

Alimentação VIVA

EBOOK



Portanto, quer comais quer bebais, ou façais, qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus.

1 Coríntios 10:31

Compartilhamos aqui algumas receitas naturais para te ajudar a ter saúde e qualidade de vida. Os seguintes profissionais autorizam a produção desse Ebook:

Marcia Vidoto



Graduou-se Pela Universidade de São Paulo e obteve seus dois títulos de Mestre no estado de Massachusetts, EUA. Pós-graduou-se em Nutrição Vegetariana pela Cornell University, em Nova York, com especialização em Nutrição e Doenças Cardiovasculares. Teve o privilégio de ser aluna de médicos, nutricionistas e pesquisadores que são referência a nível mundial nesta área. Hoje é Ph.D. em Nutrição.

Paulo Ribeiro

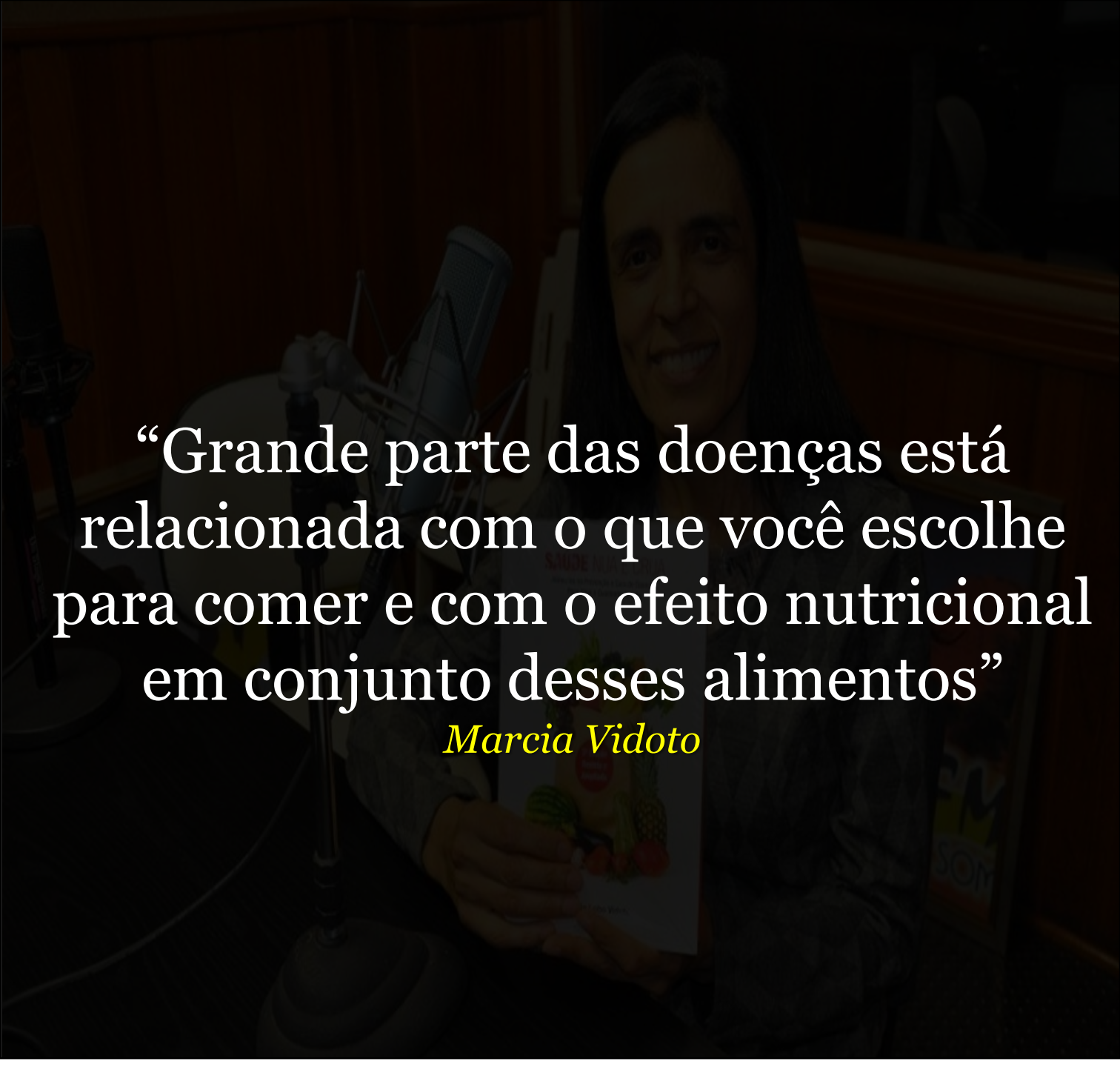


É Especialista em Patologia Clínica, Chef em Cozinha Vegetariana, Nutrição e Medicina Natural. Influenciador Digital e Youtuber canal “Comendo Pasto”. Desenvolvedor da “Dieta Crua” No Brasil e Exterior.

Carlos Henrique



Naturólogo Clínico e Acadêmico do Mestrado em Ciências Naturopáticas. Pesquisador da área de Nutrição e Educação Alimentar. Atualmente Professor de cursos livres na internet.

A woman with dark hair is speaking at a podium. She is wearing a light-colored top. In front of her is a large microphone. She is holding a sign that features images of various fruits like apples, oranges, and bananas. The background is dark and out of focus.

“Grande parte das doenças está relacionada com o que você escolhe para comer e com o efeito nutricional em conjunto desses alimentos”

Marcia Vidoto

SUCO VERDE

Fórmula: Fruta (a) +Legume e/ou Raiz + Folhas verdes escuras.

- **1 Maça picada com casca**
- **1 pepino pequeno descascado e picado**
- **2 folhas de couve picadas**
- **Folhinhas de manjeriço - opcional**



Rendimento: 1 porção ou copo de 250 ml

Lave bem os ingredientes antes do preparo do suco. Coloque a maça picada no liquidificador e bata. Adicione o pepino e bata um pouco mais. Finalize com a couve e o manjeriço (se for usar) e bata até que a mistura fique cremosa. Se preferir, use centrífuga. Nos dois casos, o suco deve ser coado em coador de tecido fino como o voile ou voil (voal). Coloque o coador em uma jarra, despeje o suco e esprema bem. Se usar o liquidificador, coe de preferência duas vezes! Pronto!!

