

# COMA EM CORES

COMO COLORIR O PRATO  
E SECAR MEDIDAS

E-book com um  
cardápio simples e  
fácil para você ter  
refeições saudáveis  
todos os dias.

Criado por:  
Mariane Oliveira



## 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.

Bem-vindo(a) ao Coma em Cores, um guia prático para transformar o seu prato em uma paleta vibrante de saúde, sabor e bem-estar. Ao longo deste eBook, você vai descobrir como a variedade de cores dos alimentos está diretamente ligada aos nutrientes que o seu corpo precisa para funcionar melhor, ter mais energia e fortalecer a imunidade.

Em vez de dietas restritivas e complicadas, propomos uma abordagem simples: quanto mais colorido o prato, mais completo é o cuidado com você. Aqui, você aprenderá o que cada cor representa, como montar refeições equilibradas e encontrará ideias fáceis para aplicar no dia a dia, mesmo com pouco tempo.

# Dieta das cores: o que é e como fazer

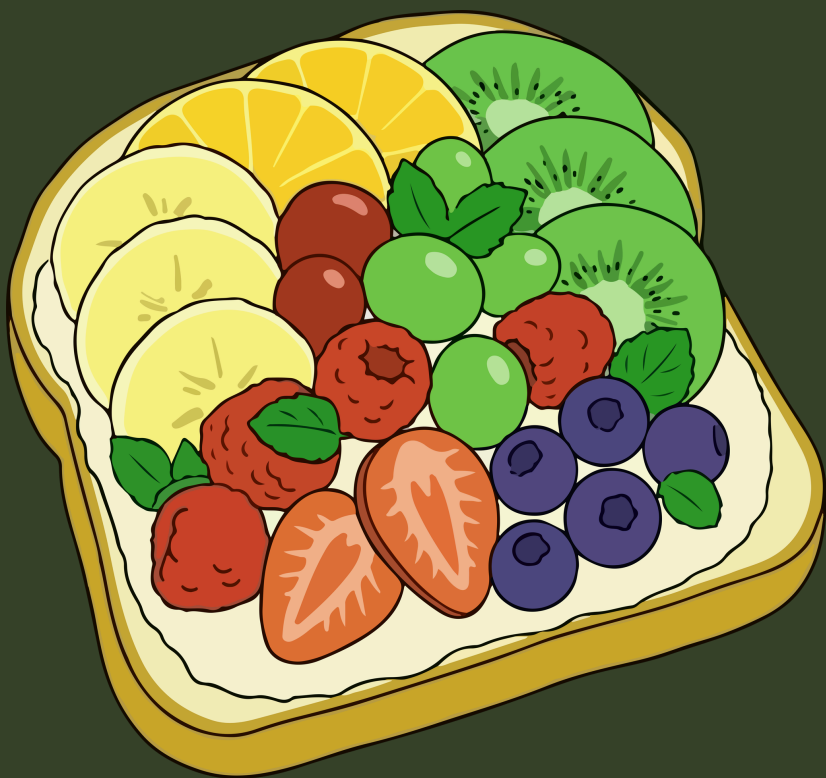


A dieta das cores é uma forma simples e divertida de organizar a alimentação a partir das cores naturais dos alimentos. Cada cor está ligada a diferentes nutrientes, antioxidantes e benefícios para a saúde. Em vez de contar calorias o tempo todo, o foco é montar pratos variados e coloridos, garantindo vitaminas, minerais e fibras em boas quantidades.

Para fazer a dieta das cores, procure incluir diariamente alimentos de cinco grupos: vermelhos (como tomate e morango), laranja/amarelos (cenoura, abóbora), verdes (folhas, brócolis), roxos (uva, beterraba) e brancos (alho, cebola, couve-flor). Monte suas refeições pensando em um “arco-íris no prato”, evitando ultraprocessados e dando preferência a alimentos frescos.

Comece aos poucos: ajuste o café da manhã com frutas de cores diferentes, varie as saladas no almoço e inclua legumes coloridos no jantar. Com o tempo, essa combinação de cores ajuda no controle de peso, melhora a disposição e contribui para a prevenção de doenças.

# Benefícios da dieta das cores



A dieta das cores é uma forma simples e prazerosa de melhorar a saúde, organizando o prato a partir das cores naturais dos alimentos. Cada cor está associada a diferentes vitaminas, minerais e antioxidantes, que atuam na prevenção de doenças, fortalecimento da imunidade e aumento da disposição diária. Ao variar as cores, você garante um cardápio mais equilibrado, reduz o consumo de ultraprocessados e torna as refeições visualmente mais atrativas, o que ajuda na adesão ao plano alimentar e no controle de peso de forma sustentável.

Entre os principais benefícios estão a melhora da digestão, o cuidado com a saúde do coração, o apoio à saúde da pele e dos olhos e o combate ao envelhecimento precoce, graças à ação antioxidante dos alimentos coloridos. Além disso, a dieta das cores estimula o autoconhecimento alimentar, ajudando você a montar pratos mais conscientes e nutritivos no dia a dia. É uma estratégia flexível, que se adapta a diferentes rotinas e preferências, sem exigir restrições extremas, apenas mais variedade e equilíbrio no prato.

# Receitas Saudáveis pela Dieta das Cores



A dieta das cores é uma forma simples e divertida de montar pratos equilibrados, usando a variedade de pigmentos naturais dos alimentos para garantir mais vitaminas, minerais e antioxidantes. Nesta página você encontra ideias de receitas coloridas, fáceis de preparar e perfeitas para o dia a dia. Combine tons vermelhos, verdes, amarelos, roxos e brancos para criar refeições completas, visualmente atraentes e cheias de sabor, ajudando a cuidar da saúde sem abrir mão do prazer à mesa.

