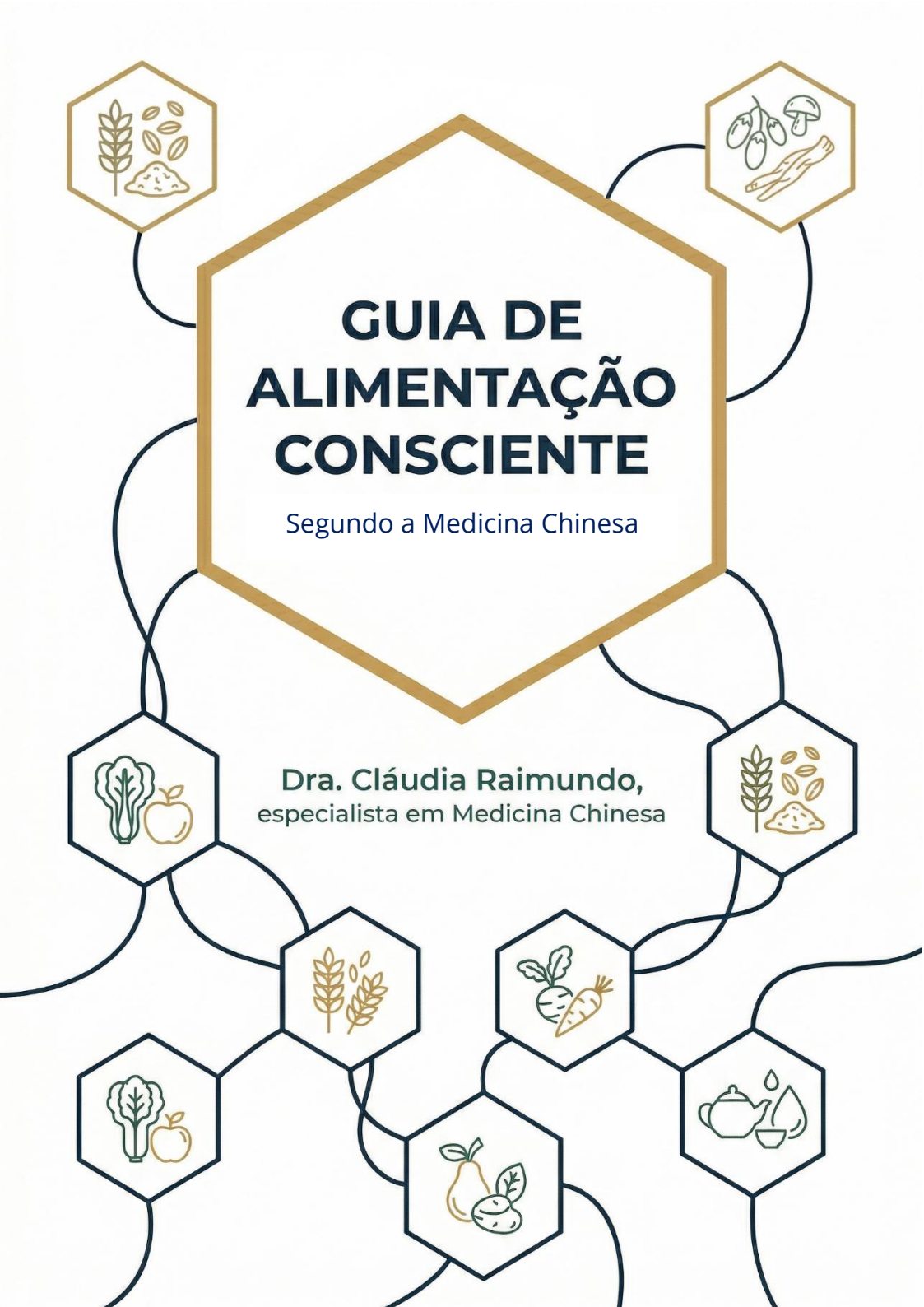




GUIA DE ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Segundo a Medicina Chinesa

Dra. Cláudia Raimundo,
especialista em Medicina Chinesa

Índice

Índice	1
Introdução	2
Capítulo 1 - Regras de Bem Comer	3
Capítulo 2 - Alimentos e os Órgãos	12
Cor dos alimentos	12
Lei das Semelhanças	13
Características de Crescimento dos Alimentos	18
Capítulo 2 - Saúde e os Métodos Culinários	19
Capítulo 3 – Receitas Culinárias e a Medicina Chinesa	21
Arroz de Cabidela – “Vazio de Xué”	22
Bacalhau no Forno – “Frio”	24
Salada de Polvo – “Deficiência de Qi”	27
Capítulo 4 – Alimentos de Época	30
Contatos	43

Introdução

Bem-vindo a uma jornada de transformação onde a nutrição transcende a contagem de calorias para se tornar a base da sua vitalidade. **Este guia convida-o a descobrir como a sabedoria milenar da Medicina Tradicional Chinesa** utiliza as propriedades energéticas dos alimentos para harmonizar o Yin e o Yang e fortalecer o seu Qi. Aqui, cada ingrediente é compreendido pela sua **natureza** e **sabor**, funcionando como uma ferramenta poderosa para nutrir não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito. O caminho para o seu bem-estar integrativo começa agora; permita que este conhecimento milenar ilumine a sua mesa e revolucione a sua vida.

