



BÔNUS PREMIUM

Guia de Superalimentos Hormonais

Os alimentos que merecem mais espaço no seu prato depois dos 40.

VITTALLE · Plano Barriga Hormonal 40+

Seu prato precisa trabalhar a seu favor.

Com o passar dos anos, mudanças na rotina, no sono, na atividade física e na composição corporal podem tornar ainda mais importante cuidar da qualidade das refeições. Em vez de procurar um alimento milagroso, pense em quatro prioridades que fazem diferença real no dia a dia.



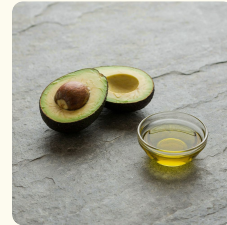
Proteína

Ajuda na manutenção da massa muscular e aumenta a saciedade das refeições.



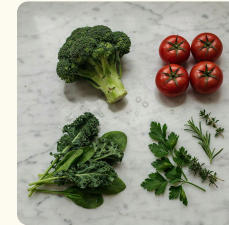
Fibras

Contribuem para saciedade, funcionamento intestinal e qualidade da alimentação.



Gorduras de boa qualidade

Ajudam a compor refeições nutritivas e satisfatórias.



Vegetais e compostos naturais

Frutas, verduras, legumes, ervas e especiarias aumentam variedade e densidade nutricional.

O segredo não está em um ingrediente. Está na combinação.

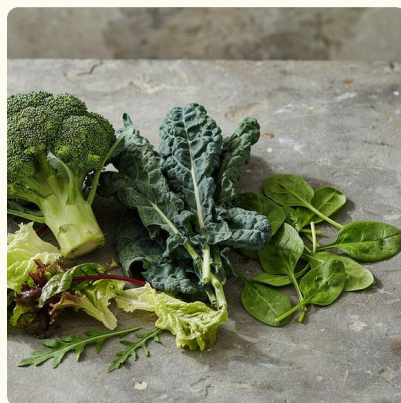
O Mapa dos Superalimentos 40+

Você não precisa decorar dezenas de alimentos. Organize suas escolhas em **5 famílias** e use este mapa para variar ao longo da semana.



Proteínas

Ovos · peixes · frango · iogurte natural



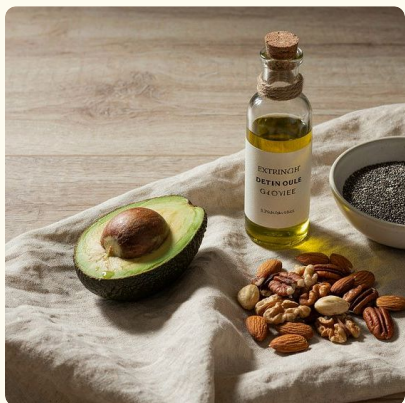
Vegetais

Folhas · brócolis · couve · legumes variados



Frutas e Fibras

Frutas vermelhas · maçã · mamão · aveia



Gorduras e Sementes

Abacate · azeite · chia · linhaça · castanhas



Especiarias e Sabor

Cúrcuma · gengibre · canela · ervas naturais

📌 Não tente consumir tudo no mesmo dia. Use este mapa para variar suas escolhas ao longo da semana.



PROTEÍNAS

Ovos

Proteína simples para deixar a refeição mais completa.

Por que entram

Os ovos fornecem proteína e diversos micronutrientes e são uma maneira prática de aumentar a presença de proteína em refeições do dia — do café da manhã a refeições rápidas.

Como usar

- Cozidos ou mexidos
- Omelete com vegetais
- No café da manhã
- Em refeições rápidas

Combina com

Ovos + tomate + folhas

Omelete + espinafre

Ovos + pão integral + fruta

📌 Tenha ovos disponíveis em casa para aqueles dias em que falta tempo para preparar uma refeição elaborada.



PROTEÍNAS

Peixes

Proteína de qualidade que merece aparecer mais vezes no prato.

Por que entram

Peixes fornecem proteína. Algumas variedades também são fontes relevantes de gorduras poli-insaturadas, incluindo ômega-3 — tornando-os uma escolha nutritiva e versátil.

