



Receitas Alcalinas

15 RECEITAS ESPECIAIS PARA AJUDAR NA SUA DIETA



POR NUTRICIONISTA TONTON



Índice

1. Prelúdio	01
2. Alimentos Alcalinos	02
3. Introdução às Receitas	03
4. Chá de Gengibre e Açafrão;	04
5. Suco Impulsionador Imunológico;	06
6. Sopa alcalina de vegetais;	07
7. Smoothie Anti Inflamatório;	08
8. Homus de Abobrinha;	09
9. Chips de Couve;	10
10. Couve Flor Assada;	11
11. A Salada que Sacia;	12
12. Sobá com Pesto de Pinhão;	13
13. Salada Refrescante de Verão;	14
14. Couve Flor com Açafrão e Curry;	16
15. Bowl de Vegetais;	17
16. Iogurte de Coco sem Fermentos;	18
17. Lassi de Papaia e Clorofila;	19
18. Suco Triplo A;	20
19. Sobre o Autor: Nutrichef Ton Ton;	21
20. A Acqualive;	22

Prelúdio

A alimentação é elementar e isso é inquestionável. Assim como usinas de energia abastecem com luz diferentes ambientes, o que comemos é aquilo que gera energia para o funcionamento básico do nosso corpo.

Acreditamos que quem pretende ter o melhor tipo de resultado, como um motor de carro em aproveitamento máximo, não abastece seu tanque com combustível ruim. No que diz respeito ao nosso corpo, isso entra na qualidade da nossa alimentação: quão melhor for a comida que consumimos, melhor será a nossa saúde.

A acidez do nosso corpo em resposta a determinados alimentos é um fator importante a ser considerado. Isso gira em torno do pH, que é uma forma de medir a acidez numa escala de 0 a 14, sendo que, de 0 a 7 o nível de pH é considerado ácido, de 7 a 14 é alcalino e 7 é neutro.

O pH do corpo humano gira em torno de 7,4, ou seja, é ligeiramente alcalino. No entanto nossa alimentação (que gira, predominantemente, em torno de cereais, frios e carnes processados, ovos, cafeína, álcool, sódio, leite, adoçantes, corantes, conservantes e produtos à base de trigo) tende a acidificar o pH do corpo. Além da má mastigação, alguns hábitos não alimentares também são acidificantes, como o sedentarismo, o uso inadequado de antibióticos, o excesso de estresse e a exposição à poluição.

Para regular os níveis de pH dos fluidos corpóreos é interessante ter uma alimentação alcalina, que diminui a possibilidade de dores crônicas, deficiência de magnésio, hipertensão e derrame e melhora a absorção de vitaminas, a manutenção do peso e o sistema imunológico.

Se você pretende melhorar a sua alimentação e não sabe por onde começar, acompanhe as dicas e receitas que separamos especialmente para você.



🍏 Alimentos Alcalinos

15 exemplos de alimentos alcalinizantes:

- Abacate;
- Aipo;
- Alho;
- Beterraba;
- Brócolis;
- Couve;
- Espinafre;
- Figo;
- Gengibre;
- Melancia;
- Orégano;
- Pepino;
- Pimentão;
- Rabanete;
- Tomate;

Se foram 15 alimentos apresentados, nada mais justo do que listar o mesmo número de receitas, que procuram ser de simples execução, principalmente para quem está começando agora a alcalinizar a alimentação. *No decorrer das receitas salgadas, o sal a ser utilizado é o integral, natural, sem ser branqueado e refinado, como são os exemplos do sal rosa, do sal negro e da flor de sal.*



Chá de gengibre e açafrão

Tempo aproximado de preparo: 10 mim;
Rendimento: 2 porções;

Nível
Fácil

Ingredientes:

- 600 ml de água alcalina;
- 1 pedaço de 2 cm. de gengibre;
- 1 pedaço de 2 cm. de raiz de açafrão;
- Opcional: uma pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

Descasque o gengibre e o açafrão e corte em pedaços pequenos (quão menor, melhor);
Junte, numa panela, o gengibre, o açafrão e a água e leve ao fogo. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos, então sirva.



