



## Spirulina: o que é, para que serve e como usar



Os superalimentos são - como o nome já sugere - alimentos e ingredientes que possuem propriedades e benefícios superiores e diversificados ao serem comparados com outros, tendo em vista que são ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas, minerais e ácidos graxos. O termo ganhou força em rodas de conversa sobre wellness e saúde e cada vez mais estamos descobrindo-os

e incluindo-os em nossa dieta. A spirulina é um exemplo disso.

A spirulina, ou espirulina, é um superalimento de microalgas que contém diversos nutrientes poderosos, como proteínas, ferro, aminoácidos, ácidos graxos, várias vitaminas do complexo B, vitamina E, antioxidantes, minerais, ácidos graxos, aminoácidos, zinco e clorofila! Ufa! Só com base nisso, você já pode imaginar que ela faz um bem danado, né?

Apesar da spirulina ser conhecida como microalga, ela é por definição uma cianobactéria. De cor verde-azulada, ela é utilizada na alimentação humana há milênios - apesar de ter ganhado forças nos últimos anos - e super reconhecida pelo seu alto teor de nutrientes e benefícios à saúde.

Ela pode ser cultivada tanto na água doce como salgada e é encontrada tanto em pó como em cápsulas. O mais comum é encontrar cápsulas, por conta do cheiro e do gosto forte. Em pó, a spirulina pode se apresentar na cor verde, azul ou verde-azulada, então não se assuste caso encontre tonalidades diferentes

de spirulina por aí!

Ok, mas pra que ela serve?

Os nutrientes e propriedades são praticamente infinitos, mas para que a spirulina realmente serve e quais os benefícios dela no nosso organismo? Os benefícios são imensos, como: diminuição da pressão arterial, tratar anemia, diabetes e rinite alérgica, além de possuir propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ajudar na prevenção do câncer, contribuir para a resistência muscular e para a perda de gordura.

Por conter alto teor de nutrientes, a spirulina também é uma ótima alternativa para veganos, vegetarianos e pessoas com restrições alimentares. Ainda devido ao seu potencial de nutrição, a cianobactéria também é utilizada pela NASA em missões espaciais e foi apontada pela Organização Mundial da Saúde como o "alimento do futuro"! Incrível, né?

### Spirulina na beleza

Em uma matéria recente da plataforma de beleza Byrdie, especialistas em nutrição e saúde capilar pontuaram que a spirulina é incrível

para a saúde dos cabelos, podendo ser usada de diversas formas. É claro que ingerir as cápsulas já vai causar uma melhora imensa na saúde e na aparência de suas madeixas, mas você também pode adicionar a spirulina em pó nos seus produtos de haircare, como shampoos, condicionadores, máscaras e até óleos capilares.

Os benefícios para o cabelo são diversos, como, promover um crescimento saudável dos fios - por conta da presença de proteínas, ácidos graxos e ferro - diminuir a queda capilar, combater a caspa, hidratar profundamente, diminuir a oleosidade e controlar a produção de sebo, ela também retarda a aparência de fios brancos e deixa as madeixas super brilhantes e macias. Não tem porque não dar uma chance, né?

Ah, mas atenção! A spirulina não é recomendada para pessoas com alergias, especialmente de frutos do mar, algas marinhas ou outros vegetais marinhos. Por isso, sempre consulte um médico ou um nutricionista antes de incluir o superalimento na sua dieta ou na sua rotina de cuidados.

## Guia de cuidados com a região dos olhos: tudo o que você precisa saber sobre o preenchimento de olheiras



No último Guia de Cuidados com a Região dos Olhos, te ensinamos como combater as olheiras através de mudanças nos hábitos de vida e utilizando produtos específicos. Porém, descobrimos juntas que, em alguns casos, elas são tão profundas que, caso você sinta incômodo e desejetá-las,

o tratamento mais efetivo é o preenchimento de olheiras.

