



Plano de dieta pós-parto para cabelo saudável.

Esta dieta incide em alimentos que não só a vão ajudar a ficar em forma depois de ter o seu bebé, mas também irá fornecer-lhe os nutrientes necessários para que o seu cabelo volte a ter um aspeto saudável, tal como, vitamina A, C e zinco.

Alimentos Saudáveis para o Cabelo

Benefícios dos Nutrientes

para a Saúde do Cabelo

Onde encontrar?

Proteínas	Reforça a estrutura capilar e estimula o crescimento do cabelo	Peixe, cereais integrais, nozes e sementes, ovos e leite
Vitamina A	Ótimo para a pele. Proporciona um couro cabeludo saudável.	Bróculos, cenouras e leite.
Vitamina C	Útil para reforçar a circulação sanguínea, garantindo uma oferta abundante de oxigénio tanto para o couro cabeludo como para os cabelos	Citrinos, morangos e batata.
Zinco	Útil para aumentar a absorção de proteínas no corpo e para prevenir a queda de cabelo	Marisco e carne.
Água	Componente essencial para cada fio de cabelo, pois estes são compostos por ¼ de água.	Beba bastante água durante o dia de modo a satisfazer as reservas do seu corpo

As porções são deixadas de lado mas realçamos os nutrientes-chave a incluir em cada refeição durante o plano dietético, e poderá ver porque são benéficos para o seu cabelo. Se estiver a amamentar o seu bebé, as suas necessidades são significativamente maiores, por isso terá de comer em função da sua fome (necessidade de ingerir comida).

Por exemplo, em vez de uma sandes ao lanche, talvez precise de comer duas sandes, ou mais massa ou batatas do que precisava comer antes da gravidez. Contudo, não confunda fome com apetite (desejo por comida) ou poderá acabar por comer mais do que precisa e perderá peso mais lentamente ou até não perder peso de todo. Não estamos a falar em dieta radical para entrar em forma mas de uma dieta sensata com alimentos saudáveis e com pouca gordura, alimentos ricos em proteínas e hidratos de carbono, muitas frutas e vegetais e muita água para beber durante o dia, principalmente se estiver a amamentar.

Alcoól e cafeína entra no leite materno, por isso, deve continuar a limitar o seu consumo. As carnes que podem ser preparadas rapidamente, são muito importantes, pois tempo é essencial quando temos bebés ao nosso lado.

NOTA:

Qualquer refeição que não goste pode ser substituída por outra. Tente, se possível, não repetir refeições, ou pelo menos não comer as mesmas refeições demasiadas vezes. Assim assegura que ingere uma gama mais variada de nutrientes essenciais que o seu corpo e cabelo necessitam nesta altura tão especial.

Fluidos

É importante manter a ingestão de fluidos, especialmente se estiver a amamentar. A água é a escolha ideal mas tire também partido de outras bebidas como o chá e o café, e tal como a comida, tente introduzir alguma variedade em vez de beber sempre a mesma bebida quente ou o mesmo sumo.

Dia 1

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

Cereais integrais com leite meio-gordo

Banana fatiada com nozes ou sementes

Cereais integrais, nozes e sementes fornecem proteína, o leite fornece proteína, zinco e alguma vitamina A e o sumo de fruta contém vitamina C.

Almoço

Sandes de salmão em pão integral com rodela de pepino

Iogurte de fruta magro ou queijo fresco

Peça de fruta (maçã, pêra ou fruta da época)

Pão de farinha integral fornece proteína, salmão e o iogurte contém proteína, zinco e alguma vitamina A e o sumo de fruta vitamina C.

Jantar

Peito de frango cortado salteado com vegetais (de preferência bróculos e cenoura) e massa (uma refeição bastante nutritiva feita em minutos).

Morangos e iogurte natural

O frango fornece proteína e algum zinco, os bróculos e as cenouras contêm vitamina A, os morangos vitamina C e o iogurte fornece proteína, zinco e alguma vitamina A.



Dia 2

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

Tosta integral com mel, marmelada ou compota

logurte magro

O sumo de fruta fornece vitamina C, a tosta integral proteínas e o iogurte contém proteína, zinco e alguma vitamina A.

Almoço

Salada com massa cozida, atum e milho doce enlatado e salada de vegetais à sua escolha (por ex.: tomates cortados, pepino e aipo)

logurte de fruta magro ou queijo fresco

Peça de fruta (banana, maçã ou fruta da época)

Os ovos e o pão integral fornece proteína e o leite com sabor contém proteínas e alguma vitamina A.

