



# TEMPEROS NATURAIS

 [Nutricionista Camille](#)

 [@nutricionistacamille](#)



## Alho

Auxilia na imunidade, a diminuir a pressão, é rico em vitaminas E, minerais, antioxidante, auxilia na prevenção de diversas doenças, antifúngico, antibacteriano. Sugestão de uso: todas as preparações salgadas.



## Louro

Auxilia na digestão, reduz estresse do organismo, reduz ansiedade, reduz os gases e também melhora os sintomas de dores de cabeça. Sugestão de uso: carnes diversas, feijoada, feijão.

## Coentro

Antisséptico, anti-inflamatório, auxilia na imunidade, auxilia a desintoxicar o organismo. Sugestão de uso: preparações diversas, como peixes (moquecas), molhos diversos, carnes.





## **Páprica**

Picante, defumada, doce. É proveniente de pimentão vermelho. Rica em vitaminas e minerais.

Sugestão de uso: carnes, molhos e preparações para dar cor avermelhada.

## **Hortelã**

Anti-inflamatório, antioxidante, rico em vitaminas e minerais, antifúngico, auxilia na digestão e na redução de gases.

Sugestão de uso: saladas, molhos à base de iogurte, carnes e legumes cozidos.



## **Açafrão**

Anti-inflamatório, antioxidante, melhora o funcionamento do cérebro, circulação, redução de toxinas.

Sugestão de uso: preparações salgadas diversas, carnes, frango, carne suína, risotos, tortas, recheios...







## Curry

Anti-inflamatório, antioxidante, auxilia na circulação sanguínea, desintoxicar o organismo. É uma mistura de: coentro, cominho, feno-grego, alho, gengibre, canela, cravo, cúrcuma, cardamomo, pimenta-do-reino, pimenta vermelha. Sugestão de uso: carnes, frango, molho diversos.

## Erva-doce

Auxilia na redução de gases intestinais, na digestão, na redução de inchaços. Traz um sabor mais docinho para as preparações. Sugestões de uso: carnes de porco, saladas.



## Alecrim

Auxilia na digestão, reduzem a produção de gases intestinais, é diurético, antioxidante, anti-inflamatório. Sugestão de uso: carnes bovinas, suínas, frango, batatas assadas.



## Gengibre

Termogênico, antioxidante, rico em vitaminas e minerais, reduz gases intestinais, auxilia na digestão, na regulação da pressão, reduz enjoos. Traz um sabor mais picante.

Sugestões de uso: bolos e biscoitos, quibes, molhos diversos, peixes.



## Pimentas

De maneira geral, todas as pimentas são termogênicas, auxiliam no funcionamento do organismo, na circulação, na redução da pressão, é antioxidante e anti-inflamatória.

Sugestão de uso: diversas preparações salgadas, vai muito de acordo com que tipo de pimenta utilizar.





## Noz-moscada

Antioxidante, anti-inflamatória, antibacteriana, melhora de humor, auxilia na redução da glicemia. Sugestão de uso: molho branco, cremes, molhos diversos que acompanham carne suína, batatas, queijos.

## Cebolas

Antibacteriana, antifúngica, auxilia na circulação prevenindo assim a formação de coágulos no sangue, melhora a imunidade e é um ótimo anti-inflamatório. Sugestão de uso: todas as preparações salgadas como carnes, tortas, recheios, sopas e caldos, saladas.



## Salsa

Diurético, anti-inflamatório, rico em ácido fólico (vit. B9), vitamina A, C e E, ferro, e está totalmente associado à saúde do cérebro.

Sugestão de uso: preparações salgadas (dica: adicionar ao final das preparações para melhor preservação do sabor).



## Cebolinha

Rica em colina (auxilia na regulação do sono, memória, aprendizado, na saúde óssea), auxilia no humor (porque ajuda na produção de serotonina e dopamina) e melhora a imunidade.

Sugestão de uso: preparações salgadas. (Dica: adicionar no final das preparações para melhor preservação do sabor).



## Tomilho

Melhora imunidade, auxilia no sistema respiratório, na digestão, é diurético, auxilia na saúde do cérebro e na redução dos níveis de colesterol.

Sugestão de uso: carnes bovinas, frango, em molhos diversos, peixes...







## **Sálvia**

Antioxidante, auxilia na redução da glicemia, na saúde do cérebro, reduz colesterol e é anti-inflamatório.

Sugestão de uso: carnes diversas.

## **Manjericão**

Auxilia no sistema imunológico, na pele, visão, auxilia na redução de dores de cabeça e também na memória.

Sugestão de uso: saladas, carnes diversas, molhos diversos...



## **Orégano**

É antioxidante, antibacteriano, reduz inflamação do organismo, auxilia na digestão e também reduz infecções.

Sugestão de uso: preparações diversas salgadas.