O tratamento dermatológico destinado para tratar a queixa mais frequente nos consultórios, é realizado através da aplicação de ácido hialurônico, que proporciona maior volume para região, acabando com o contorno escuro, além de hi-

dratar a pele dos olhos. Então se você está interessada em conhecer mais sobre o preenchimento de olheiras e a fim de dar uma chance ao tratamento, te convidamos a entender tudo sobre o assunto junto com a dermatologista Dra. Silvia Quaggio, vem ver:

### O que é



"O preenchimento de olheiras é uma técnica que utiliza uma aplicação de ácido hialurônico na região abaixo dos olhos. Destinada ao tratamento de quem possui uma depressão na região, ele oferece hidratação de expansão na área, o que gera uma melhora na pigmentação por elevação da pele", explica a Dra. Silvia.

Ele ocorre após a área ser higienizada e preparada com um creme anestésico para evitar qualquer desconforto. Em seguida, a Dra. Silvia aplica uma substância que vai limpar a pele profundamente para depois, com uma agulha fina, criar o espaço para uma cânula. A cânula é similar a água, porém, oferece uma aplicação mais delicada, diminuindo o risco de hematomas.

Para quem é recomendado

O primeiro passo antes de realizar o procedimento é consultar um dermatologista para que ele identifique se o preenchimento é recomendado para

você. A Dra. Silvia adianta: "Normalmente a técnica é destinada a pessoas que possuem depressão no local das olheiras. Há alguns tipos de olheiras que não deprimem no local, como as azuladas e castanhas, essas podem ser tratadas com laser, peeling ou despigmentantes de uso diário, não havendo a necessidade do preenchimento de olheiras com ácido hialurônico".

### Ele é indolor?

Graças à aplicação inicial do creme anestésico, o tratamento é praticamente indolor. No caso de pacientes que possuem alta sensibilidade, além da aplicação da pomada, a dermatologista aplica também um ponto com a agulha, que é rápido e possui uma leve pressão. "É apenas uma picadinha, bem rápida e muitos pacientes depois se mostram surpresos com a rapidez", conta Dra. Silvia.

Durabilidade e resultado

Infelizmente o preenchimento de olheiras não é eterno, porém ele possui uma ótima durabilidade e que irá depender do material injetado. Geralmente, a dermatologista Quaggio preenche as olheiras na região acima dos olhos, o que resulta em um tratamento mais profundo, aumentando assim a durabilidade, que varia entre de um ano e meio à dois. Existe outra aplicação que não é tão profunda, essa por sua vez, dura no máximo por um ano.

O preenchimento de olheiras oferece um rejuvenescimento no olhar, melhorando o aspecto de tristeza e suavizando a aparência de olheiras profundas. O resultado é imediato, logo após a aplicação é possível notar a diferença no olhar.

Valor do tratamento

Quanto ao valor, existe variação de profissional para profissional, mas Dra. Silvia informa que ele custa, em média, de R\$1800 a R\$2000 reais. O ideal é que você procure seu dermatologista e converse com eles sobre os valores, tirando todas suas dúvidas.



## Após verão atípico, outono requer cuidado redobrado com a pele

Uma das principais características do outono são as temperaturas amenas. E junto com elas, vem a baixa umidade do ar, deixando nossa pele mais suscetível ao ressecamento e às alergias. Os especialistas orientam que a rotina de skincare deve acontecer diariamente em todas as estações, mas no outono os cuidados devem ser redobrados, principalmente após um período de verão atípico, com chuvas acima da média e alta umidade, por conta da intensificação do fenômeno La Niña.

Segundo o dermatologista Dário Rosa, nessa época do ano há uma tendência ao ressecamento do tegumento (conjunto formado pela pele e seus anexos - cabelo, pelos e unhas, por exemplo), levando inclusive ao agravamento e possíveis crises de condições pré-existentes, como a dermatite atópica. "A pele sofre os impactos das diferenças bruscas no clima, como deve acontecer entre essas duas estações. Os cuidados, no outono, precisam ser direcionados especialmente à hidratação, para tentar manter ao máximo a saúde da pele e minimizar os danos", alerta.

Para orientar sobre o que fazer para manter a pele saudável na nova estação, o especialista dá dicas simples! Anote aí:

- Evite banhos quentes e demorados. Eles favorecem a perda da água da pele e a retirada dos óleos naturais, deixando-a mais ressecada.

