

Receitas e  
Estratégias  
para uma  
Vida Longa



# DIETA *da* LONGEVIDADE

15 Dias de Alimentação para Renovar  
seu Corpo

- Aviso Legal e Direitos Autorais

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos.

As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

A dieta da longevidade é um protocolo alimentar focado em prolongar a saúde, reduzir inflamações e apoiar um envelhecimento ativo. Baseia-se em alimentos integrais, vegetais variados, leguminosas, gorduras boas e consumo moderado de proteínas, priorizando fontes vegetais e peixes. O objetivo é manter níveis estáveis de energia, proteger o coração, o cérebro e o metabolismo, além de ajudar no controle de peso de forma sustentável.



Ao seguir esse protocolo, recomenda-se organizar as refeições em janelas de alimentação mais curtas, evitando beliscar o tempo todo. Inclua diariamente verduras, frutas, azeite de oliva, nozes e sementes, limitando açúcares, ultraprocessados e carnes vermelhas em excesso. A hidratação adequada, o sono de qualidade e a prática regular de atividade física complementam a dieta, formando um estilo de vida completo para viver mais e melhor.



Um dia típico do protocolo pode incluir: café da manhã leve com frutas, aveia e sementes; almoço com prato colorido de vegetais, grãos integrais e leguminosas; e jantar mais cedo, com sopas, saladas e porções moderadas de proteína magra. Períodos regulares de jejum noturno, de 12 a 14 horas, ajudam na regeneração celular e na sensibilidade à insulina.



Adapte o plano à sua rotina, respeitando preferências culturais e necessidades individuais, sempre que possível com acompanhamento profissional. A chave é a consistência: pequenas escolhas saudáveis repetidas diariamente têm impacto profundo na longevidade. Use este protocolo como guia para construir hábitos duradouros, flexíveis e prazerosos, em vez de dietas restritivas de curto prazo.



*Benefícios da  
Dieta da  
Longevidade*



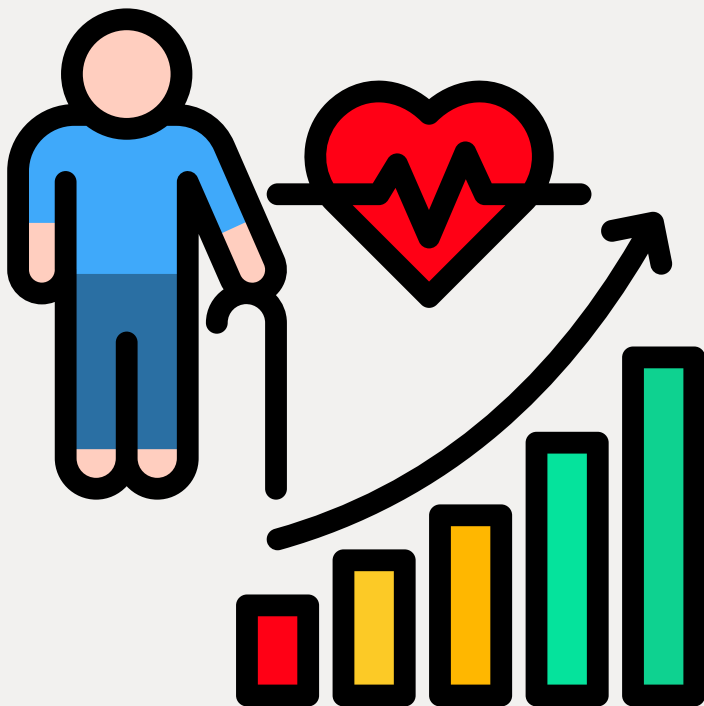
A dieta da longevidade é baseada em alimentos integrais, vegetais, leguminosas e gorduras saudáveis, ajudando a proteger o organismo contra inflamações crônicas e doenças relacionadas à idade. Ao priorizar fibras, antioxidantes e proteínas de qualidade, ela contribui para manter o peso sob controle, estabilizar os níveis de açúcar no sangue e melhorar a saúde cardiovascular. Com o tempo, esses hábitos alimentares favorecem mais energia no dia a dia, melhor disposição mental e um envelhecimento mais ativo e independente.



