

ANEXO 1. LISTA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS, QUE REGULAM O ORGANISMO, PROMOVEM A FERTILIDADE E SÃO FUNDAMENTAIS DURANTE A GESTAÇÃO E A AMAMENTAÇÃO

Ovos de galinhas de campo, em culturas orgânicas (sem ração – milho, etc)
Carne de pasto
Caldos e cozidos de ossos de animais de pasto
Peixe selvagem, com baixos níveis de mercúrio: salmão, sardinhas, ostras, caranguejo, ...
Leite não pasteurizado, inteiro, de vacas de pasto orgânico (evitar em caso de intolerância à lactose ou alergias)
Manteiga, queijo e iogurte natural preparados a partir de leite inteiro, não pasteurizado e biológico (evitar em caso de intolerância à lactose ou alergias)
Algas marinhas (evitar se tiver problemas de tiróide)
Cereais integrais, leguminosas, oleaginosas e sementes
Chucrute e lacto-fermentados, pickles caseiros (não pasteurizados)
Água de nascente pura
Molhos caseiros feitos com azeite virgem extra
Fruta fresca bio, local e da época
Vegetais frescos bio, locais e da época

Complementos:

Óleo de fígado de bacalhau
Pólen de Abelha
Geleia Real
Spirulina / Clorela
Sementes de Chia
Sementes de Linhaça
Sumo verde

Alimentos a eliminar / evitar

Hidratos de carbono refinados e alimentos processados
Óleos refinados
Gorduras hidrogenadas
Refrigerantes
Excesso de sumos / batidos
Chá verde / preto
Café
Açúcares refinados e artificiais