Se queres este E-book



Digitaliza-me
2026

Capítulo 1 - Regras de Bem Comer

1. Comer com Alegria e Atitude Positiva

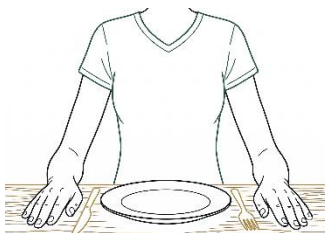
A alimentação deve dar PRAZER. Deve ser um momento de intimidade com os alimentos e com quem nos acompanha.

Se houver ALEGRIA na relação com a comida, o corpo vai aceitar de forma mais eficiente os alimentos no seu sistema.



2. Comer relaxado, com postura ereta e pés assentes no chão

PERNAS CRUZADAS OU estar em POSIÇÕES TORTAS, vai comprimir os órgãos digestivos e dificultar a passagem de comida no corpo.



Ao estarmos a comer não devemos PENSAR EM MAIS NADA, pois estamos a forçar o organismo em demasia, não

misture comida com trabalho, ou ver televisão...o foco deve estar em apreciar a refeição.

Fazer algumas RESPIRAÇÕES antes de comer pode ser útil para relaxar o corpo.

3. Mastigar bem



A nossa digestão começa na boca. Mastigar aquece os alimentos, sobretudo os frescos. Quanto mais mastigarmos melhor será a nossa digestão, pois o esforço despendido pelo estômago será menor.

Devemos MASTIGAR PELO MENOS “50 vezes”.

4. Não se deve comer até ficar cheio - a regra é os 80%

QUANTO MAIS COMEREMOS mais energia iremos precisar para fazer a digestão, e sentimo-

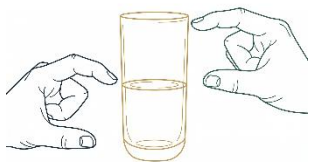


nos cansados, pois a energia está ocupada no processo digestivo.

Se o excesso for um hábito, pode levar a um esforço excessivo, que pode causar distúrbios digestivos.

5. Beber poucos líquidos à refeição

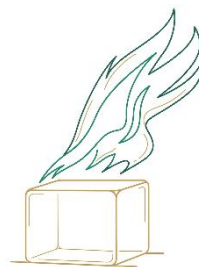
O nosso baço não gosta de demasiados líquidos e muito menos. Muito líquido, dilui a ação do baço e enfraquece a digestão.



Uma chávena de chá morno, é útil e a medida ideal. Os líquidos devem ser mornos, mesmo nas estações mais quentes.

6. Não se devem comer alimentos de temperatura excessivamente fria ou quente

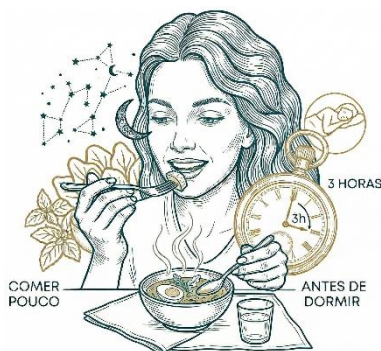
EVITAR comer alimentos do frigorífico ou de natureza FRIA – (o tomate, a banana, as alfaces, por exemplo, são de natureza fria), pois vão atacar o baço.



Excesso de alimentos CRUS, também vão debilitar o Qi do Baço

7. Devemos comer pouco ao jantar e sempre pelo menos 3 horas antes de dormir

COMER E DEITAR-SE LOGO, NÃO É BOM. Toda a energia do sangue estará concentrada na digestão.



À noite, o nosso sangue deverá regressar ao nosso fígado, se não estiver concentrado no Fígado, teremos insónias, sonos agitados...

Para além disso à noite o nosso sistema abrande, e os alimentos ficam mais tempo no tubo digestivo, levando à estagnação. Na tentativa do corpo processar esses alimentos, é criado calor que vai danificar o Estômago.

8. Comer alimentos com energia, ou seja, aqueles que não são processados

Devemos evitar todo o tipo de alimentos processados, tal como os enlatados, pré-cozinhados e bolachas, pois a energia destes já foi gasta aquando do seu processamento.



Para além disso o uso do MICRO-ONDAS retira a energia dos alimentos

Devemos comer alimentos “FRESCOS” e ORGÂNICOS. Rebentos encerram em si muita energia, pois estão no início do processo de vida, “cheios de energia”.

9. Comer por intuição



O nosso corpo é bastante inteligente e nós se o quisermos preservar só temos de estar atentos aos seus sinais. Normalmente,

ele PEDE-NOS AQUILO QUE PRECISA. Temos que aprender a escutá-lo. Com o tempo vamos aprender a separar desejos e vícios, da orientação que o nosso corpo nos dá.