Outro benefício importante da dieta da longevidade é o suporte à saúde celular e ao sistema imunológico. Nutrientes como vitaminas, minerais e compostos bioativos presentes em frutas, verduras coloridas, nozes e sementes ajudam a combater o estresse oxidativo, reduzindo o risco de câncer, diabetes tipo 2 e declínio cognitivo. Além disso, o foco em refeições simples, naturais e bem planejadas incentiva uma relação mais consciente com a comida, promovendo bem-estar emocional, sono de melhor qualidade e maior qualidade de vida ao longo dos anos.



# Receitas da Longevidade



*Abóbora Assada*  
*Simples e*  
*Saborosa*



## Ingredientes:

- 1 kg de abóbora (cabotiá ou moranga), em cubos
- 2 a 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada (opcional)
- 1 colher (chá) de ervas secas (alecrim, tomilho ou orégano)
- Opcional: 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo para caramelizar

Dicas: Pré-aqueça sempre o forno para garantir que a abóbora asse por igual e fique dourada por fora e macia por dentro.

Modo de preparo:

- a. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- b. Descasque a abóbora (se desejar), retire as sementes e corte em cubos médios.
- c. Em uma tigela grande, misture a abóbora com o azeite, o alho, o sal, a pimenta, a páprica e as ervas. Se quiser um toque adocicado, acrescente o mel ou açúcar mascavo.
- d. Distribua os cubos em uma assadeira, em uma só camada, sem amontoar.

1. Leve ao forno por cerca de 30-40 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar macia ao espetar com um garfo.
2. Sirva como acompanhamento, em saladas, bowls ou como recheio de tortas e sanduíches.

Ajuste os temperos ao seu gosto e experimente variar com curry, noz-moscada ou queijo ralado no final.

# *Creme de Abóbora com Gengibre*



Prepare um creme de abóbora com gengibre reconfortante, perfeito para dias mais frios. Ele é cremoso, levemente picante e muito aromático, ideal como entrada ou refeição leve. A receita é simples, rende bem e pode ser adaptada com acompanhamentos como croutons, sementes tostadas ou um fio de creme de leite.

### Ingredientes

- 800 g de abóbora (cabotiá ou moranga), em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço de gengibre fresco (2-3 cm), ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 litro de caldo de legumes ou água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 folha de louro (opcional)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite ou leite de coco (opcional, para finalizar)
- Salsinha ou cebolinha picada para servir.

## Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e o gengibre ralado, mexendo por 1-2 minutos para liberar o aroma. Junte a abóbora em cubos, misture bem e tempere com sal e pimenta. Adicione o caldo de legumes (ou água) até cobrir a abóbora e coloque a folha de louro, se desejar.

Cozinhe em fogo médio, com a panela semi-tampada, por cerca de 20-25 minutos, até a abóbora ficar bem macia. Retire a folha de louro e bata tudo com um mixer de mão ou no liquidificador, até obter um creme liso. Se necessário, ajuste a textura com um pouco mais de caldo ou água.

Volte o creme à panela, aqueça novamente, corrija o sal e finalize com o creme de leite ou leite de coco. Sirva quente, polvilhado com salsinha ou cebolinha e, se quiser, croutons ou sementes de abóbora tostadas.

# Chucrute Caseiro



## Ingredientes:

- 1 repolho médio (cerca de 1 kg)
- 1 colher de sopa de sal (de preferência sal marinho ou sal sem iodo)
- Opcional: 1 cenoura ralada, sementes de cominho ou zimbro a gosto

Preparo: Retire as folhas externas do repolho, reserve 1 ou 2. Corte o restante em tiras finas e coloque em uma tigela grande. Adicione o sal e, com as mãos limpas, amasse e aperte o repolho por 5-10 minutos, até soltar bastante líquido. Se quiser, misture a cenoura e os temperos agora.