Como usar

- Grelhado ou assado
- Desfiado com legumes
- Com arroz, feijão e salada

Combina com

Peixe + legumes assados

Peixe + arroz + salada

Peixe + batata + vegetais

❏ Não precisa preparar receitas sofisticadas: peixe, legumes e um acompanhamento simples já formam uma excelente refeição.



PROTEÍNAS

logurte Natural

Praticidade, proteína e inúmeras combinações.

Por que entra

O iogurte natural fornece proteína e cálcio e pode ser uma base prática para cafés da manhã e lanches. Prefira versões naturais e sem excesso de açúcar adicionado.

Como usar

- Como base do café da manhã
- Em lanches com frutas
- Com sementes e cereais

Combina com

logurte + morango + chia

logurte + maçã + canela

logurte + aveia + fruta

📌 Transforme um iogurte simples em um lanche mais completo adicionando fruta e uma fonte de fibras.

Verdes que valem espaço no prato

Mais volume, variedade e nutrientes em cada refeição.

Couve e Folhas Verdes

São maneiras simples de aumentar a presença de vegetais e micronutrientes nas refeições do dia a dia, com versatilidade e facilidade de preparo.

Brócolis

Vegetal crucífero rico em fibras e diversos micronutrientes. Vai bem cozido no vapor, refogado ou assado.

Como usar

Saladas

Refogados

Omeletes

Sopas

Acompanhamento



Escolha pelo menos um vegetal verde para aparecer em uma das principais refeições do dia. Não precisa ser perfeito. Precisa aparecer com frequência.

FRUTAS E FIBRAS

Frutas Vermelhas

Pequenas no tamanho. Grandes em possibilidades.

Por que entram

Morangos, amoras, mirtilos e outras frutas vermelhas fornecem fibras, vitaminas e compostos vegetais com atividade antioxidante — e são incrivelmente versáteis na cozinha.

Como usar

- Com iogurte
- Com aveia
- Em shakes
- Como sobremesa
- Junto de chia

Combinação VITTALLE

logurte natural + morangos + chia
— uma combinação simples para acrescentar proteína, fibras e fruta ao lanche.



O Trio das Fibras

Não é necessário usar os três juntos. Escolha aquele que se encaixa melhor na sua rotina.



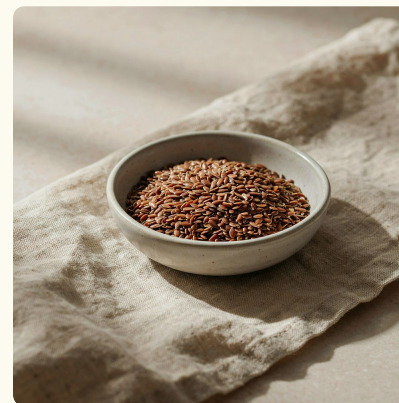
Aveia

Fonte de fibras e extremamente fácil de acrescentar a diferentes refeições do dia a dia. Vai bem em iogurte, frutas e shakes.



Chia

Fornecer fibras e gorduras poli-insaturadas. Vai bem em líquidos, iogurtes e frutas. Absorve líquido e aumenta volume.



Linhaça

Também fornece fibras e gorduras insaturadas. Pode ser usada moída ou inteira. Discreta e fácil de incluir em shakes e iogurtes.

Iogurte + chia

Fruta + aveia

Shake + linhaça

📌 Comece com uma opção e observe qual delas se encaixa melhor na sua rotina.

GORDURAS E SEMENTES

Gorduras que trazem sabor e saciedade

Qualidade importa. Quantidade também.

Abacate

Fonte de gorduras predominantemente insaturadas e fibras. Vai bem no café da manhã ou lanche — em fatias, pastas ou acompanhando ovos.

Azeite de Oliva

Uma forma simples de acrescentar gordura insaturada e sabor às refeições. Use em saladas, vegetais e preparações quentes.

Castanhas

Práticas e nutritivas, fornecem gorduras insaturadas, além de outros nutrientes. Ótimas em pequenas porções nos lanches.