10. Levar em consideração a constituição e condição da pessoa

No diagnóstico em Medicina Tradicional Chinesa, a CONSTITUIÇÃO e CONDIÇÃO da pessoa deve ser tida em conta na hora de nos alimentarmos.

Uma constituição tipicamente Yang, deverá dar primazia a alimentos que equilibrem o excesso de Yang.



11. A base da alimentação: os cereais, vegetais e leguminosas, com pouca incidência na proteína animal.

40 a 60% da pirâmide/roda alimentar de ser constituída por FRUTA E VEGETAIS.

Os CEREAIS (arroz, cevada, trigo integrais) deverão representar 20 a 40%.



Os LÁCTEOS, CARNES, NOZES E FEIJÕES deverão rondar os restantes 10 a 20%

A alimentação deve ser tão variada quanto possível, e sempre que possível devem ser consumidos os alimentos da época

12. As especiarias - Picante quente, Picante morno, Picante frio, Picante fresco - devem ser utilizadas segundo as estações do ano.

Uma das características das especiarias é fazer mover.



O uso moderado de ESPECIARIAS, picantes, mornas com os alimentos cozinhados, vai apoiar o baço, nos seus processos digestivos.

13. Os Picles (alimento dentro de água com salinidade igual à do mar, tapado e guardado num sítio fresco e escuro).

São alimentos pré-digeridos, mas “vivos”. Estes vão



TRANSMITIR MOVIMENTO, o que facilitará a digestão.

Para apoiar o processo digestivo, devem ser consumidos, em pequenas quantidades após a refeição

14. Fazer Comida Fácil de Digerir

O Processo de digestão envolve digerir os alimentos numa sopa morna no estômago. O baço extrai os sabores dessa sopa, e transforma-as em matéria utilizável.

O método que mais se assemelha à função do estômago é são as SOPAS e GUIRADOS.

Moderar crus, frios e alimentos ricos em gordura, pois para os transformar o Baço tem de trabalhar com maior esforço.

Para apoiar o baço, quando consumidos, estes alimentos devem ser BEM MASTIGADOS, sobretudo os CRUS.



Os crus devem ser picados finamente, ou ralados, no sentido de ajudar o baço a não gastar tanta energia. A carne é mais fácil de digerir, em sopas e cataplanas.

Capítulo 2 - Alimentos e os Órgãos

No que diz respeito à alimentação de alimentos direcionada para determinados órgãos, ou partes fisiológicas do organismo, a medicina chinesa adota 3 regras fundamentais:

Cor dos alimentos

Em medicina chinesa, cada cor associa-se a dois órgãos específicos, tendo a cor dos alimentos ação sobre eles.

Verdes	- Auxiliam as funções do Fígado e Vesícula Biliar - Nutrem a Visão - Desintoxicam 
Vermelhos	- Auxiliam nas funções do Coração - Promovem a circulação do sangue - Tonificam o Sangue - Estimulam a sexualidade 
Amarelo Castanho Laranja	- Auxiliam nas funções do Baço e Estômago - Nutrem a Energia 

Branços	- Reforçam o Pulmão e o Intestino Grosso - Reforçam o Sistema Imunitário - Purificam 
Pretos	- Auxiliam na função do Rim e Bexiga - Nutrem a energia mais profunda do organismo, a bateria energética - Refrescam 

Lei das Semelhanças

Tudo o que na natureza se assemelha ao nosso corpo, pode ser consumido para o beneficiar.

 Cenoura e Olho	A cenoura reduz o risco do desenvolvimento de cataratas, protege contra a degeneração macular e fortalece a irrigação sanguínea necessária para o normal funcionamento desta região.
	As nozes ajudam na formação de neurotransmissores necessários para o funcionamento do cérebro. Há estudos que indicam que pode ajudar a prevenir

 Noz e Cérebro	casos de demência e outros recentes que mostram que uma dieta que inclui nozes pode ter um efeito benéfico em reduzir o risco, atrasando o início e retardando a progressão da Doença de Alzheimer
 Tomate e Coração	O tomate reduz o risco de doenças cardiovasculares. Este se for consumido com uma gordura saudável aumenta a sua capacidade de absorção (por isso é que é tão comum juntar ao azeite cru ao tomate).
 Cebola e Células	A cebola ajuda a limpar os materiais excedentes das células do corpo, tem propriedades anti-inflamatórias e anticancerígenas. Para além disso produz lágrimas que ajudam a limpar a camada epitelial dos olhos.
 Batata-doce e Pâncreas	A batata doce ajuda o pâncreas a desempenhar essa função. Libertando açúcares gradualmente, diminuindo a resistência à insulina, sendo considerada um alimento ideal para diabéticos.



Gengibre e Estômago

Um dos principais benefícios do gengibre é **ajudar na digestão**. A medicina chinesa usa o gengibre como tônico e calmante do estômago para casos de **enjoo e vômitos**.