- Dispense as buchas. Elas causam uma limpeza agressiva e retiram mais ainda os fatores de hidratação da pele.

- Use sabonetes neutros/suaves, tanto para o corpo quanto para o rosto, que não retirem a oleosidade natural da pele.

- Utilize hidratantes corporais logo após o banho e com a pele ainda úmida; isso vai potencializar o poder do cosmético.

- Se preferir, aposte nos óleos corporais. Eles formam uma barreira protetora contra a perda de água da pele no chuveiro. Produtos com manteiga de karité, ureia e óleo de amêndoas podem ajudar bastante.

- Use protetor labial. Eles evitam que os lábios rachem e ressequem com a mudança no clima.

- Inclua a vitamina C na sua rotina. Ela ajuda a manter o brilho do verão nos meses mais frios,



recuperando a luminosidade e a firmeza da pele.

- Tenha uma alimentação saudável. Frutas, legumes e verduras contribuem tanto para a saúde quanto para a pele, unhas e cabelos.

A dermatologista Anelise Dutra alerta ainda para o uso do filtro solar.

"Mesmo nos dias frios e nublados não podemos esquecer de usar o protetor. Faça chuva, faça

sol, não dá para sair de casa sem proteção", diz a médica reforçando a necessidade de reaplicar o produto a cada duas horas em média.

Para finalizar, ela lembra que cada pele reage de uma forma diferente nas mudanças de estação. "Cada paciente tem que ser analisado de forma única, por isso é importante consultar o seu dermatologista para saber mais detalhes de como cuidar da sua pele especificamente, não só durante o outono, como durante o resto do ano".

## Alimentos funcionais para emagrecer com saúde: saiba os benefícios de uma dieta funcional



Os alimentos funcionais são aqueles que fornecem benefícios extras à saúde além de seus nutrientes básicos. Eles contêm substâncias bioativas que têm efeitos fisiológicos específicos no corpo humano.

A nutricionista funcional Cris Ribas Esperança cita as principais opções de alimentos funcionais para acrescentar na sua dieta:

- Cereais integrais: São ricos em fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos, que podem reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

- Frutas e verduras: São ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, que podem ajudar a prevenir doenças crônicas como câncer, doenças cardíacas e Alzheimer.

- Ômega-3: É um ácido graxo essencial encontrado em peixes, nozes e sementes. Ele pode reduzir o risco de doenças cardíacas, inflamação e depressão.

- Probióticos: São bactérias benéficas encontradas em alimentos

fermentados, como iogurte, kefir e chucrute. Eles ajudam a equilibrar a flora intestinal e podem melhorar a digestão, a imunidade e a saúde mental.

- Prebióticos: São fibras encontradas em alimentos como alho, cebola, alcachofra, aspargos e biomassa de banana verde. Eles alimentam as bactérias benéficas do intestino, melhorando a saúde intestinal e a absorção de nutrientes.

- Chá verde: Contém antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar a saúde cerebral.

Manter a saúde intestinal é uma preocupação importante e atualmente há um grande interesse em estudar a relação entre o cérebro e o intestino. A conexão entre esses dois órgãos é conhecida como eixo cérebro-intestino e tem sido alvo de muitas pesquisas recentes. Além disso, a frase destaca que problemas intestinais estão relacionados a doenças neurodegenerativas, o

que significa que cuidar da saúde intestinal pode ter um impacto positivo na prevenção ou tratamento dessas doenças.

Cris Ribas Esperança cita também, os principais benefícios de incluir esses alimentos em sua dieta, confira:

1. Fornecem nutrientes essenciais: Os alimentos funcionais são ricos em nutrientes importantes, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Esses nutrientes ajudam a manter o corpo saudável e funcionando corretamente, apoiando funções vitais como o crescimento, o desenvolvimento e a reparação celular.

2. Ajudam a prevenir doenças crônicas: A dieta é um fator importante na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Os alimentos nutricionais são geralmente ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que ajudam a reduzir o risco dessas doenças.