Suco Impulsionador Imunológico

Tempo aproximado de preparo: 10 mim;
Rendimento: 2 porções;

Nivel
Fácil

Ingredientes:

- 2 un. de tomate;
- 1 un. de talo de aipo;
- 1 un. de dente de alho;
- 1 un. de pepino;
- 1 pedaço de 1 cm. de gengibre;
- 1 pedaço de 1 cm. de raiz de açafrão;
- Suco de 1/2 limão.

Modo de preparo:

Descasque o alho, o gengibre e o açafrão. Corte em pedaços pequenos o tomate, o aipo e o pepino. Dentro de um liquidificador coloque todos os ingredientes com um pouco de água. Esprema o limão bata e sirva com algumas pedras de gelo.



M A I S S A Ú D E

Sopa alcalina de vegetais

Tempo aproximado de preparo: 25 mim;
Rendimento: 4 porções;

Nível
Intermediário

Ingredientes:

- 200 g de lentilha;
- 1 un. de abacate;
- 1 un. de batata doce;
- 1 punhado de espinafre;
- 2 un. de cenoura;
- 1 un. de pimentão vermelho;
- 2 col. sopa de dill picado;
- 1 punhado de castanha de caju picado;
- 4 un. de dente de alho;
- 1 un. de cebola;
- 200 ml de caldo de legumes caseiro (caldo à base da fervura de cenoura, cebola e salsão e ervas a gosto);
- 1 col. sopa de óleo de coco.

Modo de preparo:

Cozinhe as lentilhas e reserve. Corte a cebola, alhos e leve ao fogo baixo com o óleo de coco em uma panela grande. Enquanto o alho e a cebola douram, descasque e pique a batata doce e a cenoura, então acrescente na panela. Mexa por aproximadamente 2 minutos. Ponha o caldo de legumes e deixe tudo cozinhar por 10 minutos, até que os vegetais estejam cozidos. Acrescente as lentilhas e deixe tudo cozinhar por mais 5 minutos. Bata tudo no liquidificador ou com um processador acrescentando o abacate, o pimentão, o espinafre e o dill aos poucos. Quando a sopa estiver lisa, sirva com as castanhas picadas.





Smoothie anti inflamatório

Tempo aproximado de preparo: 05 mim;
Rendimento: 2 porções;

Ingredientes:

- 1 pedaço de 2 cm. de gengibre amassado;
- 1 pedaço de 2 cm de raiz de açafrão amassado;
- 1 punhado de espinafre baby;
- 1 punhado de agrião;
- 1 un. de abacate pequeno;
- 1/2 un. de pimentão;
- 1 punhado de salsinha;
- 1 xíc. de água alcalina (ou água de coco);
- 1 pitada de pimenta caiena;
- 1 pitada de sal integral.

Modo de preparo:

Triture as raízes e corte os ingredientes. Coloque tudo dentro do liquidificador com a água e sirva logo em seguida com um copo de gelo.

Nivel
Fácil



Homus de Abobrinha

Tempo aproximado de preparo: 05 mim;
Rendimento: 4 porções;

Ingredientes:

- 1 un. lata de grão-de-bico;
- 1 un. de abobrinha picada;
- 1 un. de dente de alho picado;
- 1 punhado de salsinha picada;
- 1 punhado de manjericão picado;
- 1 pitada de sal integral;
- 4 col. sopa de azeite de oliva;
- Suco de meio limão.

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes para o processador e bata até ter um creme espesso e sirva.

Nivel
Fácil



Chips de Couve

Tempo aproximado de preparo: 10 mim;
Rendimento: 2 porções;

Ingredientes:

- 1 punhado de couve;
- 1 col. sopa de azeite de oliva;
- 1 pitada de sal integral;
- Alho a gosto;
- Pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 200°C. Rasgue a couve grosseiramente no tamanho que preferir.

