

Lista de Compras para Desinchar Natural – Conexão Trinta

Leve essa lista ao mercado e abasteça sua cozinha com os alimentos que ajudam a combater o inchaço de forma natural, saborosa e consciente.

Temperos Funcionais (Use em chás, caldos, refogados e bowls)

- Cúrcuma (em pó ou raiz fresca)
- Pimenta-preta (para potencializar a cúrcuma)
- Salsinha fresca (ou desidratada para infusões)
- Gengibre fresco
- Cominho (em pó ou grãos)
- Canela (em pau e/ou em pó)
- Hortelã fresca (ou chá seco)
- Alho (dentes frescos ou pasta natural sem aditivos)

Frutas e Legumes com Efeito Diurético e Anti-inflamatório

- Abacaxi
- Melancia
- Pepino
- Limão
- Maçã
- Cenoura
- Beterraba
- Salsão (aipo)

Chás e Infusões Naturais

- Chá verde (folhas ou sachês puros)
- Chá de hibisco
- Chá de cavalinha
- Chá de hortelã
- Chá de gengibre
- Chá de salsinha

Grãos e Sementes que Ajudam a Desinchar Naturalmente

- Linhaça
- Chia
- Quinoa
- Arroz integral
- Aveia em flocos

Extras Detox e Refrescantes

- Água de coco natural
- Vinagre de maçã orgânico
- Azeite de oliva extravirgem
- Açafrão-da-terra (ou cúrcuma) em pó
- Sal rosa ou marinho (usar com moderação)

Dica bônus:

Monte kits semanais com os temperos já picados, lavados ou desidratados e armazene em potinhos. Isso ajuda a manter o hábito de usar diariamente sem esforço!