Transfira o repolho com o líquido para um pote de vidro bem limpo, pressionando bem para eliminar bolhas de ar. O repolho deve ficar totalmente submerso na própria salmoura. Use as folhas reservadas para cobrir a superfície e, se necessário, um peso limpo para manter tudo submerso.

Feche o pote sem apertar demais ou use um pano preso com elástico. Deixe fermentar em temperatura ambiente, ao abrigo da luz direta, por 5 a 10 dias.

Prove a partir do 5º dia: quando estiver ácido e crocante, leve à geladeira.

Consuma como acompanhamento de carnes, sanduíches ou saladas.

# Enopado de Feijão Branco



## Ingredientes (4 porções)

- 2 xícaras de feijão branco cru, demolido por 8-12 horas
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 cenoura em cubos
- 1 tomate maduro picado (ou 1/2 lata de tomate pelado)
- 1/2 pimentão vermelho em cubos (opcional)
- 1 linguiça calabresa em rodelas ou 200 g de bacon em cubos (opcional)
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar
- Água quente suficiente para o cozimento.

Modo de preparo

### 1. Cozinhar o feijão

Escorra o feijão demolhado, enxágue e coloque em uma panela de pressão com água até cobrir cerca de 3 dedos acima dos grãos e a folha de louro. Cozinhe por 20-25 minutos após pegar pressão, até ficar macio, porém sem desmanchar.

Reserve com o caldo.

### 2. Refogar a base

Em outra panela grande, aqueça o azeite e doure a linguiça ou bacon, se usar.

Junte a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho, a cenoura, o pimentão e o tomate, refogando por alguns minutos até formar um molho espesso.

### 3. Finalizar o ensopado

Adicione o feijão cozido com parte do caldo ao refogado. Tempere com páprica, sal e pimenta. Se necessário, acrescente mais água quente para ficar bem ensopado. Cozinhe em fogo baixo por 10-15 minutos, mexendo às vezes, até o caldo engrossar levemente. Finalize com cheiro-verde picado e sirva bem quente com arroz branco, pão ou farofa.

# Ensofado de Tofu



Ingredientes (serve 3-4 porções)

- 400 g de tofu firme, em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura em rodela finas
- 1 xícara de batata em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 2 tomates maduros picados ou 1 xícara de molho de tomate
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou cebolinha picada para finalizar

Opcional: 1 folha de louro, 1 colher (chá) de gengibre ralado e legumes extras como abobrinha ou ervilha.

## Modo de preparo

- a. Prepare o tofu: Escorra o tofu, pressione levemente com papel-toalha para retirar o excesso de água e corte em cubos médios. Se quiser, doure os cubos em 1 colher (sopa) de óleo até ficarem levemente dourados. Reserve.
- b. Refogue os temperos: Em uma panela funda, aqueça o restante do óleo. Refogue a cebola até ficar transparente, depois acrescente o alho e, se usar, o gengibre. Cozinhe por 1-2 minutos.

1. Adicione os legumes: Junte cenoura, batata e pimentão. Misture bem e refogue por alguns minutos para pegar sabor.
2. Forme o ensopado: Acrescente o tomate (ou molho), o caldo de legumes, o shoyu, a páprica e, se desejar, a folha de louro. Ajuste sal e pimenta.
3. Cozinhe: Deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semi-tampada, por cerca de 15-20 minutos, até que os legumes estejam macios.

Finalize com o tofu: Coloque os cubos de tofu na panela, misture delicadamente e cozinhe por mais 5 minutos para absorver o sabor, sem desmanchar.

Sirva: Finalize com salsinha ou cebolinha picada. Sirva o ensopado bem quente com arroz, quinoa ou pão.

Dica: ajuste a quantidade de caldo para um ensopado mais ralo ou mais cremoso, conforme sua preferência.