Abacate e Útero

O Abacate **reduz o risco displasia cervical** que é uma condição pré-cancerígena e **ajuda a regular as hormonas femininas pois regula os níveis de estrogénio e ajuda na gestação**. Um dado curioso é que um abacate demora exatamente 9 meses a formar-se (desenvolvimento, crescimento e maturação de um feto)



Feijão e Rim

O feijão **ajuda a manter uma boa função renal e a regular a pressão arterial**. Os rins são de extrema importância no nosso corpo pois ajudam a excretar as substâncias tóxicas do nosso organismo.



Cogumelo e Ouvido

O consumo de cogumelo pode **melhorar a audição**. Isto porque o é rico em **vitamina D**. Esta vitamina ajuda a **fortalecer os ossos**, mesmo os mais

	pequenos presentes nos ouvidos e que ajudam a transmitir o som ao cérebro.
 Aipo e Ossos	O Aipo é também composto por um mineral silício que faz parte da estrutura molecular dos ossos. Este fortalece e dá resistência.
 Laranja e Mama	A Laranja ajuda no movimento da linfa dentro das mamas. A toranja e a laranja apresentam substâncias chamadas limonóides que ajudam a inibir o desenvolvimento de células cancerígenas.
 Figo e Espermatozoides	O Figo tem a capacidade de aumentar a mobilidade e o número do espermatozóide masculino, bem como prevenir a infertilidade.
 Vinho Tinto e Sangue	O vinho tem componentes anticoagulantes que ajudam a reduzir os coágulos sanguíneos prevenindo o AVC e doenças cardíacas.

Características de Crescimento dos Alimentos

As características dos alimentos, nomeadamente, o nível onde ele cresce, associa-se aos diferentes níveis do corpo, e por isso aos órgãos que desses níveis fazem parte.



Capítulo 2 - Saúde e os Métodos Culinários

Na medicina tradicional chinesa, uma das coisas a avaliar sempre que se quer uma alimentação saudável é o calor dado aos alimentos, que é feito através dos métodos culinários que utilizamos aquando da confeção.

Para a tradição chinesa deve-se **cozinhar sempre e nunca cozinhar muito**. O que faz das sopas, estufados e cozidos os melhores métodos culinários, quando não há patologias, e se quer uma alimentação equilibrada ao longo do ano.

Com o INVERNO, onde há muito frio, deve aumentar-se o calor. No VERÃO onde há muito calor, deve aumentar-se o frio, aquando a ingestão de alimentos. Isto faz, dos assados no forno, melhores para o inverno, e das saladas cruas, melhores para o verão.

Cada método de cozedura aporta diferentes níveis de calor ao organismo, o esquema que se segue representa o método de mais frio para os de maior calor.



1. Cru = ausência de chama. Ex. Picles/SALADAS

2. Cozido a vapor = variável pois depende do tempo de cozedura

3. Fervido = tacho em água, liga-se chama, quando começa a ferver coloca-se o alimento, mantendo sempre a ferver. Retiram-se quando muda de cor – cerca de 1 a 2 min. Depois pode-se colocar outro alimento mantendo a água sempre a ferver.

4. Estufado = Variável, no sentido da chama e da sopa; Dentro dos estufados, poderemos incluir os refogados, guisados e os gachos.

5. Salteado = frito sem mergulhar no óleo

6. Forno: assado, à boa maneira portuguesa.

7. Frito = mergulhado no óleo (Ex. batata frita)

8. Tostado = “frito” sem óleo, sempre a virar para não queimar.

9. Grelhado = um dos piores métodos culinários que existe. Se queimar tirar o queimado.

10. Churrasco = ainda pior que o grelhado.

Normalmente a comida fica demasiado queimada



RECEITAS CULINÁRIAS E A MEDICINA CHINESA



Arroz de Cabidela – “Vazio de Xué”

Em Medicina Chinesa, o SANGUE (Xué) é o espelho dos nutrientes, da força e da energia do corpo, uma vez que o sangue nutre todas as coisas. A qualidade do sangue depende do que comemos e do que absorvemos da comida.

Para fortalecer o sangue, os princípios de alimentação segundo a medicina tradicional chinesa, recomendam:

Alimentos

Sabor	Natureza	Método de Cozinhar
☒ Doce	☒ Neutra	☒ Essencialmente, Crus
☒ Ácido	☒ Fresca	☒ Cozidos a Vapor
☒ Salgado	☒ Morna	☒ Alguns estufados
☒ Picante		

Receita

Ingredientes	Características	
1 Galinha	Doce	Neutro
1 dl. Azeite	Doce	Neutro
3 c. Sopa vinagre	Ácido	Morno
1 Cebola(s)	Doce, Picante	Morna

2 Dente(s) de alho	Picante	Quente
1 Folha(s) de louro	Picante	Morno
1 Malagueta(s)	Picante	Quente
1 Tigela arroz	Doce	Neutro
Q.b. sal	Salgado	Frio