📌 Alimentos nutritivos continuam tendo energia. Use como parte da refeição — não como "quanto mais, melhor".





O SUPERALIMENTO BRASILEIRO

Não esqueça do feijão

O superalimento brasileiro que não precisa de moda.

Por que entra

Feijão, lentilha, grão-de-bico e outras leguminosas fornecem fibras, proteína vegetal e diversos micronutrientes. São alimentos completos, acessíveis e já presentes na nossa cultura alimentar.

Combina com

- Arroz + feijão + proteína + salada
- Lentilha + legumes + ovo
- Grão-de-bico + folhas + tomate

**SUPERALIMENTO NÃO PRECISA
SER EXÓTICO.**

- ❑ Antes de procurar ingredientes caros ou difíceis, valorize alimentos simples que já fazem parte da nossa alimentação.



ESPECIARIAS E SABOR

Especiarias Funcionais

Mais sabor. Mais variedade. Menos dependência de molhos prontos.

Cúrcuma

Especiaria que contém curcuminoides e pode ser utilizada para acrescentar sabor e variedade às preparações.

→ *Legumes, ovos e preparações salgadas*

Gengibre

Ingrediente aromático utilizado em bebidas e preparações culinárias. Traz frescor e vivacidade.

→ *Chás, água aromatizada e receitas*

Canela

Ajuda a trazer sabor naturalmente adocicado a frutas, aveia, iogurte e outras preparações do dia a dia.

→ *Frutas, aveia, iogurte e shakes*



Elas complementam uma boa alimentação. Não substituem uma boa alimentação.

Como transformar tudo isso em uma refeição?

Você não precisa retirar tudo. Precisa aprender a montar melhor.

Metade do prato

Vegetais variados — folhas, brócolis, tomate, legumes coloridos.

Um quarto

Fonte de proteína — frango, peixe, ovos ou outra opção de qualidade.

Um quarto

Carboidrato ou acompanhamento energético — arroz, batata, mandioca.

Leguminosa

Feijão, lentilha ou grão-de-bico quando fizer parte da refeição.

Pequena quantidade

Gordura de boa qualidade — azeite, abacate ou castanhas.

Exemplo: Frango grelhado + arroz e feijão + brócolis + tomate e folhas + azeite. Uma refeição nutritiva, satisfatória e facilmente repetível no dia a dia.

6 Combinações para Copiar Sem Pensar

Quanto mais simples for repetir uma boa escolha, maior a chance de ela virar rotina.



logurte + Morango +
Chia

Proteína + fruta + fibras



Ovos + Tomate + Folhas

Proteína + vegetais



Peixe + Arroz + Brócolis

Proteína + carboidrato + vegetal



Frango + Feijão +
Legumes

Proteína + leguminosa +
vegetais



Mamão + logurte +
Aveia

Fruta + proteína + fibras



Maçã + logurte +
Canela

Fruta + proteína + sabor

E quando bater vontade de doce?

Não transforme isso em uma guerra contra a comida.

A ideia não é afirmar que essas combinações "eliminam" a vontade de doce. Elas são alternativas simples para momentos em que você deseja algo saboroso e também quer incluir alimentos nutritivos.



logurte + Morango + Canela

Cremoso, levemente adocicado e satisfatório. Pronto em 1 minuto.



Banana + Cacau 100% + Canela

A combinação de banana madura com cacau traz um sabor naturalmente rico e encorpado.



Maçã + logurte + Aveia

Fruta, cremosidade e textura — uma combinação simples e muito versátil.

ESTRATÉGIA É MELHOR QUE PROIBIÇÃO.

Os 12 Alimentos para Ter por Perto

Se eles estão disponíveis, fica muito mais fácil montar boas refeições. Use como guia antes de ir ao supermercado.



Ovos

Versáteis, rápidos e ricos em proteína.



Iogurte natural

Base prática para cafés e lanches.



Frango ou peixe

Proteína de qualidade para as refeições principais.



Feijão ou leguminosa

Fibras, proteína vegetal e muito sabor.