*Filé de peixe  
assado com  
brócolis*



## Ingredientes (2 porções)

- 2 filés de peixe branco (tilápia, merluza ou outro)
- 1 maço pequeno de brócolis em floretes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada (opcional)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou mais azeite

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Tempere os filés com sal, pimenta, limão, alho e páprica. Deixe descansar por 10-15 minutos para pegar sabor.
2. Em uma tigela, misture os floretes de brócolis com azeite, sal e pimenta. Se quiser, adicione um pouco de alho picado.
3. Em uma assadeira untada com azeite, disponha os filés de peixe e, ao redor, espalhe o brócolis temperado, formando uma camada uniforme.

4. Coloque pequenos pedaços de manteiga sobre o peixe (ou regue com mais azeite) para deixá-lo mais suculento.

5. Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos, até o peixe ficar macio e assado por completo e o brócolis levemente dourado, mas ainda firme.

6. Se desejar, nos últimos 5 minutos ligue o grill do forno para dourar levemente a superfície.

Dicas extras

- Use peixe fresco ou bem descongelado e seque com papel-toalha antes de temperar.
- Você pode acrescentar rodela de tomate ou cebola na assadeira.
- Sirva com arroz integral, purê de batatas ou salada verde para uma refeição leve e completa.

Assim você prepara um filé de peixe assado com brócolis simples, saudável e cheio de sabor, perfeito para o dia a dia.

# *Pasta de Abacate*



## Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- 1 dente de alho bem picado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde ou coentro picado (opcional)

## Como fazer:

Corte os abacates ao meio, retire o caroço e coloque a polpa em uma tigela.

Amasse bem com um garfo até obter uma pasta cremosa, deixando alguns pedacinhos se preferir textura.

Acrescente o alho, o suco de limão e o azeite, misturando até incorporar.

Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde a gosto. Prove e ajuste os temperos. Sirva imediatamente com pães, torradas, saladas ou como recheio de sanduíches.

# Peixe ao Forno com Legumes



## Ingredientes (4 porções)

- 800 g de filé de peixe branco (tilápia, merluza ou similar)
- 2 cenouras em rodela finas
- 1 abobrinha em meia-lua
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 cebola grande em rodela
- 2 tomates em rodela
- 3 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas a gosto (orégano, tomilho ou cheiro-verde)
- Papel-alumínio para cobrir.

## Modo de preparo

1. Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, alho e o suco de limão. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos.
2. Em uma assadeira, faça uma cama com a cebola, a cenoura, a abobrinha, o pimentão e o tomate. Regue com metade do azeite e tempere levemente com sal e ervas.
3. Disponha os filés de peixe sobre os legumes e regue com o restante do azeite. Polvilhe mais ervas, se desejar.
4. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos.
5. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10-15 minutos, até o peixe ficar macio e os legumes levemente dourados.
6. Sirva em seguida, acompanhado de arroz branco ou salada verde.

Dica: você pode acrescentar batatas em rodelas finas ou brócolis pré-cozido para deixar o prato ainda mais completo.

*Salada de  
Beterraba com  
Ovos Cozidos*



## Ingredientes (2-3 porções)

- 2 beterrabas médias
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre ou suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho bem picado (opcional)
- Salsinha ou cebolinha picada para finalizar.

## Modo de preparo

1. Lave bem as beterrabas, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe até ficarem macias (cerca de 25-35 minutos). Espere amornar, descasque e corte em cubos ou fatias.
2. Em outra panela, coloque os ovos em água fria, leve ao fogo e, após levantar fervura, conte 8-10 minutos. Desligue, esfrie em água corrente, descasque e corte em rodelas ou quartos.
3. Em uma tigela, misture o azeite, o vinagre ou limão, o alho, sal e pimenta. Junte a beterraba ainda fria, envolva bem no molho e ajuste os temperos.
4. Acrescente os ovos por cima, finalize com salsinha ou cebolinha e sirva em seguida, fria ou em temperatura ambiente.

# *Salmão Grelhado*



## Ingredientes (2 porções)

- 2 filés de salmão (150-200 g cada)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado ou amassado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas frescas (salsinha, cebolinha ou dill) a gosto

## Marinada rápida

Misture o azeite, o suco de limão, o alho, sal, pimenta e as ervas. Passe essa mistura sobre os filés de salmão e deixe descansar por 10-15 minutos para pegar sabor antes de ir para a grelha ou frigideira.