Método de Confeccionar

1. Aproveite o sangue da galinha deitando-o numa tigela com três colheres de sopa de vinagre para que não coalhe.
2. Numa panela ponha a refogar no azeite a cebola e os alhos picados. Junte-lhe a galinha cortada aos bocados pequenos e os miúdos (exceto o fígado), o louro e a malagueta cortada ao meio. Refogue tudo, tempere com sal e deixe estufar em lume brando.
3. Cubra a carne com água quente, tape a panela e deixe cozer até à galinha ficar macia.
4. Depois de cozida retire a galinha e retifique a água para que fique na proporção de 3 de água para 1 de arroz para a cozedura do arroz. Assim que levantar fervura junte o arroz.
5. Três ou quatro minutos antes de ficar pronto junte o sangue, misture-o bem, junte também a carne e deixe apurar.



Bacalhau no Forno – “Frio”

O Inverno é por excelência uma estação que nos expõe ao Frio, por isso é muito comum nessa altura, haver constipações, gripes e outras condições associadas a presença de Frio.

Uma patologia de frio, poderá ser causada pela falta de calor (deficiência Yang), ou pode ser causada pela entrada de frio no corpo causando obstrução e afetará, sobretudo, as articulações e os músculos. O frio poderá também afetar o estômago, os intestinos e a bexiga, sobretudo pelo excesso de consumo de alimentos e líquidos frios.

Para eliminar o frio, e aumentar o calor no interior, os princípios de alimentação segundo a medicina tradicional chinesa, recomendam:

Alimentos

Sabor	Natureza	Método de Cozinhar
☒ Doce	☒ Morna	☒ Estufados
☒ Picante	☒ Um pouco de Quente	☒ Sopas
		☒ Assados

Ingredientes	Características	
1 Lombo(s) de bacalhau	Amargo, Ácido, Salgado	Fresco
1 Limão	Ácido	Fresco
5 dl leite	Doce	Neutro
4 Dente(s) de alho	Picante	Quente
4 Cebola(s)	Doce, Picante	Morno
1 Ramo salsa	Amargo, Picante, Doce	Morno
4 dl azeite	Doce	Neutro
Q.b. sal	Salgado	Frio
Q.b. pimenta	Picante	Quente
Batata(s)	Doce	Neutra

Método de Confeccionar

1. Lava-se muito bem o bacalhau, tira-se a pele e põe-se de molho em água com o limão cortado às rodelas. Deve mudar-se a água de hora a hora até o bacalhau ficar bem demolido.
2. Leva-se o leite ao lume com o bacalhau e deixa-se levantar fervura, após o que se passa por água fria.
3. Em seguida põe-se o bacalhau numa assadeira de barro e tempera-se com pimenta e sal se for necessário. Juntam-se os

dentes de alho e as cebolas cortados, a salsa e o azeite de forma a cobrir bem o bacalhau.

4. À volta e por cima do bacalhau colocam-se as batatas cortadas às rodelas e regadas como mesmo azeite.

5. Leva-se ao forno e serve-se numa travessa.



Salada de Polvo – “Deficiência de Qi”

Na Medicina Tradicional Chinesa, energia é designada por Qi. E esta é a unidade básica que permite o funcionamento do nosso organismo. O padrão de desarmonia de vazio de Qi é a menor desarmonia que alguém pode sofrer.

A falta de energia é o primeiro desequilíbrio a aparecer quando algo não está bem, seja isso por motivos emocionais, desequilíbrios alimentares, ou por um pior estilo de vida.

A longo prazo, o desgaste desta energia vai gerar sintomas que podem levar a uma doença.

Para fortalecer a energia (Qi), os princípios de alimentação segundo a medicina tradicional chinesa, recomendam:

Alimentos

<i>Sabor</i>	<i>Natureza</i>	<i>Método de Cozinhar</i>
☒ Doce	☒ Morna	☒ Estufados
☒ Salgado	☒ Neutro	☒ Sopas
☒ Neutro	☒ Ligeiramente Fresco	☒ Guisados

Ingredientes	Características	
1 Kg polvo	Salgado	Fresco,
2 Cebola(s)	Doce, Picante	Morno
1 Ramo salsa	Amargo, Picante, Doce	Morno
1 Ramo coentros	Picante	Morno
2 Ovo(s) cozido(s)	Doce	Neutro
4 c. Sopa azeite	Doce	Neutro
1 c. Sopa vinagre	Ácido	Morno
Q.b. Pimenta	Picante	Quente
Q.b. sal	Salgado	Frio