Experimente saladas arco-íris, bowls de grãos com legumes variados, sucos funcionais e lanches rápidos que seguem o princípio “quanto mais cores naturais no prato, melhor”. Cada cor traz benefícios específicos: vermelhos para o coração, verdes para desintoxicar, amarelos para energia e roxos para proteção celular. Use estas receitas como inspiração para planejar cardápios semanais, adaptar ingredientes da estação e envolver toda a família em uma alimentação mais consciente, criativa e nutritiva.

Algumas sugestões de combinações por cor:

- Vermelhos: tomate, pimentão, morango, melancia, beterraba.
- Verdes: brócolis, espinafre, rúcula, abacate, pepino.
- Amarelos e laranjas: cenoura, abóbora, manga, mamão, milho.
- Roxos: repolho roxo, uva, ameixa, berinjela, mirtilo.
- Brancos: couve-flor, alho, cebola, cogumelos, nabo.

Monte receitas baseando-se em pelo menos três cores por refeição, variando texturas e modos de preparo, como assados, grelhados, crus e cozidos no vapor. Assim, você amplia o aporte de nutrientes, evita monotonia no cardápio e torna mais fácil manter uma rotina alimentar equilibrada e sustentável a longo prazo.

## CARDÁPIO DE 7 DIAS

Esta é apenas uma sugestão de cardápio de 7 dias baseada na dieta das cores. Use-a como inspiração para variar suas refeições com alimentos naturais e coloridos, sempre respeitando suas preferências e possíveis restrições alimentares. Não esqueça de ingerir, no mínimo, 2 litros de água por dia para manter uma boa hidratação e favorecer o funcionamento do organismo. Para maior segurança e resultados adequados às suas necessidades, procure sempre a orientação de um profissional habilitado, como nutricionista ou médico.



# DIA 1 – VERMELHO

Café da manhã: iogurte natural com morangos e framboesas, mais uma fatia de melancia.

Lanche da manhã: maçã vermelha.

Almoço: arroz integral, peito de frango grelhado, salada de tomate, pimentão vermelho e cenoura ralada.

Lanche da tarde: mix de frutas vermelhas.

Jantar: sopa de legumes com beterraba, tomate e ervas frescas.



# DIA 2 – LARANJA

Café da manhã: vitamina de mamão com aveia e linhaça.

Lanche da manhã: cenouras baby cruas.

Almoço: filé de peixe assado com purê de abóbora e salada de alface com cenoura ralada.

Lanche da tarde: fatias de manga ou damasco seco.

Jantar: omelete com cenoura, pimentão laranja e cebola roxa.



# DIA 3 – AMARELO

Café da manhã: mingau de aveia com banana e mel.

Lanche da manhã: milho cozido ou pipoca sem óleo em excesso.

Almoço: frango ao curry com arroz integral e salada de folhas verdes com milho e pimentão amarelo.

Lanche da tarde: fatias de abacaxi.

Jantar: risoto leve de açafrão com legumes amarelos e verdes.



# DIA 4 – VERDE

Café da manhã: smoothie verde com couve, maçã verde, limão e gengibre.

Lanche da manhã: pepino em rodela com hummus.

Almoço: salada grande com alface, rúcula, brócolis, abobrinha grelhada e grão-de-bico, acompanhada de filé de frango ou tofu.

Lanche da tarde: kiwi ou uvas verdes.

Jantar: creme de ervilha com torradas integrais.



# DIA 5 – ROXO E AZUL

Café da manhã: iogurte natural com mirtilos, uvas roxas e granola.

Lanche da manhã: ameixas frescas ou secas.

Almoço: arroz integral, carne magra ou lentilhas, salada de repolho roxo, cebola roxa e beterraba.

Lanche da tarde: suco de uva integral sem açúcar.

Jantar: macarrão integral com molho de tomate e berinjela grelhada.



# DIA 6 – BRANCO E NEUTROS

Café da manhã: tapioca recheada com queijo branco e orégano, mais uma pera.

Lanche da manhã: castanhas e amêndoas.

Almoço: peito de frango grelhado, arroz integral, couve-flor e palmito salteados.

Lanche da tarde: iogurte natural com chia.

Jantar: sopa de frango com legumes claros, como chuchu, abobrinha e couve-flor.



# DIA 7 – ARCO-ÍRIS

Café da manhã: bowl colorido com iogurte, banana, morango, kiwi e granola.

Lanche da manhã: mix de frutas variadas da semana.

Almoço: prato colorido com arroz integral, feijão, carne magra ou tofu, salada de folhas verdes, tomate, cenoura, beterraba e milho.

Lanche da tarde: salada de frutas com sementes.

Jantar: salada morna de legumes assados multicoloridos com ervas e azeite.



Use e abuse das cores no seu prato com uma combinação criativa de frutas variadas e saladas coloridas. Misture tons de verde, amarelo, vermelho e roxo para criar refeições visualmente atraentes e cheias de nutrientes. Aposte em folhas frescas, frutas da estação, sementes crocantes e molhos leves para realçar o sabor natural dos ingredientes.

Além de deixar a mesa mais bonita, essa explosão de cores ajuda a garantir uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas, fibras e antioxidantes. Experimente novas combinações, varie texturas e transforme cada refeição em uma experiência saudável e deliciosa.

# Clique e Compre Ebooks

TALVEZ VOCÊ GOSTE  
DESTE LIVRO

Saiba Mais



EBOOK