3. Aumentam a energia e a vitalidade: Os alimentos funcionais fornecem ao corpo a energia e os nutrientes necessários para funcionar corretamente. Uma dieta rica em nutrientes pode aumentar os níveis de energia, melhorar a função cognitiva e ajudar a manter uma boa saúde mental.

4. Melhoram a digestão: Alguns alimentos funcionais, como frutas, verduras e cereais integrais, são ricos em fibras, que ajudam a manter a saúde intestinal e a regularidade do trato digestivo.

5. Fortalecem o sistema imunológico: Muitos alimentos funcionais são ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e proteger contra doenças

e infecções.

6. Ajudam na perda de peso: Os alimentos nutricionais, especialmente os ricos em fibras e proteínas, podem ajudar a aumentar a saciedade e reduzir o apetite, o que pode ajudar na perda de peso e manutenção de um peso saudável.

7. Aumenta a longevidade: A relação entre dieta funcional e longevidade está diretamente ligada, já que uma alimentação adequada pode ajudar a prevenir doenças crônicas e aumentar a expectativa de vida.

"Os alimentos funcionais são uma maneira natural e eficaz de melhorar a saúde e prevenir doenças crônicas. Eles são uma parte importante de uma dieta equilibrada e podem ser facilmente incorporados em uma variedade de refeições e lanches. É importante lembrar que os alimentos funcionais não são uma cura para doenças, mas podem ajudar a reduzir o risco de desenvolvê-las e melhorar a qualidade de vida. É sempre importante consultar um nutricionista antes de fazer mudanças significativas na dieta." Finaliza Cris Ribas Esperança.

Nutricionista Funcional Cris Ribas Esperança: CRN-3 48747

Apaixonada pela vida e formada em nutrição por amor a comida de verdade. Seus Hábitos só terão resultados quando forem sustentáveis e reais.

Acredita que se alimentar bem, não é mais ou menos é o segredo para uma vida de saúde e prosperidade.

Além da formação é pós graduada em Gastronomia Funcional e especializada em Nutrição Comportamental e Low Carb.

Sócia proprietária do Instituto do Bem-Estar Giulliano Esperança, onde divide seus compromissos junto a carreira de nutricionista.

# DICAS

## Descubra qual o corte de cabelo tendência de 2023

Os cabelos longos são lindos e fonte de desejo de muitas pessoas, mas devemos admitir que um curto tem seu espaço. Principalmente nas estações mais quentes, os fios com comprimentos menores trazem leveza e frescor para nossos dias. Foi-se o tempo



Para quem não tem medo da tesoura e busca por um corte de cabelo tendência super ousado e cool, a nossa dica é apostar neste da referência. O comprimento na altura da orelha além de trazer a modernidade é super prático de finalizar.

em que esse tipo de corte era sinônimo de algo nada jovial e moderno, hoje as mechas curtas são um corte de cabelo tendência que atrai pessoas com diferentes curvaturas de fios.

De tempos em tempos surge um novo corte de cabelo tendên-



As cacheadas e crespas que amam um cabelo curto também podem apostar no bob. Por ser um corte conhecido pelo seu movimento, ele fica ótimo nos cachos que são ainda mais valorizados.

cia e a promessa para o próximo ano são os bob. Ele pode vir em comprimentos mais longos ou super curtos, como acima da orelha e aí os nomes diferem como french ou long bob. Não importa a altura dos fios que você irá escolher, algo comum neste tipo de



Outra versão do corte de cabelo tendência que tem feito sucesso é com franja. A cara das parisienses, este estilo consegue unir a delicadeza com a modernidade em um só visual.

corte é o movimento, leveza, além de serem ótimos para manutenção, pois crescem uniformemente. Hoje selecionamos algumas inspirações desse corte de cabelo tendência que provavelmente vai te fazer desejar correr até o salão mais próximo.



Não é apenas nos cabelos naturais que o bob cabe, ele também é ótimo para quem ama as tranças. O modelo é perfeito para quem não está acostumada com o peso do material que cria o visual, já que oferece um resultado mais leve, mas ainda sim lindo.



O cabelo ondulado também fica lindo com este corte de cabelo tendência e se você deseja um comprimento um pouco mais longo, aposte nele acima do ombro, nós garantimos que você estará fashionista ainda mais fácil.