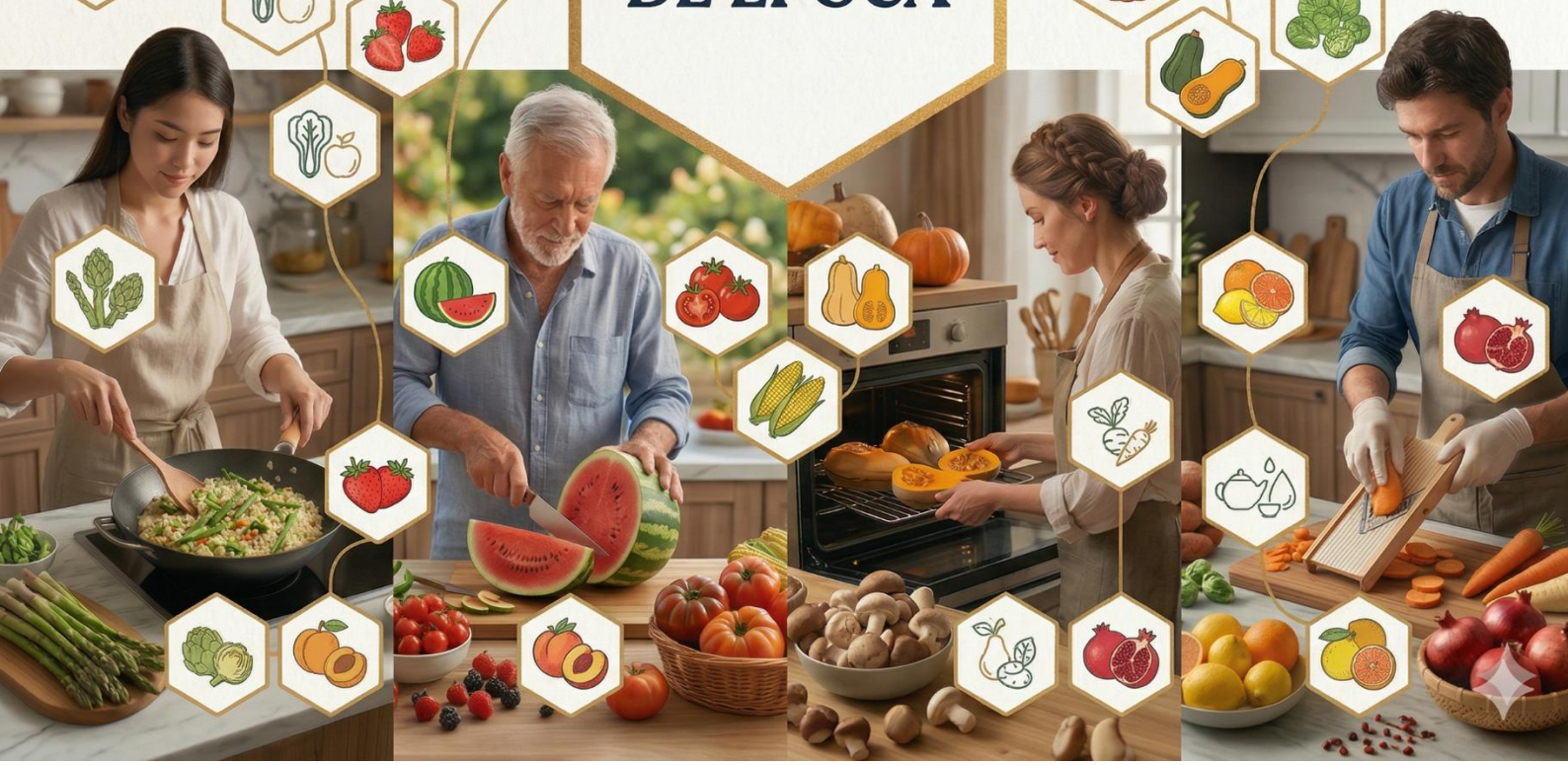
Método de Confeccionar

1. Prepare e lave o polvo e introduza-o na panela de pressão com 1 copo de água e 1 cebola sem ser descascada.
2. Leve a panela a lume forte e quando levantar pressão, reduza o lume para o mínimo. Deixe cozer 20 minutos.
3. Quando a pressão tiver evaporado, escorra o polvo e corte-o em bocadinhos. Coloque-o na saladeira.



4. Pique 1 cebola e 1 ramo de salsa e junte ao polvo. Regue a salada com o azeite e vinagre. Tempere com sal e pimenta e acompanhe com ovo cozido e tomate cortado em bocados.

ALIMENTOS DE ÉPOCA



JANEIRO NA EPOCA

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Alho porro
 Beterraba	 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa
 Endívia	 Espinafre	 Funcho	 Grelho	 Nabiça	 Nabo	 Rabanete	 Rábano
 Repolho	 Rúcula	 Rutabaga	 Salsifi				

Frutas

 Amêndoa	 Ananás	 Banana	 Laranja	 Limão	 Maçã	 Noz	 Pêra
 Pinhão	 Quiwi	 Tangerina					

Por vir



Air

Já foi



 Consumir com pouca frequência
(planta Solanaceae ou ajustada a outro clima)

 Macrobiotices

FEVEREIRO NA ÉPOCA

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Beterraba
 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa	 Endívia
 Espargo	 Espinafre	 Funcho	 Grelho	 Nabiça	 Nabo	 Rabanete	 Rábano
 Repolho	 Rúcula	 Rutabaga	 Salsifi				