Com as mãos, misture a couve, o azeite e o sal, então espalhe a couve em uma forma, leve ao forno até ficar crocante e sirva.

Nivel
Fácil

A full-page photograph of a woman with long dark hair tied back, smiling broadly. She is wearing a blue sports bra and teal leggings. Her hands are on her hips. The background is a sunlit street with trees and parked cars. The text 'ACELERA O METABOLISMO O' is overlaid in the center in a light blue, spaced-out font.

ACELERA O
METABOLISMO O



Couve flor assada

Tempo aproximado de preparo: 30 mim;
Rendimento: 4 porções;

Ingredientes:

- 1 un. de cabeça de couve flor quebrada em pequenas partes;
- 1 xíc. de farinha de grão-de-bico;
- 1 xíc. de água alcalina;
- 1 col. sopa de alho em pó;
- 1/2 col. chá de sal integral.

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 120°C. Misture a farinha, a água, o alho em pó e o sal em um bowl até ter uma massa lisa.

Envolva a couve flor na massa, leve ao forno até que doure, chacoalhadas eventuais para evitar que grude.

Nivel
Fácil



A Salada de Sacia

Tempo aproximado de preparo: 15 mim;
Rendimento: 2 porções;

Ingredientes:

- 2 punhados de espinafre baby;
- 1 punhado de rúcula;
- 1 punhado de alface romana;
- 1 punhado de alface de cordeiro;
- 100 g de tofu;
- 1/2 xíc. de quinoa;
- 1/2 lata de grão-de-bico;
- 1 un. de abacate;
- 1 punhado de sementes e nozes a gosto;
- 6 un. de tomate cereja;
- 1/2 un. de pepino;
- 1/2 un. de pimentão verde ou vermelho;
- Azeite de oliva, limão, sal intergral e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Pré cozinhe a quinoa, reserve e frite delicadamente o tofu no azeite. Prepare a salada lavando as folhas e rasgando/cortando de acordo com seu gosto. Misture tudo, tempere e sirva.

Nivel
Fácil



Sobá com Pesto de Pinhão

Tempo aproximado de preparo: 1h
Rendimento: 2 porções;

Nível
Intermediário

Ingredientes:

- 1 pacote de sobá;
- 250 g de pinhão cozido;
- 1 xíc. de azeite de oliva;
- 1 punhado de manjerição, salsinha e coentro;
- Sal integral e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções do pacote.
Bata as ervas com o pinhão acrescentando o azeite aos poucos. Quando todo o azeite for misturado, acrescente o sal e a pimenta a gosto e junte o macarrão com o pesto e sirva.

Salada refrescante de verão

Tempo aproximado de preparo: 25 mim;
Rendimento: 4 porções;

Nível
Fácil

Ingredientes:

- 1 un. de abacate fatiado;
- 3 punhados de aspargos;
- 1/2 punhado de coentro picado grosseiramente;
- 1/2 punhado de salsinha picada grosseiramente;
- 5 un. de rabanete fatiado finamente;
- 200 g de ervilhas cozidas;
- 2 un. de abobrinha fatiada finamente;
- Suco de 3 limões;
- 2 un. de chalota picada grosseiramente;
- 1 un. de dente de alho amassado;
- 190 ml de azeite de oliva;
- 15 g de mostarda dijon;
- 1 punhado de hortelã picada grosseiramente;
- Sal instagram e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Dê um choque térmico nos aspargos (ponha por 1 minuto na água fervente, escorra e passe por água gelada em seguida), então fatie longitudinalmente. Frite a abobrinha delicadamente para que fique dourada. Misture o aspargo, a abobrinha, o abacate, o coentro, a salsinha, o rabanete e a ervilha em um bowl grande. Bata os demais ingredientes num processador, misture com o resto da salada e sirva.