Marcia Vidoto

SUCO “QUASE VITAMINA” DE ABACAXI

- **1 ½ XÍCARAS DE “Leite” de coco**
- **1 xícara de abacaxi em cubinhos**
- **1 colher de sopa de uvas-passas claras**
- **Folhinhas de hortelã**



Rendimento: 2 porções

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a mistura fique bem cremosa. Prontinho!

Variação: Substitua o “Leite” de coco pela polpa de 1 coco-verde e 2 xícaras de água de coco.

Marcia Vidoto

“IOGURTE” FRESCO DE COCO-VERDE

- **2 Xícaras de polpa de coco-verde**
- **1/4 a 1/2 xícara de água de coco**
- **1 colher de sopa de uva-passas brancas ou algumas tâmaras**



Rendimento: 2 porções

Bata os ingredientes no liquidificador até que a mistura fique cremosa e firme. Ajuste a textura adicionando a água de coco aos poucos – uma colher de sopa de cada vez. Aproveite!

Marcia Vidoto

Paulo
Ribeiro



NATUREZA Sábia!

Muitos duvidam
da alimentação
crua pra curar
doenças,
e se admiram
de ver o seu
cachorrinho
comendo ervas
quando está
doente!

Charlotte & Trufa de alfarroba

CHARLOTTE

- 1 Abacate médio e maduro
- 200g. Tâmara sem caroço
- 1 Banana Madura
- 1 colher de farinha de alfarroba

Bater tudo junto no processador e servir.

TRUFAS

- 125G. DE Nozes processada nem fina
- 200g. Tâmara sem caroço
- 100g. Uvas pretas sem semente
- 1 colher de farinha de alfarroba

Bater tudo junto no processador e servir.

Leite de Amêndoas e Gergelim

- **100g. Amêndoas**
- **50g. Gergelim**
(Deixar as sementes de molho a noite)
- **4 copos de água**
- **3 colheres de sopa de mel**
- **Uma pitada de sal marinho**

Preparação

- 1. Lavar as sementes que foram deixadas de molho e por no liquidificador.**
- 2. Acrescentar dois copos de água e bater por dois minutos.**
- 3. Acrescentar o resto dos ingredientes e os outros dois copos de água**



“O Alimento simples e Natural
promove a melhor Nutrição”

Carlos Henrique

Mingau Cru Nutritivo

- **6 Bananas**
- **1/2 de Mamão pequeno**
- **1/2 Abacate pequeno**
- **1 colher de sopa de aveia em Flocos grossos**

Preparação

Bater todos os ingredientes no liquidificador sem água até virar um creme delicioso. Está pronto, pode ser adicionado Gergelim, Granola, linhaça ou algum grão de sua preferência em cima desse mingau.