Frutas

 Amêndoa	 Ananás	 Banana	 Laranja	 Limão	 Maçã	 Pêra	 Pinhão
 Quiwi	 Tangerina						

Por vir



• Air

Já foi



 Consumir com pouca frequência
(planta Solanaceae ou ajustada a outro clima)

 Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola Nova, Chuchu, Fava, Feijão-Verde e Milho Doce

MARÇO NA ÉPOCA

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Beterraba
 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa	 Endívia
 Espargo	 Espinafre	 Funcho	 Grelho	 Nabiça	 Nabo	 Rabanete	 Rábano
 Repolho	 Rúcula	 Rutabaga	 Salsifi	 Ervilha			

Frutas

 Tangerina	 Laranja	 Limão	 Maçã	 Pêra	 Pinhão	 Ananás	 Banana
 Quiwi							

● Air

Já foi



Por vir



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Chuchu e Milho Doce

ABRIL NA ÉPOCA

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Agião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Beterraba
 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa	 Endívia
 Ervilha	 Espargo	 Espinafre	 Funcho	 Grelo	 Nabiça	 Nabo	 Rabanete
 Rábano	 Repolho	 Rúcula	 Alcachofra	 Batata	 Beldroega	 Cebola nova	 Fava

Frutas

 Ananás	 Banana	 Laranja	 Limão	 Maçã	 Tangerina	 Nêspera
--	---	--	--	---	--	---

• Air

Já foi

 Rutabaga	 Salsifi	 Quiwi
 Pêra	 Pinhão	

Por vir

 Alho Porro	 Pepino	 Courgette
 Alperce	 Cereja	 Morango
 Mirtilo		



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Milho Doce

Macrobiotices

MAIO NA ÉPOCA

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alcachofra	 Alface	 Alface de cordeiro	 Alho Porro
 Batata	 Beldroega	 Beterraba	 Brócolos	 Cebola	 Cebola nova	 Cenoura	 Chicória de folhas
 Courgete	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa	 Endívia	 Ervilha	 Espinafre	 Fava
 Funcho	 Greló	 Nabo	 Nabiça	 Pepino	 Rabanete	 Rúcula	

Frutas

 Alperce	 Ananás	 Banana	 Cereja	 Laranja	 Limão	 Morango	 Mirtilo
 Nêspera							

● A ir

Já foi

 Agrião	 Espargo	 Rábano
 Repolho	 Maça	 Tangerina

Por vir

 Beringela	 Chuchu	 Feijão verde
 Milho doce	 Pimento	 Tomate
 Ameixa	 Amora	 Figo
 Framboesa	 Melão	 Pêra
 Pêssego	 Uva	

 Consumir com pouca frequência (Solana, doutro clima ou cuidado especial)

 Novidade

Difícil de achar: Endívia e Rutabaga

 Macrobiotices

JUNHO NA ÉPOCA

Legumes

 Acelga	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alcachofra	 Alface	 Alface de cordeiro	 Alho Porro	 Batata
 Beldroega	 Beringela	 Beterraba	 Brócolos	 Cebola	 Cebola nova	 Cenoura	 Chicória de folhas
 Chuchu	 Courgete	 Feijão verde	 Milho doce	 Pepino	 Pimento	 Rabanete	 Rúcula
 Tomate							

Frutas

 Alperce	 Ameixa	 Amora	 Ananás	 Banana	 Cereja	 Figo	 Framboesa
 Limão	 Morango	 Melão	 Mirtilo	 Pêra	 Pêssego	 Uva	



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Endívia, Espargo e Rutabaga

• Air
Já foi

 Abóbora	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda
 Couve portuguesa	 Endívia	 Ervilha
 Espinafre	 Fava	 Funcho
 Grelho	 Laranja	 Nabo
 Nabiça	 Nêspera	

Por vir

 Maça	 Melancia
--	--

JULHO NA ÉPOCA

Legumes

 Alho Porro	 Batata	 Beldroega	 Beringela	 Cebola	 Cenoura	 Chuchu	 Courgete
 Feijão verde	 Milho doce	 Pepino	 Pimento	 Tomate			

Frutas

 Alperce	 Ameixa	 Amora	 Ananás	 Banana	 Cereja	 Figo	 Framboesa
 Limão	 Maçã	 Melancia	 Morango	 Melão	 Mirtilo	 Pêra	 Pêssego
 Uva							

• Air
Já foi

 Acelga	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo
 Alface de cordeiro	 Alcachofra	 Alface
 Beterraba	 Brócolos	 Cebola nova
 Chicória de folhas	 Rabanete	 Rúcula

Por vir



 Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)

 Novidade

Difícil de achar: Endívia, Ervilha, Espargo e Rutabaga

MACROBIOTICES
ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA

AGOSTO NA ÉPOCA

Legumes

 Alho Porro	 Batata	 Beldroega	 Beringela	 Cebola	 Cenoura	 Chuchu	 Courgete
 Feijão verde	 Milho doce	 Pepino	 Pimento	 Tomate			