## Como fazer o salmão grelhado

- Aqueça bem uma frigideira antiaderente ou grelha em fogo médio-alto e unte levemente com azeite.
- Coloque o salmão com a pele voltada para baixo (se tiver pele) e não mexa nos primeiros minutos.
- Grelhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, dependendo da espessura, até dourar por fora e ficar úmido por dentro.
- Evite passar demais para não ressecar; o centro pode ficar levemente rosado.
- Finalize com um fio de limão e mais ervas frescas por cima.

Dica de acompanhamento: sirva com legumes grelhados, arroz integral ou salada verde para uma refeição leve e saborosa.

# Sopa de miso com tofu e legumes



A sopa de miso com tofu e legumes é leve, reconfortante e muito rápida de preparar. A base é um caldo simples, enriquecido com pasta de miso, cubos de tofu macio e legumes cortados em pedaços pequenos, que mantêm alguma textura. A seguir encontra uma receita prática, pensada para 2 a 3 porções, que pode adaptar facilmente com os legumes que tiver em casa.

### Dicas e variações

- Use outros legumes, como abobrinha, nabo, espinafre ou brócolis, cortados em pedaços pequenos para cozinhar rapidamente.
- Para uma versão mais substanciosa, adicione macarrão udon ou soba já cozido no final.
- Guarde o miso sempre na geladeira e adicione-o à sopa apenas fora do fogo para manter o sabor delicado.

## Ingredientes (2-3 porções)

- 3 colheres de sopa de pasta de miso (branco ou vermelho)
- 750 ml de água ou caldo de legumes leve
- 150 g de tofu firme, em cubos pequenos
- 1 cenoura pequena, em rodelas finas
- 1 chávena de couve chinesa ou acelga fatiada
- 1/2 chávena de cogumelos fatiados (shiitake, paris ou outro)
- 2 cebolinhas verdes (cebolinho), fatiadas
- 1 pedaço pequeno de alga kombu ou wakame (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de sésamo (opcional)
- Molho de soja a gosto (opcional, provar antes de usar).

## Modo de preparo

1. Preparar o caldo: Aqueça a água ou caldo de legumes numa panela. Se usar alga kombu ou wakame, adicione agora e deixe aquecer quase até ferver. Retire a alga antes de levantar fervura forte.
2. Cozinhar os legumes: Junte a cenoura e os cogumelos ao caldo e cozinhe em fogo médio por cerca de 5-7 minutos, até ficarem macios, mas ainda ligeiramente firmes. Adicione a couve fatiada e cozinhe por mais 2-3 minutos.
3. Adicionar o tofu: Coloque delicadamente os cubos de tofu na panela e aqueça por 2-3 minutos, sem mexer demasiado para não os desfazer.

- Dissolver o miso: Retire uma concha do caldo quente para uma tigela pequena. Acrescente a pasta de miso e mexa bem até dissolver completamente. Desligue o fogo da panela principal e só então devolva o miso dissolvido ao caldo, mexendo suavemente. Assim evita ferver o miso e preserva o sabor e os nutrientes.
- Ajustar temperos: Prove a sopa. Se necessário, acrescente um pouco de molho de soja para mais sal ou um fio de óleo de sésamo para um aroma tostado.
- Servir: Distribua a sopa em tigelas, finalize com a cebolinha fatiada por cima e sirva imediatamente, ainda bem quente.

*Sopa de Legumes  
Light com Azeite*



## Ingredientes (4 porções)

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras em cubos
- 1 abobrinha em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 1 xícara de vagem picada
- 2 tomates maduros picados (sem pele, se preferir)
- 1 batata pequena em cubos (opcional, para dar cremosidade)
- 1,5 L de água ou caldo de legumes caseiro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto

Dica light: use mais legumes e menos batata para reduzir calorias, e mantenha o azeite na medida indicada.