Salada de Frutas

- **2 Bananas**
- **2 Maças**
- **1/2 de Mamão pequeno**
- **Granola**
- **Aveia em flocos grossos**
- **Leite de coco caseiro (opcional)**
- **Mel (Opcional)**

Preparação

Picar todas as frutas e adicionar a granola, aveia e mel. Molhe com um pouco de Leite de coco e misture. Se deixar por alguns minutos na geladeira o leite de coco vai dar uma melhor cremosidade. Caso goste pode ser adicionado uvas passas.

No livro Saúde Nua e Crua e Receitas você
vai encontrar mais de **450 receitas**
saudáveis

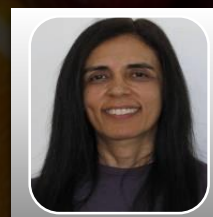
Adquira Online



FAÇA SEU PEDIDO

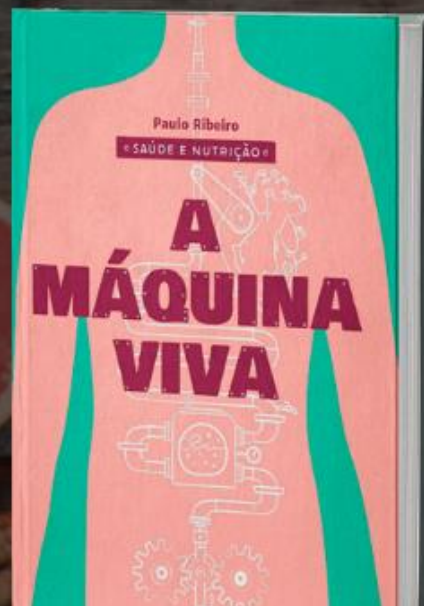
CLIQUE AQUI!

saudenuaecrua.com.br/



Olá pessoal sou Paulo Ribeiro!! Nos dias 10 a 12 de Maio eu estarei realizando o congresso Você no Peso Certo, onde eu irei falar o passo a passo para que você consiga finalmente chegar ao seu peso ideal. Será totalmente gratuito. Então não perca tempo, faça a sua inscrição. Aguardo você lá...

EM BREVE...



CLIQUE AQUI!

comendopasto.com.br

Olá Meus amigos sou Carlos Naturólogo quero te convidar a conhecer meu Ministério:

Clique para interagir



**GRUPO DE SAÚDE EXCLUSIVO
NO TELEGRAMTELEGRAN**

Clique aqui
Participe



<https://linktr.ee/carlosnaturologo>

BAIXE OS LIVROS DE SAÚDE E DESCUBRA A VONTADE DE DEUS PARA O SEU POVO NESSES ÚLTIMOS DIAS

Clique no Livro para Visualizar e Baixar:



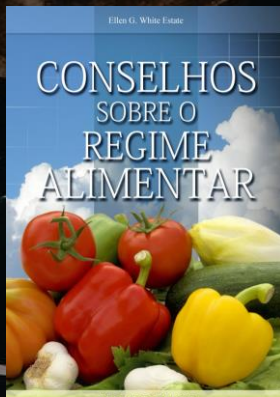
CLIQUE AQUI!



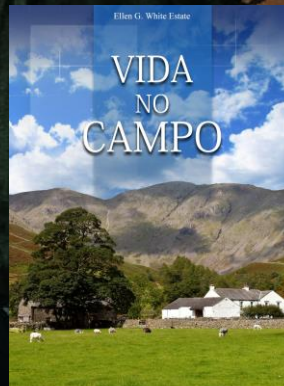
CLIQUE AQUI!



CLIQUE AQUI!



CLIQUE AQUI!



CLIQUE AQUI!



CLIQUE AQUI!



CARLOS HENRIQUE

NATUROLOGO CLINICO

www.tuymaterial.com