O corte na altura da orelha e estilizado partindo na lateral cria um look super elegante. Além de ser fácil de arrumar, ele vai valorizar ainda mais os seus traços e fica lindo com um brinco.

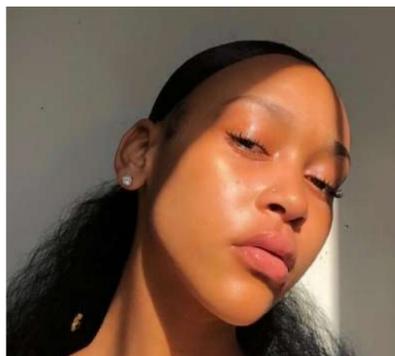


Este tipo de trança é chamado de faux locs e se encaixa em várias estações. Apostar no comprimento curto é garantia de uma fácil manutenção e uma aparência linda e moderna.



Provando ser o corte do momento, até mesmo Kourtney Kardashian aderiu à ele. A empresária apostou em uma versão mais longa e com algumas camadas, criando um look super moderno. Não importa qual altura você decidiu apostar em seu corte bob, a nossa dica é que você invista em um mousse modelador. Ele vai garantir mais volume e leveza aos seus fios, valorizando ainda mais o movimento.

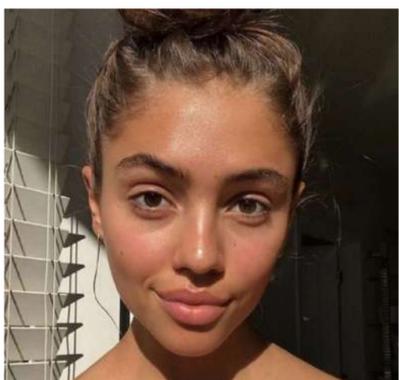
## Conheça o microbioma da pele, o segredo de beleza invisível



Em tempos pandêmicos, buscamos soluções para organizar nossa saúde mental, física e emocional. Investimos numa alimentação mais balanceada, na prática de uma atividade - mesmo que feita por vídeo chamada - e até rituais de autocuidado, porém vez ou outra encontramos nosso pH desregulado, a pele com sinais de alerta e tudo que pensamos é: Um skincare resolve. Sim, não é mentira, mas

tem um segredo que talvez você não conheça e que mudará todo o jogo da beleza. O microbioma da pele.

Talvez você nunca tenha ouvido falar essa palavra e não faz ideia do que se trata, mas acredite, ele é aquele famoso "essencial invisível aos olhos" que precisamos ter em equilíbrio para uma pele saudável e feliz. Você quer saber o porquê? Vem com a gente!



### Microbioma

A nossa pele é constituída por di-

versos fungos e bactérias naturais e o microbioma da pele é um ecossistema formado por mais de um trilhão de microrganismos vivos que ficam nos poros, folículos e outras partes do corpo, que tem como principal função atuar como uma barreira, protegendo contra germes e doenças. Além disso, ele ajuda a manter nosso pH em equilíbrio e a hidratação na medida.

Quando lavamos em excesso, usamos produtos que não são apropriados para a pele ou ideal para o tipo, mexemos com o ecossistema e isso pode desencadear hipersensibilidade, ressecamento, inflamações, acne, dermatite, rosácea e outras doenças e infecções na pele.

### Tudo equilibrado

Para mantê-lo em equilíbrio, é necessário higiene, hidratação e uma rotina de beleza simplificada, assim, os microrganismos ficam em um ambiente favorável e benéfico para compor o microbioma da pele.

### O que usar

Para manter seu microbioma em equilíbrio vale apostar em cremes, sabonetes, sérums e outros produtos com propriedades prebióticas.



# Dicas Gastronômicas

## Sem desperdício: 7 receitas para aproveitar bananas maduras

### Panqueca de banana



#### Ingredientes

1 ovo  
1 banana  
canela a gosto  
óleo para fritar

#### Modo de Preparo

Bata o ovo e amasse a banana. Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média e adicione o óleo em uma frigideira grande. Com uma concha coloque a massa na frigideira formando círculos e frite dos dois lados.

