

RAÇÃO HUMANA - Fórmula caseira



Ração Humana! Este é o nome do suplemento à base de cereais integrais que, substituindo uma ou duas refeições ao dia, promete secar até 8 quilos em um mês (e de forma saudável!). Desenvolvida pela terapeuta natural Liça Takagui Dias, com aval do nutricionista Daniel Boarim, ambos de Curitiba (PR), a ração inicialmente servia apenas para consumo próprio da especialista.

Hoje, porém, o produto que acelera o metabolismo, estimula a digestão, desintoxica o corpo, sacia a fome, nutre, regula o intestino e inibe a absorção de gorduras pelo organismo já é comercializado em cerca de 500 pontos de venda no Brasil.

Para que haja emagrecimento de fato, é preciso manter um cardápio com restrição de calorias, como em qualquer dieta comum.

Faça o suplemento

Ingredientes

- 250 g de fibra de trigo
- 125 g de leite de soja em pó
- 125 g de linhaça marrom
- 100 g de açúcar mascavo
- 100 g de aveia em flocos
- 100 g de gergelim com casca
- 75 g de gérmen de trigo
- 50 g de gelatina sem sabor comprada em casa de produtos naturais
- 25 g de guaraná em pó
- 25 g de levedo de cerveja
- 25 g de cacau em pó

Modo de fazer

Misture bem todos os ingredientes da receita, deposite em um pote, feche direitinho e guarde na geladeira. A receita rende 1 kg.

Prepare e beba

Ingredientes

- 250 ml de leite desnatado ou água ou suco de soja comprado pronto do sabor de sua preferência
- 2 colheres (sopa) do composto caseiro
- 1 fruta (banana média, uma fatia de mamão, seis morangos grandes ou 1/2 maçã com casca). Se preferir, utilize uma xícara (chá) de sua fruta preferida.

Modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador, adoce com mel ou melado de cana a gosto e beba.

Quando beber:

Para emagrecer até 4 kg em um mês

Substitua apenas o café da manhã pela bebida.

Para emagrecer até 8 kg em um mês

Além da primeira refeição do dia, troque também o jantar pelo suplemento.

Para funcionar ainda melhor

>> Prefira comprar ingredientes industrializados, pois os produtos vendidos a granel têm o prazo de validade desconhecido.

>> Hipertensos, diabéticos e gestantes não devem utilizar pó de guaraná (estimulante) na receita. Quem pretende substituir o jantar pela bebida também é aconselhada a dispensar esse item.

>> Meia hora antes de ingerir o composto, beba 1/2 copo de água. O líquido facilita a digestão da fibra contida no suplemento.

>> Para não comprometer as funções dos nutrientes, ingira a fórmula caseira logo após o preparo.

>> Para quem deseja engordar (sim, há quem queira!), basta misturar a bebida com açaí.

>> Bem guardada na geladeira, a ração dura até três meses.

Opção para o frio

Ingredientes

- 250 ml de leite desnatado
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) do composto
- 1 colher (sobremesa) de mel ou açúcar mascavo.

Modo de fazer

Coloque o cacau e o composto no leite fervido. Adoce com mel ou açúcar mascavo e mexa.

Conheça os superingredientes

Aveia em flocos

Suas proteínas, fibras, vitaminas e minerais saciam a fome, melhoram o trânsito intestinal e inibem a absorção de gordura pelo organismo.

Linhaça marrom

Rica em ácidos graxos essenciais (gorduras boas), principalmente Ômega 3, baixa os níveis de colesterol ruim do sangue.

Gérmem de trigo

Fonte natural de sais minerais, proteínas e vitaminas E, B e K, desintoxica o organismo e deixa o corpo mais disposto.

Açúcar mascavo

Obtido por meio de evaporação do caldo de cana, sem processo de refino, contém cálcio, ferro, potássio, vitaminas e sais minerais.

Gergelim com casca

Poderosa fonte de cálcio, ameniza os efeitos do estresse e melhora o raciocínio. Quer mais? Melhora o desempenho sexual.

Fibra de trigo

O processo de moagem da película externa do trigo mantém as proteínas, fibras e ferro que aceleram o metabolismo.

Gelatina

Comprada em casas de produtos naturais é, em geral, de origem bovina. Ela ajuda a manter a sensação de saciedade por mais tempo.