Frutas

 Ameixa	 Amora	 Ananás	 Banana	 Figo	 Framboesa	 Limão	 Maçã
 Melancia	 Morango	 Melão	 Pêra	 Pêssego	 Uva		

• Air
Já foi



Por vir



Consumir com pouca frequência
(Solamina, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola-nova, Endívia, Ervilha, Espargo, Fava e Rutabaga

MACROBIOTICES
ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA

SETEMBRO NA ÉPOCA

● A ir

L
e
g
u
m
e
s

 Abóbora	 Alho Porro	 Batata	 Beldroega	 Beringela	 Cebola	 Cenoura	 Chuchu
 Courgette	 Feijão verde	 Milho doce	 Pepino	 Pimento	 Tomate		

F
r
u
t
a
s

 Ameixa	 Amêndoa	 Ananás	 Banana	 Figo	 Framboesa	 Limão	 Maçã
 Melancia	 Melão	 Noz	 Pêra	 Pêssego	 Romã	 Uva	



Consumir com pouca frequência
(Solamina, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola-nova,
Endívia, Ervilha, Espargo e Fava

Já foi



Por vir

 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça
 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro
 Beterraba	 Brócolos	 Chicória de folhas
 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa
 Espinafres	 Funcho	 Grelós
 Nabiças	 Nabo	 Rabanete
 Repolho	 Rúcula	
 Avelã	 Castanha	 Dióspero
 Laranja	 Tangerina	

OUTUBRO NA ÉPOCA

● *A ir*

Já foi

**L
e
g
u
m
e
s**

 Abóbora	 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Alho Porro	 Batata
 Beldroega	 Beringela	 Beterraba	 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Chuchu	 Courgete
 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa	 Espinafres	 Funcho	 Grelos	 Nabiças	 Nabo	 Pepino
 Pimento	 Rabanete	 Repolho	 Rúcula					

**F
r
u
t
a
s**

 Ameixa	 Amêndoa	 Ananás	 Avelã	 Banana	 Castanha	 Dióspiro	 Laranja	 Limão
 Maça	 Noz	 Pêra	 Pêssego	 Romã	 Tangerina	 Tomate	 Uva	

 Feijão verde	 Figo	 Framboesa
 Melancia	 Melão	 Milho doce

Por vir

 Endívia	 Rábano	 Rutabaga
 Salsifi	 Quiwi	



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola-nova, Ervilha, Espargo e Fava

Legumes

 Abóbora	 Acelga	 Agrião	 Aipo de cabeça	 Aipo de talo	 Alface	 Alface de cordeiro	 Alho Porro	 Batata
 Beldroega	 Beterraba	 Brócolos	 Cebola	 Cenoura	 Chicória de folhas	 Couve de Bruxelas	 Couve lombarda	 Couve portuguesa
 Endívia	 Espinafres	 Funcho	 Grelhos	 Nabiças	 Nabo	 Pepino	 Rábano	 Rabanete
 Repolho	 Rúcula	 Rutabaga	 Salsifi					

Frutas

 Amêndoa	 Ananás	 Avelã	 Banana	 Castanha	 Dióspiro	 Laranja	 Limão	 Maçã
 Noz	 Pêra	 Quiwi	 Romã	 Tangerina	 Uva			



Por vir



* Marcar os que estão passados

* Incluir os que estão por vir



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola-nova, Endívia, Ervilha, Espargo, Fava e Milho Doce



Pepino



Espargo

Legumes

Frutas



Consumir com pouca frequência
(Solana, doutro clima ou cuidado especial)



Novidade

Difícil de achar: Alcachofra, Cebola Nova, Ervilha, Espargo, Fava, Feijão-Verde e Milho Doce

Contatos

Dra. Cláudia Raimundo

Especialista em Medicina Tradicional Chinesa

- Medicina Tradicional Chinesa - Acupuntura
- Tui Na – Massagem Terapêutica
- Massagem de Relaxamento
- Drenagem Linfática
- Reflexologia
- Shiatsu



<https://claudiaraimundomtc.com/>



@claudiaraimundomtc/



Avenida da Mague, nº 3 B, 2615-043 Alverca

☎ 219576207

✉ malvaclinic@gmail.com

📷 @malvaclinic



Rua Amílcar Cabral 2, Loja B, Morgado,

2625-705 Vialonga

☎ 211 304 096

✉ viaclinic@gmail.com

📷 @via.clinic



Rua 25 Abril, Loja 8, R/C Esq.

2625-467 Forte da Casa

☎ 219 593 408

✉ fortclinic@gmail.com

📷 @fort.clinic



Av. Dom Vicente Afonso Valente 33,

2625-162 Póvoa de Santa Iria

☎ 219560498

✉ omniacclinic@gmail.com

📷 @omniacclinic_clinicamedica