### Milk Shake de Banana com Nutella



#### Ingredientes

1/3 xícara de chá de Nutella  
1 xícara de leite  
3 colheres grandes de sorvete de baunilha  
1 banana

#### Modo de preparo

Coloque o leite no liquidificador junto com a banana picada e bata até que a banana fique em pedaços bem pequenos. Depois adicione a Nutella e o sorvete e bata até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Se quiser, pode colocar chantilly no topo da bebida. Sirva gelado.

### Torta de banana



#### Ingredientes

##### Calda

2 xícaras de chá de açúcar  
1 xícara de chá de água

Massa  
3 ovos inteiros  
1 xícara de chá de açúcar  
1 xícara de chá de leite quente  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bananas nanicas

#### Modo de Preparo

Leve o açúcar ao fogo, quando derreter por inteiro acrescente a água e deixe ferver para a calda engrossar. Espalhe na forma, sem untar, inclusive nas laterais. Em seguida coloque as bananas e reserve. Na batedeira, bata os ovos inteiros com o açúcar por uns 10 minutos. Desligue a batedeira e acrescente o leite, o fermento e a farinha, misture levemente. Passe a massa para a forma e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 35 minutos, até dourar. Desenforme, desgrudando as laterais.

### Doce de banana



#### Ingredientes

4 bananas maduras  
1 xícara de açúcar  
1 colher de cravo  
2 colheres de canela em pó  
1 xícara de água

#### Modo de Preparo

Descasque e corte as bananas em rodela. Coloque o açúcar para cozinhar e mexa até que ele esteja completamente em calda. Misture o cravo, a canela e a água e depois jogue por cima do açúcar, ainda no fogo. Mexa até que o açúcar fique líquido. Em seguida jogue as bananas e mexa até elas ficarem cobertas. Mexa sempre pra ter certeza de que não está grudando no fundo da panela. Deixe cozinhar em fogo médio até que as bananas fiquem escuras, na cor de caramelo. Retire do fogo e coloque na geladeira. Sirva sozinho ou com creme de leite por cima.

### Torta Banoffee



#### Ingredientes

##### Base

1 pacote de biscoitos maisena triturados

100 g de manteiga derretida  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 pitada de canela em pó

##### Recheio e cobertura

3 bananas maduras  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 lata de Doce de leite  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco bem gelado

2 colheres (sopa) de açúcar  
Canela em pó para polvilhar

#### Modo de Preparo

Misture os ingredientes da base e forre uma fôrma de fundo removível baixa (20 cm de diâmetro), pressionando com as costas de uma colher para compactar. Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por 15 minutos e deixe esfriar. Fatie as bananas e regue com o suco de limão, misturando delicadamente. Reserve. Recheie a massa fria com o doce de leite e distribua as fatias de banana. Bata o creme de leite com o açúcar na batedeira até o ponto de chantilly e espalhe sobre a banana. Polvilhe canela a gosto e leve para gelar.

### Sorvete de banana



#### Ingredientes

5 bananas  
1 lata de creme de leite  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de açúcar

#### Modo de Preparo

Amasse as bananas e misture até que vire uma massa homogênea. Leve ao congelador por 2 horas. Após duas horas, retire do congelador e acrescente à mistura o leite, o creme de leite e o açúcar. Bata tudo no liquidificador por 5 minutos. Leve ao congelador novamente por 6 horas ou até que adquira a consistência de sorvete.

### Banana caramelizada

#### Ingredientes

4 bananas  
10 colheres de sopa de açúcar  
1/2 xícara de chá de água  
Raspas de limão

#### Modo de Preparo

Em uma frigideira grande leve ao fogo o açúcar. Deixe derreter e dourar bem. Coloque a água e deixe derreter os torrões que se formaram. Coloque as bananas, as raspas de limão e deixe a frigideira semi tampada até que as bananas fiquem macias porém firmes.

## ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

### 8 alimentos para ingerir e aumentar a produção de vitamina b6 no corpo

Antes de entrarmos na lista de alimentos e ingredientes ricos em Vitamina B6, precisamos entender o que é essa substância e qual a importância dela em nosso corpo, saúde e vida. A B6, também conhecida como piridoxina, desempenha um papel super importante em nossa saúde, ela nos ajuda a ter e produzir energia, além de fortalecer o sistema imunológico a partir da produção de anticorpos, prevenindo doenças, ajuda o corpo a metabolizar proteínas, carboidratos e gorduras. E também desempenha um papel importante na saúde do coração e funcionamento cognitivo. Entre muitas outras funções!

Nutricionistas recomendam que para homens e mulheres com idades entre 19 e 50 anos o ideal é consumir diariamente 1,3mg de Vitamina B6. Aumentando um pouco em mulheres grávidas, que devem consumir o valor diário de 1,9 a 2mg. A Vitamina é encontrada em diversos alimentos e apesar de algumas pessoas precisarem de suplementação, é mais do que possível dar um boost na sua produção de B6 só incluindo certos ingredientes em sua dieta. E é sobre isso que vamos falar hoje:

**Salmão** - Peixes e frutos do mar são um dos alimentos mais saudáveis e ricos em vitaminas que podemos adicionar em nossa dieta, e no quesito Vitamina B6, não é diferente. O salmão é uma das melhores e mais potentes fontes de B6 que você pode encontrar. Em uma porção de três filetes de salmão, você irá obter o equivalente a 35% do seu valor diário! Além de todos os outros benefícios nutricionais do peixe, incluindo ômega-3, proteína, vitamina D, potássio, entre outros. Escolha sua maneira favorita de prepará-lo e se jogue!

**Grão de bico** - Para os vegetarianos e veganos de plantão, o grão-de-bico é uma ótima fonte de Vitamina B6 para incluir em suas refeições! Além de ser super rico em proteína e outros nutrientes, o grão é hiper versátil e pode ser consumido de diversas formas, no homus, em tigelas de vegetais, sopas, saladas e muitos outros pratos.

**Avocado ou abacate** - Os avocados e abacates são outra grande fonte vegetal de B6, contendo cerca de 20% do valor diário em somente uma xícara! Eles também são uma boa fonte de gordura saudável, fibra e muitas outras vitaminas e minerais, como a Vitamina E, Vitamina C e potássio. As opções são infinitas quando se trata de incluir um pouco da fruta em sua dieta, seja na forma doce ou salgada.

**Cenoura** - As cenouras também são uma fonte poderosa de Vitamina B6 para se incluir na dieta, assim como outros nutrientes, como a Vitamina A, potássio e fibras! E o melhor é que o ingrediente já vem pronto, basta lavá-lo e descascá-lo e consumir como preferir. Caso queira cozinhá-lo, aposte no vegetal de forma assada, que fica uma delícia.

**Banana** - Não nos restam dúvidas de que a banana é um superalimento, né? Ao comer apenas uma banana, você obterá cerca de 25% do valor diário de Vitamina B6 que devemos consumir. Além de ser uma excelente fonte de B6, a banana também é uma fonte poderosa de potássio. Além de também ganhar pontos no quesito facilidade e preço super barato. As bananas são o combustível do atleta, um

favorito de todos que vai bem infinitas combinações, seja com canela, mingau, pasta de amendoim, em sanduíches, cereais e leite, iogurte, açaí e por aí vai!

**Queijo cottage** - O queijo cottage também é uma ótima forma de aumentar sua produção de Vitamina B6, fornecendo cerca de 12% do seu valor diário em uma porção de uma xícara. O laticínio também é uma boa fonte de proteína e possui baixo valor calórico. Inclua o queijo cottage no café da manhã ou no lanche da tarde, ele vai super bem com frutas ou espalhado na torrada.

**Batata** - Não basta ser um dos melhores e mais versáteis vegetais de todos, a batata também é super rica em B6! Uma xícara de batata fornece 0,4mg de Vitamina B6, cerca de 25% do valor diário. E apesar de ser considerado um vilão na cabeça de muitas pessoas que colocam uma prática uma dieta low carb, as batatas são super nutritivas e devem fazer parte de suas refeições! Escolha sua forma favorita de prepará-la e se delícia - mas atenção, não vai fazer ela em uma imersão e fritura todos os dias, né?