## Modo de preparo

- a. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente e, em seguida, acrescente o alho, mexendo por 1 minuto.
- b. Adicione cenoura, chuchu, vagem, abobrinha, batata (se usar) e tomate. Misture bem e refogue por 3-4 minutos para realçar o sabor dos legumes.
- c. Cubra com a água ou caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- d. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe por cerca de 20-25 minutos, até que os legumes estejam macios.

1. Se quiser uma sopa mais cremosa, bata metade da sopa no liquidificador ou com mixer e depois misture novamente à panela.
2. Finalize com salsinha e cebolinha picadas. Ajuste o sal, se necessário, e sirva ainda quente.

Para ficar ainda mais leve: evite queijos gordurosos na finalização e acompanhe com torradas integrais.

# Sopa de Lentilha Light



## Ingredientes (2-3 porções)

- 1 xícara de lentilha seca, lavada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura pequena em cubos
- 1 tomate pequeno picado (sem sementes, opcional)
- 1 folha de louro
- 4 xícaras de água ou caldo de legumes light
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou cebolinha picada para finalizar

Se quiser ainda mais leve, use caldo caseiro sem gordura e reduza o sal, realçando o sabor com ervas frescas.

## Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e a cenoura, mexendo por 2-3 minutos.
3. Junte a lentilha lavada, o tomate, o louro e a água (ou caldo). Misture bem.
4. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente e cozinhe por cerca de 25-30 minutos, até a lentilha ficar macia.

- Tempere com sal e pimenta a gosto. Se quiser uma textura mais cremosa, amasse levemente parte das lentilhas com uma concha.
- Desligue o fogo, finalize com salsinha ou cebolinha e sirva quente. Evite queijos gordurosos para manter a sopa bem light.

Você pode guardar na geladeira por até 3 dias ou congelar em porções individuais.

*Smoothie verde de  
couve, maçã,  
gingibre e aveia*



Este smoothie verde é uma opção nutritiva e refrescante para o café da manhã ou lanche. A couve traz fibras e vitaminas, a maçã adoça naturalmente, o gengibre dá um toque picante e a aveia ajuda na saciedade. Em poucos minutos você prepara uma bebida cremosa, leve e cheia de benefícios para o dia a dia.

## Ingredientes

- 2 folhas de couve bem lavadas, sem o talo grosso
- 1 maçã média, sem sementes, com ou sem casca
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1 cm)
- 200-250 ml de água gelada ou leite vegetal
- Gelo a gosto
- Mel ou outro adoçante a gosto (opcional).

## Modo de preparo

1. Corte a couve em pedaços menores e a maçã em cubos para facilitar na hora de bater.
2. Coloque no liquidificador a água (ou leite vegetal), a couve, a maçã, a aveia e o gengibre.
3. Bata bem por 1-2 minutos, até que a couve esteja totalmente triturada e a textura fique cremosa.
4. Prove e, se desejar, adoce com um pouco de mel ou adoçante de sua preferência.
5. Acrescente gelo e bata rapidamente apenas para gelar o smoothie.
6. Sirva em seguida para aproveitar melhor os nutrientes.

## Dicas extras

Se quiser um smoothie mais encorpado, aumente a quantidade de aveia ou use uma maçã mais madura. Para uma versão ainda mais refrescante, adicione algumas folhas de hortelã. Você também pode substituir parte da água por suco de laranja para um sabor mais cítrico.

*Tabule de Trigo  
Integral Saudável*



## Ingredientes (serve 4 pessoas)

- 1 xícara de trigo integral para quibe
- 2 xícaras de água filtrada para hidratar
- 2 tomates maduros picados em cubos pequenos
- 1 pepino japonês picado em cubos pequenos
- 1 cebola roxa pequena bem picada
- 1 maço pequeno de salsinha bem picada
- 1/2 maço de hortelã fresca picada
- Suco de 1 a 2 limões
- 3 a 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: 1 tomate extra para decorar, folhas de alface para servir.

