



**Atenção:** Este cardápio é apenas uma sugestão para aqueles que irão fazer a **Limpeza Hepática**. O mesmo foi revisado e reeditado pelos Doutores **Walter Lopes** e **Murilo Picanço**. Portanto, siga-o para que você consiga melhores resultados.

## Alimentação na Semana da Limpeza Hepática

### CAFÉ DA MANHÃ

Comer legumes, frutas e chás.

### MEIO DA MANHÃ

Obs: Você pode comer uma ou duas frutas (maçã, banana, etc).

### ALMOÇO

Você deve comer uma fruta antes de almoçar. As verduras, legumes, cereais e grãos mencionados neste cardápio devem ser cozidos no vapor.

### LANCHE DA TARDE

Obs: Você deve repetir o mesmo cardápio da manhã.

### JANTAR

Deve jantar antes das 20:00h (Obs. comer bem pouco). Ex: Frutas, saladas, sopas e chás.



### Legumes cozidos ao vapor

Abóbora, Abobrinha, Acelga, Batata Baroa, Batata Doce, Berinjela, Beterraba, Cará, Cenoura, Chuchu, Couve, Couve-flor, Espinafre, Inhame, Jiló, Lentilha, Mandioca, Mandioquinha, Maxixe, Milho, Pimentão, Repolho, Repolho Roxo, Taioba, Tomate, Vagem, Nabo, Pepino, Rabanete e outros.



### Folhas Cruas, Raladas, Picadas ou Refogadas

Use todas as Hortaliças (Agrião, Almeirão, Repolho, etc.). Porém evitar Rúcula e alface durante a limpeza.



### Frutas

Coma Abacaxi, Açaí, Banana, Coco, Maçã, Mamão, Melão, Morango, Pêra e outras. Evite aquelas frutas fora de época.



### Temperos

Açafrão, Alecrim, Azeite de Oliva, Cebolinha, Coentro, Cominho, Curry, Sal grosso, Salsa e outros (Dê preferência aos orgânicos).



### Grãos

Você pode comer Amaranho, Arroz cateto, Arroz Integral, Arroz negro, Arroz vermelho, Chia, Feijão, Azuki, Gergelim, Grão de bico, Lentilha, Linhaça, Quinoa, Semente de Abóbora, Semente de girassol e outros (naturais e orgânicos).



### Chás

Banchá, Camomila, Chá Verde, Erva cidreira, Erva doce, Hibisco, Melissa (naturais e orgânicos). Confira nossa linha de chás da DWL Brasil: Thor, Traz-Sono, Emagre Bem I e II.

### Melhore sua saúde

#### Procure evitar esses hábitos e alimentos:

- Açúcar refinado. Use mascavo, mas com moderação;
- Não tome água junto com as refeições;
- Evite o alho;
- Evite alimentos à base de farinha refinada: pães, bolos, pizzas, etc.;
- Evite margarina
- Evite comer salada de frutas misturadas;
- Evite bebidas geladas; tudo precisa estar na temperatura ambiente;
- Não coma frituras ou qualquer alimento à base de óleos Vegetais (soja, amendoim, canola, etc.);
- Evite leite de vaca ou outro animal e seus derivados. Ex: Queijos, etc.
- Modere no consumo de carnes de origem animal e seus derivados: bovinas, suínas, aves, presunto, salames, mortadela, etc.;
- Cuidado com o consumo de ovos. Modere nos ovos caipiras;
- Evitar refrigerantes e bebidas à base de cola;
- Evite sal refinado – **USE SAL GROSSO BATIDO no liquidificador.**
- Não use temperos industrializados, enlatados, ou empacotados. Faça o tempero caseiro com ervas aromáticas.
- Modere no uso do Celular e Televisão principalmente antes de dormir, pois esses aparelhos causam insônia e outras contaminações eletromagnéticas ao corpo.