MAIS
REVITALIZAÇÃO

Couve Flor com Açafrão e Curry

Tempo aproximado de preparo: 1h;
Rendimento: 4 porções;

Nível
Difícil

Ingredientes:

- 1 e 1/2 col. sopa de semente de coentro;
- 1 col. de chá de semente de cominho;
- 1 pitada de cardamomo em pó;
- 1 pedaço de 2cm. de canela em pau;
- 6 un. de cravo;
- 1/2 xíc. de castanha de caju;
- 1 col. chá de açafrão em pó;
- 1/2 col. chá de sal integral;
- 2 xíc. de flor de couve flor;
- 1 col. sopa de óleo de coco;
- 3 un. de dente de alho macerado;
- 1 pedaço de 1 cm. de gengibre macerado;
- 1 un. de pimentão picado em cubos;
- 2 xíc. de cebola roxa fatiada finamente;
- 1/2 xíc. de tomate roma fatiado finamente;
- 1 pedaço de 1 cm. de raiz de açafrão;
- 1/2 col. chá de pimenta chilli;
- 2 xíc. de leite de coco sem açúcar;
- 1 col. chá de sal integral;
- 1/2 col. chá de garam masala;
- 1 e 1/2 xíc. de água alcalina (ou quanto for necessário)
- 1 col. de sopa de coentro picado;

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 120°C. Em um bowl misture a couve flor, o açafrão em pó, o sal e o óleo de coco. Coloque a mistura em uma forma com papel manteiga e leve ao forno até que doure, checando para que a couve flor não queime. Enquanto isso coloque a semente de coentro, a de cominho, o cardamomo, a canela, o cravo e a castanha de caju em um processador e bata até ter uma mistura homogêneo. Aqueça o óleo de coco, acrescente o alho, o gengibre e a cebola e cozinhe. Então junte o tomate e o pimentão. Coloque a mistura que reservou e mexa sem deixar que grude ou queime. Assim que tudo estiver misturado, acrescente a raiz de açafrão, a pimenta chilli, o leite de coco e quanta água até conseguir a consistência desejada. Tempere de acordo com o seu gosto e, quando a couve flor estiver pronta, ponha junto na panela, misture e sirva.



Bowl de Vegetais

Tempo aproximado de preparo: 1h 30min;
Rendimento: 2 porções grandes;



Ingredientes:

- 1/2 xíc. de arroz integral cozido;
- 2 col. sopa de azeite de oliva;
- 1 un. de cebola roxa fatiada finamente;
- 4 un. de cenoura descascada e fatiada finamente;
- 3 un. de talo de aipo fatiado finamente;
- 1 xíc. de couve flor com açafrão e curry (receita anterior);
- 1 xíc. de grão-de-bico cozido;
- 1 punhado de couve fatiada finamente sem talo;
- 2 xíc. de espinafre baby;
- 1 xíc. de tomate cereja cortado ao meio;
- 1/2 xíc. de damasco seco picado;
- 1/2 xíc. de noz pecan tostada e picada;
- 1 punhado de salsinha picada;
- Sal integral e pimenta a gosto.
- 1 pedaço de 1 cm. de gengibre descascado e macerado;
- 2 col. sopa de suco de limão;
- 1 col. chá de mel;
- 1 col. chá de mostarda dijon;
- 1/2col. chá de flocos de pimenta vermelha;
- 1/2 xíc. de azeite de oliva.

Modo de preparo:

Reaqueça o arroz e divida em duas partes. Em uma panela no fogo, ponha o azeite, a cebola, a cenoura e o aipo e misture até que comecem a dourar. Acrescente a couve flor e o grão-de-bico e misture por um minuto. Então ponha a couve, deixe por mais um minuto e retire a panela do fogo. Acrescente o espinafre baby e o tomate, misture com os demais ingredientes quentes, ponha com sal e pimenta sobre o arroz e acrescente o damasco, a noz e a salsinha.

Misture o gengibre, o limão, o mel, a mostarda e a pimenta em um bowl, bata acrescentando o azeite aos poucos e continuamente, despeje delicadamente sobre o arroz com legumes e sirva.

