

# Rotina Semanal Anti-inflamatória para Recuperação Muscular

## Segunda-feira - Smoothie Verde Anti-inflamatorio

Por que funciona? Contem gengibre, limao e espinafre, todos com acao anti-inflamatoria e desintoxicante.

### Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi
- 1 punhado de espinafre
- 1 pedaco pequeno de gengibre
- Suco de 1 limao
- 200 ml de agua de coco

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Beba sem coar.

## Terça-feira - Creme de Abobora com Curcuma e Linhaca

Por que funciona? Curcuma e linhaca atuam na reducao de dores articulares e musculares.

### Ingredientes:

- 1 xicara de abobora cozida
- 1 colher de cha de curcuma
- 1 colher de sopa de linhaca
- 1 fio de azeite extravirgem
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

Bata tudo no mixer ou liquidificador. Aqueca antes de servir.

## Quarta-feira - Cha de Canela com Cravo e Limao

Por que funciona? Aquece o corpo, melhora a circulacao e tem efeito calmante muscular.

### Ingredientes:

- 300 ml de agua
- 1 pau de canela
- 3 cravos
- Suco de meio limao

### Modo de Preparo:

Ferva os ingredientes (exceto o limao), desligue e adicione o suco depois.

## Rotina Semanal Anti-inflamatória para Recuperação Muscular

### Quinta-feira - Salada de Folhas com Sardinha e Abacate

Por que funciona? Fonte de omega 3, potássio e magnésio - nutrientes essenciais para a recuperação muscular.

#### Ingredientes:

Rúcula, agrião e espinafre

1 file de sardinha grelhada

1/2 abacate picado

Azeite, limão e sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Monte a salada com todos os ingredientes e consuma fresca.

### Sexta-feira - Shot Matinal Anti-inflamatório

Por que funciona? A curcuma com pimenta ativa propriedades analgésicas e ajuda a limpar o organismo.

#### Ingredientes:

1 colher de chá de curcuma

1 pitada de pimenta-do-reino

Suco de meio limão

100 ml de água morna

#### Modo de Preparo:

Misture bem e tome em jejum.

### Sábado - Papinha de Banana com Canela e Chia

Por que funciona? Ideal para noites de dor muscular - tem efeito relaxante e digestivo.

#### Ingredientes:

1 banana amassada

1 colher de chá de canela

1 colher de sopa de chia hidratada

#### Modo de Preparo:

Misture tudo até virar uma pastinha. Pode comer quente ou fria.

### Domingo - Água Detox com Pepino, Hortelã e Limão

## **Rotina Semanal Anti-inflamatória para Recuperação Muscular**

Por que funciona? Hidrata, ajuda na drenagem e no desinchaco muscular.

### **Ingredientes:**

1 litro de água

1/2 pepino em rodela

1 limão fatiado

Folhas de hortelã

### **Modo de Preparo:**

Misture tudo e deixe na geladeira por 2 horas antes de beber.

# Rotina Semanal Anti-inflamatória para Recuperação Muscular

## Resumo das Receitas

### Smoothie Verde Anti-inflamatorio

Smoothie Verde Anti-inflamatorio

Ingredientes: 1 fatia de abacaxi

1 punhado de espinafre

1 pedaco pequeno de gengibre

Suco de 1 limao

200 ml de agua de coco

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador. Beba sem coar.

### Creme de Abobora com Curcuma e Linhaca

Creme de Abobora com Curcuma e Linhaca

Ingredientes: 1 xicara de abobora cozida

1 colher de cha de curcuma

1 colher de sopa de linhaca

1 fio de azeite extravirgem

Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo: Bata tudo no mixer ou liquidificador. Aqueca antes de servir.

### Cha de Canela com Cravo e Limao

Cha de Canela com Cravo e Limao

Ingredientes: 300 ml de agua

1 pau de canela

3 cravos

Suco de meio limao

Modo de Preparo: Ferva os ingredientes (exceto o limao), desligue e adicione o suco depois.

### Salada de Folhas com Sardinha e Abacate

Salada de Folhas com Sardinha e Abacate

Ingredientes: Rucula, agriao e espinafre

1 file de sardinha grelhada

## **Rotina Semanal Anti-inflamatória para Recuperação Muscular**

1/2 abacate picado

Azeite, limao e sal a gosto

Modo de Preparo: Monte a salada com todos os ingredientes e consuma fresca.

### **Shot Matinal Anti-inflamatorio**

Shot Matinal Anti-inflamatorio

Ingredientes: 1 colher de cha de curcuma

1 pitada de pimenta-do-reino

Suco de meio limao

100 ml de agua morna

Modo de Preparo: Misture bem e tome em jejum.

### **Papinha de Banana com Canela e Chia**

Papinha de Banana com Canela e Chia

Ingredientes: 1 banana amassada

1 colher de cha de canela

1 colher de sopa de chia hidratada

Modo de Preparo: Misture tudo ate virar uma pastinha. Pode comer quente ou fria.

### **Agua Detox com Pepino, Hortela e Limao**

Agua Detox com Pepino, Hortela e Limao

Ingredientes: 1 litro de agua

1/2 pepino em rodela

1 limao fatiado

Folhas de hortela

Modo de Preparo: Misture tudo e deixe na geladeira por 2 horas antes de beber.