## Modo de preparo

1. Coloque o trigo integral em uma tigela e cubra com as 2 xícaras de água. Deixe hidratar por cerca de 30 a 40 minutos, até ficar macio.
2. Escorra bem o trigo em uma peneira, apertando com uma colher ou com as mãos para retirar o excesso de água. O trigo deve ficar úmido, mas não encharcado.
3. Em uma tigela grande, misture o trigo hidratado com o tomate, o pepino, a cebola, a salsinha e a hortelã.
4. Tempere com o suco de limão, o azeite, sal e pimenta-do-reino. Misture bem para envolver todos os ingredientes.

- Ajuste o sal, o limão e o azeite conforme o seu gosto. Se possível, leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para os sabores se integrarem.
- Sirva o tabule bem gelado, sobre folhas de alface ou como acompanhamento de grelhados, quibe assado ou pratos árabes.

Dica: Para um sabor ainda melhor, prepare o tabule com algumas horas de antecedência e mantenha na geladeira, mexendo de vez em quando.

# Cardápio da Dieta da Longevidade – 15 Dias



## **DIA 1 – FOCO EM VEGETAIS VERDES**

Café da manhã: mingau de aveia com frutas vermelhas e sementes de chia.

Almoço: salada grande com folhas verdes, grão-de-bico, tomate, azeite de oliva e limão. Lanche: mix de nozes e uma maçã. Jantar: filé de peixe assado com brócolis no vapor e quinoa.

## **DIA 2 – GRÃOS INTEGRAIS E LEGUMINOSAS**

Café da manhã: iogurte natural com granola integral e banana. Almoço: arroz integral, feijão preto, abóbora assada e salada crua. Lanche: cenoura e pepino em palitos com homus. Jantar: ensopado de lentilhas com legumes variados.

## **DIA 3 – GORDURAS BOAS E PEIXES**

Café da manhã: pão integral com pasta de abacate e tomate. Almoço: salmão grelhado, batata-doce assada e salada de rúcula. Lanche: punhado de castanhas-do-pará. Jantar: sopa de legumes com ervas frescas e um fio de azeite.

## **DIA 4 – PLANT-BASED PREDOMINANTE**

Café da manhã: smoothie verde com couve, maçã, gengibre e aveia. Almoço: bowl de quinoa com grão-de-bico, espinafre, cenoura e tahine. Lanche: pera com algumas amêndoas. Jantar: refogado de tofu com legumes coloridos e arroz integral.

## **DIA 5 – ANTIOXIDANTES E FIBRAS**

Café da manhã: frutas variadas com sementes (linhaça, girassol) e um pouco de iogurte. Almoço: macarrão integral com molho de tomate natural, manjeriço e legumes. Lanche: chá verde e uma fatia de mamão. Jantar: omelete de claras e gemas com espinafre e cogumelos.

## **DIA 6 – MEDITERRÂNEO INSPIRADO**

Café da manhã: pão integral com azeite, tomate e orégano. Almoço: tabule de trigo integral, grão-de-bico e hortelã, acompanhado de folhas verdes. Lanche: iogurte natural e nozes. Jantar: peixe ao forno com legumes (abobrinha, berinjela, pimentão).

## **DIA 7 – DESINFLAMATÓRIO LEVE**

Café da manhã: mingau de aveia com canela, maçã e nozes. Almoço: arroz integral, feijão azuki, couve refogada e salada de beterraba. Lanche: chá de cúrcuma e uma laranja. Jantar: creme de abóbora com gengibre e sementes de abóbora tostadas.

## **DIA 8 – REINÍCIO COM LEGUMES VARIADOS**

Café da manhã: smoothie de frutas vermelhas com aveia e linhaça. Almoço: salada colorida com lentilhas, cenoura, pepino, tomate e azeite. Lanche: mix de castanhas e uvas. Jantar: frango orgânico grelhado com brócolis e arroz integral.

## **DIA 9 – FOCO EM FERMENTADOS**

Café da manhã: iogurte natural com frutas e sementes. Almoço: bowl com arroz integral, feijão, legumes salteados e chucrute. Lanche: kefir ou kombucha e uma fruta. Jantar: sopa de miso com tofu e vegetais, acompanhada de salada verde.