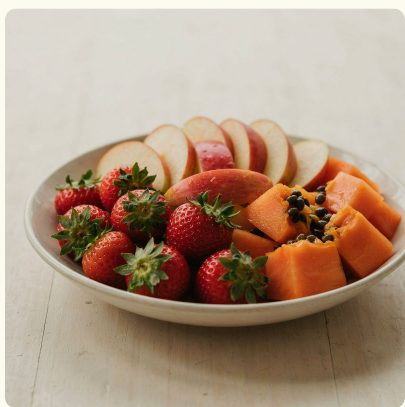
Folhas verdes

Volume, nutrientes e leveza em cada refeição.



Brócolis ou outro vegetal

Um crucífero por semana faz diferença.



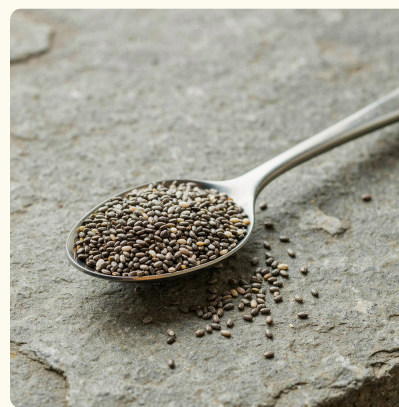
Frutas

Variedade, fibras e sabor natural.



Aveia

Fibras acessíveis para o dia a dia.



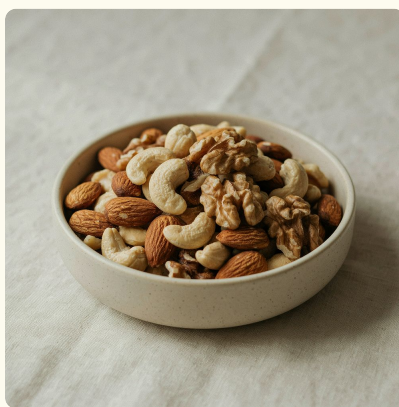
Chia ou linhaça

Pequenas sementes com grande versatilidade.



Azeite

Gordura de qualidade para saladas e preparações.



Castanhas

Lanche prático e nutritivo em pequenas porções.



Especiarias naturais

Sabor, variedade e menos dependência de molhos prontos.

Você não precisa comprar tudo de uma vez. Escolha alimentos que realmente fazem sentido para sua casa e sua rotina.



Seu desafio: não tire.

ADICIONE.

Nos próximos dias, em vez de pensar apenas no que precisa cortar, experimente melhorar o que já come.

Adicione uma Proteína

Pergunte: *"Minha refeição tem uma boa fonte de proteína?"*

Ovos, frango, peixe, iogurte ou leguminosas são ótimas opções para começar.

Adicione um Vegetal ou Fruta

Pergunte: *"Que alimento natural pode entrar aqui?"*

Folhas, tomate, brócolis, fruta da estação — qualquer um conta.

Adicione uma Fonte de Fibras

Pergunte: *"Posso incluir feijão, aveia, chia, fruta, vegetal ou outra fonte de fibras?"*

Uma pequena adição já melhora a qualidade da refeição.

UMA REFEIÇÃO MELHOR NÃO PRECISA COMEÇAR COM UMA PROIBIÇÃO.

Da próxima vez que olhar para o prato, lembre disso.



Tem proteína?



Tem vegetais ou fruta?



Tem uma boa fonte de fibras?



É uma refeição que consigo repetir na vida real?

Você não precisa perseguir alimentos perfeitos. Use os superalimentos deste guia como ferramentas para construir refeições mais nutritivas, satisfatórias e possíveis de manter.

NÃO É SOBRE COMER PERFEITO. É SOBRE FAZER O SEU PRATO TRABALHAR MAIS A SEU FAVOR.

VITTALLE • Plano Barriga Hormonal 40+

Seu corpo não parou de responder. Ele só precisa de uma estratégia adequada para esta nova fase.

Este material possui caráter educativo e não substitui orientação individual de médico ou nutricionista. Necessidades alimentares podem variar conforme condições de saúde, medicamentos, alergias, intolerâncias e objetivos individuais.