Nivel
Difícil



Iogurte de Coco sem Fermento

Tempo aproximado de preparo: 4h30

Rendimento: 4 porções pequenas;

Ingredientes:

- Polpa de 2 cocos verdes;
- 1 L de água de coco verde;
- 2 gotas de stevia líquida com seus ingredientes ativos;
- Suco de 1/2 limão;
- 1 pitada de canela em pó.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ter uma textura cremosa e lisa. Armazene em uma jarra na geladeira por pelo menos 4 horas. Depois de dado o tempo, pode consumir o iogurte. Você pode servir com algumas frutas.

Nivel
Fácil



Lassi de Papaia e Clorofila

Tempo aproximado de preparo: 20 min;
Rendimento: 4 porções pequenas;

Nível
Fácil

Ingredientes:

- 400 g de papaia descascada e cortada em pedaços;
- 250 ml de leite de amêndoas;
- 250 g de iogurte de coco verde sem fermento (receita anterior);
- 1 col. chá de semente de papaia;
- 1 col. chá de cardamomo em pó;
- 1 un. de alface;
- 1 un. de maçã;
- 2 folhas de hortelã;
- 5 gotas de clorofila líquida.

Modo de preparo:

Ponha o mamão, o leite, o iogurte, a semente de papaia e o cardamomo no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo e liso, ponha nos copos em que vai servir e leve ao freezer. Faça o sumo dos demais ingredientes, ponha sobre o creme e sirva.



Suco Triplo A *alcalino, antioxidante e anti inflamatório*

Tempo aproximado de preparo: 20 min;

Rendimento: 2 porções pequenas;


Nível
Fácil

Ingredientes:

- 4 punhados de espinafre;
- 2 punhados de couve;
- 1/2 un. de pepino;
- 2 un. de talo de salsão;
- 1 pedaço de 1/2 cm. de gengibre;
- 1 pedaço de 1 cm. de raiz de açafrão;
- 1 un. de pimentão vermelho;
- 1 un. de beterraba pequena;
- 2 un. de cenoura;
- Água alcalina a gosto.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva!

A man is lying on a massage table, and a therapist is performing a massage on his leg. The therapist's hands are visible, applying pressure to the muscle. The man is wearing grey shorts. The background is a neutral, slightly blurred indoor setting.

AUXILIAR NA
SAÚDE DOS
OSSOS

Sobre o Autor: **Nutrichef Ton Ton**

Nutricionista, Health Coach (Coach de saúde) e chef funcional. Tonton atua há anos na área da saúde e alimentação saudável sendo referência no nicho!

Procura através da sua profissão proporcionar melhor qualidade de vida, longevidade e saúde através do desenvolvimento de hábitos saudáveis. Acompanhe também seu trabalho através de seus outros meios digitais:



[/nutricheftonton](#)



[/nutricionistatonton](#)



[/nutricheftonton](#)



Em parceria com Nateev

Falamos sobre diversas receitas alcalinizantes, mas também precisamos mencionar que, além do que comemos, a água que bebemos também é de extrema importância.

A água alcalina é ideal para manter e melhorar a saúde, porque combate e previne doenças, aumenta a imunidade e a energia, melhora a aparência de pele e cabelos, auxilia no emagrecimento e combate o envelhecimento!

A Nateev é uma empresa comprometida em mudar a vida das pessoas através da saúde. Esperamos que esse ebook te proporcione uma perspectiva diferente e mais saudável da alimentação e da hidratação e que você, assim como nós, siga uma dieta mais alcalina e cheia de energia!

Se você tiver alguma dúvida, não hesite, [entre em contato conosco](#). Estamos à sua disposição!



Esse é somente um dos nossos diversos materiais publicados em parceria com grandes médicos e especialistas em saúde e alimentação, você pode ver mais nas nossas redes sociais e no blog:



[/nateev.br](#)



[nateev.pt](#)