Cacau

Com pouco açúcar e rico em sais minerais, como ferro, magnésio, potássio e fósforo, estimula a produção de serotonina, hormônio do bem-estar.

Levedo de cerveja

Composto de vitamina B, manganês, cromo e fósforo, repõe sais minerais e vitaminas, fortalecendo o sistema imunológico.

Guaraná em pó

A cafeína estimula o sistema nervoso central, melhora a capacidade de raciocínio e combate o cansaço físico e mental.

Leite de soja em pó

Feito a partir da soja, é de fácil digestão, pouco calórico, não contém colesterol e possui menos gordura que o leite de vaca.

Dicas

Como devo tomar? Engorda? São inúmeras as dúvidas que cercam a ração humana, a mistura que está ganhando a mesa das brasileiras. Para acabar com elas, o mdemulher.abril.com.br consultou as nutricionistas Juliana Watanabe e Priscila Meirelles, de São Paulo.

"A ração humana está sendo muito consumida e tem apresentado ótimos resultados", afirma a nutricionista Juliana Watanabe.

Veja as dicas e acerte na dose para perder peso.

1 - Como a ração humana deve ser tomada? Há um horário mais indicado?

Ela pode ser consumida no café da manhã adicionada ao leite desnatado ou de soja ou água + 1

fruta + pão ou torrada.

2 - Qual a quantidade certa?

2 a 3 colheres de sopa/dia.

3 - A ração humana engorda?

A mistura possui calorias. O fato de engordar depende muito do consumo energético total da pessoa. Se dentro do esquema alimentar você consumir mais calorias do que gasta, vai engordar, independente se estiver consumindo a ração humana ou não.

4 - Se eu usar como complemento da minha alimentação e não cortar nenhuma refeição, posso engordar?

Engordar depende do consumo energético total. Se a pessoa não cortar nenhuma refeição, utilizar a ração como complemento e gastar todas essas calorias ingeridas com atividade física, ela não vai engordar. E ao mesmo tempo, se ela corta alguma refeição e é sedentária, pode até mesmo não emagrecer.

5- Diabéticos podem tomar? E hipertensos?

Juliana diz que o consumo por diabéticos depende da receita da ração humana. Hoje, existem inúmeros tipos. As que tiverem açúcar mascavo não devem ser consumidas por diabéticos. E o guaraná em pó também não é indicado para os casos de hipertensão, arritmia, diabetes. Segundo Priscila, a ração humana light da Longevid pode ser utilizada por diabéticos, pois não possui açúcar em sua composição. Para hipertensos, não há contra-indicação

6 - Posso misturar a ração à comida?

Pode sim! Priscila dá uma dica legal: a mistura pode ser usada na finalização de pratos como saladas e comidas quentes e, ainda, na preparação de pães e bolos integrais.

7 - Posso substituir as 3 refeições diárias pela ração?

Não é recomendável, pois, apesar da ração ser um alimento completo nutricionalmente, você acaba deixando de variar os alimentos em seu cardápio.

8 - Posso tomar a ração mesmo usando outros remédios?

Alguns medicamentos podem ter interação com alguns alimentos. Certifique-se com um nutricionista de que o uso da ração com seus medicamentos é totalmente indicado. É importante ressaltar que a pessoa deve sempre se consultar com um profissional, pois assim, não haverá dúvidas.

9 - Quem pode tomar?

Todas as idades podem usar, desde crianças até idosos. Ambos devem aumentar a quantidade de líquido ingerido diariamente, principalmente água. Por gestantes e mulheres que estão amamentando, pode ser usada sim, desde que não haja nenhuma alergia ou intolerância a algum ingrediente da fórmula tanto para a mãe, como para a criança. A mistura não é indicada para crianças menores de 1 ano.

10 - Após emagrecer, devo continuar tomando? Como faço para manter o peso?

Você pode continuar tomando sim, pois além de ajudar no emagrecimento, a ração humana oferece nutrientes essenciais e de ótima qualidade para o nosso organismo. Para manter o peso, se você utilizava a ração 2 vezes ao dia no processo de emagrecimento, pode reduzir para 1 vez ao dia na manutenção.

Associação Pak Shao Lin de Kung Fu
www.pakshaolin.org

Fonte: <http://mdemulher.abril.com.br/dieta/reportagem/dietas-liquidadas/>