Jantar

Bife de carne magra ou costeleta de borrego grelhada

Batatas novas

Cenouras e bróculos

Arroz doce caseiro ou uma caneca de chocolate quente com leite meio-gordo.

A carne fornece proteína e zinco, as batatas vitamina C, cenouras e bróculos vitamina A e o leite fornece proteína, zinco e alguma vitamina A.



Dia 3

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

Bolo de arroz integral com banana fatiada, mel e sementes de abóbora (opcional)

Sumo de fruta fornece vitamina C, a farinha integral contém proteína, tal como as sementes de abóbora.

Almoço

Molho grego (tzatziki) ou iogurte magro com um pouco de mostarda, polpa de tomate ou uma pitada caril em pó. Servir com tiras de pão pita integral aquecido.

Fruta fresca (maçã, pêra ou amoras).

O molho grego fornece proteínas, Zinco e alguma vitamina A, o pão pita integral contém proteínas e a fruta vitamina C.

Jantar

Salmão grelhado servido com molho de salsa, arroz cozido e ervilhas

Fatia de bolo de fruta

Salmão fornece proteína, zinco e vitamina A, o leite do molho contém proteínas e alguma vitamina A e as ervilhas fornecem vitamina C.



Dia 4

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

iogurte natural, banana laminada, mel e nozes

Sumo de fruta fornece vitamina C, iogurte fornece proteína, zinco e alguma vitamina A e as nozes contêm proteína e algum zinco.

Almoço

Ovos cozidos, escalfados ou mexidos

Pão torrado integral

Leite com sabor (ex.: morango, chocolate, baunilha,...)

Os ovos e o pão integral fornece proteína e o leite com sabor proteínas e alguma vitamina A.

Jantar

Costeletas de borrego grelhadas – retirar a gordura após cozinhadas

Batatas e batata doce, cozidas e feitas em puré (juntas)

Feijão verde

Salada de fruta fresca (ou enlatada)

A carne de borrego fornece proteína e zinco, as batatas contêm vitamina C e as batatas doces também fornecem caroteno que o corpo converte em vitamina A bem como vitamina C, a salada de fruta fornece vitamina C.



Dia 5

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

Cereais integrais com leite meio-gordo

banana fatiada polvilhada com nozes.

O sumo de fruta fornece vitamina C, os cereais integrais e as nozes proteínas e o leite contém proteína, zinco e alguma vitamina A.

Almoço

Sandes de pão integral de atum e pepino e um pouco de molho de salada, para ligar o atum

iogurte magro natural ou de morango, com morangos

O atum fornece proteínas e algum zinco, pão de farinha integral fornece proteínas, o iogurte contém proteína, zinco e alguma vitamina A e os morangos são uma boa fonte de vitamina C.

Jantar

Esparguete à bolonhesa feita com: cebola, tomate em pedaços entalato, polpa de tomate, carne magra moída e ervas aromáticas. Servir com esparguete

Fruta fresca com molho mererengado de iogurte magro natural

A carne é uma boa fonte de proteína e zinco, tomate e fruta fresca são uma boa fonte de vitamina C e o iogurte fornece zinco e alguma vitamina A.



Dia 6

Pequeno-almoço

Sumo de fruta sem açúcar

Ovos (cozidos, mexidos ou escalfados) com pão de farinha integral e tomate

Sumo de fruta e tomate fornecem vitamina C, os ovos proteína e zinco e o pão de farinha integral proteína.

Almoço

Camarões com iogurte magro natural, com um pouco de molho de tomate servido em pão pita integral com alface picada e fatias de pepino

Fruta fresca da época com queijo fresco magro ou iogurte

Camarões são uma fonte de zinco, pão integral fornece proteínas e a fruta contém vitamina C.

Jantar

Frango assado com batatas a murro, cenouras e bróculos

O frango fornece proteína e algum zinco, batatas contêm vitamina C e os bróculos e cenouras vitamina A.



Dia 7

Pequeno-almoço

Cereais integrais com leite meio-gordo, banana laminada polvilhada com nozes

Sumo de fruta sem açúcar

Cereais integrais fornecem proteína, o leite proteína, zinco e alguma vitamina A e a fruta vitamina C.

Almoço

Salada de massa com sementes de abóbora e vegetais cozidos (ervilhas, cenouras e milho doce) com molho vinagrette

Queijo fresco magro

As sementes de abóbora fornecem proteínas e as cenouras vitamina A.

Jantar

Tarte ou quiche de peixe cozido (ex.: bacalhau) e molho béchamel, puré de batata e ervilhas

Taça de morangos com iogurte natural

Peixe é uma excelente fonte de proteínas e zinco e as batatas, ervilhas e morangos todos fornecem vitamina C.