## **DIA 10 – ENERGIA SUSTENTADA**

Café da manhã: pão integral com pasta de grão-de-bico e pepino. Almoço: quinoa com ervilhas, cenoura, brócolis e ervas frescas. Lanche: maçã com pasta de amendoim natural. Jantar: omelete de legumes com salada de folhas e tomate.

## **DIA 11 – RIQUEZA EM ÔMEGA-3**

Café da manhã: mingau de aveia com chia, morangos e nozes. Almoço: sardinha grelhada, batata-doce cozida e salada de rúcula com cebola roxa. Lanche: punhado de castanhas e uma tangerina. Jantar: salada morna de grão-de-bico com espinafre e azeite.

## **DIA 12 – PLANT-BASED COM PROTEÍNA VEGETAL**

Café da manhã: smoothie de banana, cacau puro e aveia. Almoço: hambúrguer de lentilha com salada grande e arroz integral. Lanche: palitos de legumes com homus. Jantar: ensopado de feijão-branco com legumes e ervas.

## **DIA 13 – DETOX SUAVE**

Café da manhã: frutas frescas variadas e chá verde. Almoço: salada grande com folhas, pepino, cenoura, sementes e um pouco de abacate. Lanche: água de coco e uma pera. Jantar: sopa leve de legumes com quinoa e ervas.

## **DIA 14 – EQUILÍBRIO E VARIEDADE**

Café da manhã: iogurte natural com granola integral e frutas. Almoço: arroz integral, feijão, filé de peixe grelhado e salada crua. Lanche: mix de nozes e frutas secas. Jantar: refogado de tofu ou frango com legumes coloridos.

# DIA 15 – MANUTENÇÃO DA LONGEVIDADE

Café da manhã: pão integral com pasta de abacate e sementes. Almoço: bowl de grãos (quinoa ou arroz integral), feijão, legumes assados e folhas verdes. Lanche: fruta da estação e algumas castanhas. Jantar: sopa de legumes com azeite e salada simples.



Como orientação geral, você pode usar 100 gramas de carboidratos e 150 gramas de proteína por dia como base da sua alimentação. Essa combinação costuma ajudar no controle de peso, manutenção de massa muscular e energia ao longo do dia, desde que ajustada às suas necessidades individuais, nível de atividade física e objetivos.



Distribua os carboidratos em fontes como arroz, aveia, batata, frutas e legumes, priorizando opções integrais. Já as proteínas podem vir de frango, peixe, ovos, carnes magras, laticínios com baixo teor de gordura, tofu e leguminosas. Procure dividir essa quantidade ao longo das refeições principais e lanches, mantendo intervalos regulares para evitar picos de fome.



Lembre-se de incluir também gorduras boas (azeite de oliva, castanhas, abacate) e bastante água, além de vegetais variados para fibras, vitaminas e minerais. Para um plano totalmente personalizado, o ideal é consultar um nutricionista, que poderá ajustar essas quantidades ao seu peso, altura, rotina e possíveis condições de saúde.



*Quanto de sopa  
consumir na dieta*



Em uma dieta à base de sopas, a quantidade ideal varia conforme seu peso, nível de atividade e objetivo, mas, em geral, adultos costumam consumir de 300 a 400 ml por refeição principal. Isso equivale a um prato fundo ou uma tigela bem servida. Se a sopa for muito líquida e com poucas proteínas ou fibras, é melhor complementá-la com uma fonte magra de proteína (como frango desfiado ou lentilhas) e legumes variados para aumentar a saciedade. Em dietas de emagrecimento, muitas pessoas fazem 1 a 2 refeições do dia com sopa, mantendo lanches leves e equilibrados. O mais importante é que a sopa seja nutritiva, com pouco sal e gorduras, e que você se sinta satisfeito sem exagerar nas calorias totais do dia.

# Clique e Compre Ebooks

**TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTE  
LIVRO**

**Saiba Mais**

