



# *15 Temperos Naturais*

## Benefícios e Utilizações

## Sobre mim:

Olá! Meu nome é Thalita Soares, sou Nutricionista formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro desde 2018, pós-graduanda em Nutrição Clínica e Esportiva pela Universidade Candido Mendes, e apaixonada pela minha profissão! Trabalho com foco na reeducação alimentar, atuando nas áreas de emagrecimento, controle de doenças crônicas e hipertrofia.



Desenvolvi esse material visando contribuir para a melhora da tua qualidade de vida. Aqui contém uma relação de 15 temperos naturais e seus benefícios para você utilizar em preparações salgadas e doces.

Meu desejo é que você aproveite bastante esse conteúdo, use e abuse dos temperos naturais!

---

## CONTATOS:

 (21)972240469  [thalitasoaresc@gmail.com](mailto:thalitasoaresc@gmail.com)  [thalinutri.com.br](http://thalinutri.com.br)

 Nutricionista Thalita Soares

 @thalinutri

## Saudáveis e apetitosos

A natureza dispõe de diversas especiarias, que comumente chamamos de temperos, os quais são utilizados principalmente na culinária para conferir sabor e aroma aos alimentos, além de estimular o apetite. E o mais incrível disso tudo, é que eles são saudáveis e possuem benefícios que contribuem para a nossa saúde e bem-estar. Por isso, utilize-os em suas preparações para enriquecer a tua alimentação e favorecer a tua saúde!

- **Alecrim**



### **Como e onde usar?**

Pode ser utilizado tanto fresco quanto seco em carnes brancas ou vermelhas, sopas e batata assada.

### **Benefícios:**

É bactericida e antiinflamatório.

### **Como e onde usar?**

Melhor utilizá-lo fresco. Pode ser utilizado em qualquer preparação salgada.

### **Benefícios:**

Previne trombose e câncer, reduz colesterol, possui ação antifúngica e antiviral.

- **Alho**



- **Canela**



### **Como e onde usar?**

Pode ser utilizado em pedaços ou pó, nas preparações como canjica, mingau, cremes, doces e café.

### **Benefícios:**

Alivia dores abdominais, reduz pressão arterial, glicemia de jejum e triglicérides, e acelera a digestão.

### **Como e onde usar?**

Pode ser utilizado em sopas, saladas, omeletes e arroz.

### **Benefício:**

Protege contra o câncer.

## ● Cebolinha



## ● Coentro



### **Como e onde usar?**

Melhor utilizá-lo fresco. Pode ser utilizado em qualquer preparação salgada.

### **Benefícios:**

Possui ação antioxidante, mantém a integridade dos ossos e melhora a absorção de ferro.

### **Como e onde usar?**

Pode ser utilizado fresco em pedaços bem pequenos ou seco em risotos, peixes e molhos.

**Benefícios:** Ajuda na cicatrização, previne contra o câncer e Alzheimer, alivia as dores e melhora movimentos articulares.

## ● Cúrcuma



## ● Cravo



### **Como e onde usar?**

Pode ser utilizado em arroz doce e mingau.

**Benefícios:** É antiemético, fungicida e bactericida, conservante e aromatizante natural, além de melhorar o mau hálito.

- **Gengibre**

**Como e onde usar?**

Pode ser adicionado em chás e utilizado em sucos, doces, risotos, frutos do mar e carnes vermelhas.

**Benefícios:** Melhora a digestão, diminui gases, alivia resfriados, tosse e enxaqueca.



- **Hortelã**



**Como e onde usar?**

Pode ser utilizado em sucos de fruta e carnes em geral.

**Benefícios:**

Possui ação antioxidante, melhora digestão e alivia a gripe.

**Como e onde usar?**

Pode-se utilizar tanto fresco quanto seco em qualquer preparação salgada.

**Benefícios:**

Possui ação antioxidante, é antiinflamatório e atua na redução do colesterol.

- **Louro**



- **Manjericão**



**Como e onde usar?**

Pode-se utilizar tanto fresco quanto seco em qualquer preparação salgada.

**Benefícios:** É protetor neurológico, previne hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

- **Noz moscada**

**Como e onde usar?**

Utiliza-se em recheios doces, molhos, massas, legumes e carnes.

**Benefício:** Atua na redução do colesterol total.



- **Orégano**



**Como e onde usar?**

Utiliza-se tanto fresco quanto seco em frangos, legumes e preparações com massa e queijo.

**Benefícios:** Alivia tosse, dores de cabeça e previne doenças cardiovasculares.

- **Pimentão**

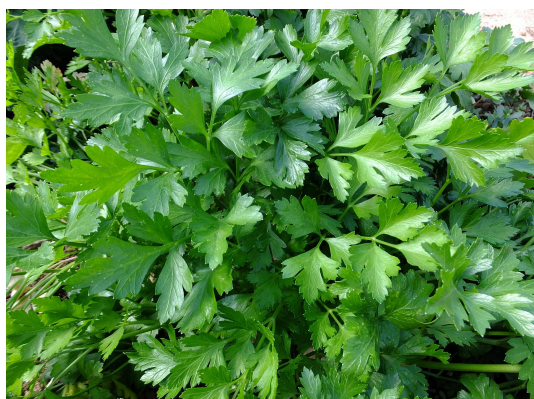
**Como e onde usar?**

Utiliza-se em qualquer preparação salgada.

**Benefícios:** Contribui para o bom funcionamento do intestino e aumento da imunidade, previne câncer de próstata e doenças cardiovasculares.



- **Salsa**



**Como e onde usar?**

Utiliza-se em qualquer preparação salgada.

**Benefícios:** Evita mau hálito e retenção de líquido, reduz risco de trombose e melhora a digestão.

## Referências:

1. <https://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/7618>
2. <https://www.scielo.br/pdf/bjft/v18n4/1981-6723-bjft-18-4-293.pdf>
3. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18170>
4. [https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/327/1/2008\\_AnaClaudiaLeonez.pdf](https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/327/1/2008_AnaClaudiaLeonez.pdf)
5. [https://revista-fi.com.br/upload\\_arquivos/201711/2017110197433001512044164.pdf](https://revista-fi.com.br/upload_arquivos/201711/2017110197433001512044164.pdf)
6. <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/download/767/767/2527>
7. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/85/85131/tde-12022015-142658/publico/2014DuarteEstudo.pdf>
8. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/85/85131/tde-12022015-142658/publico/2014DuarteEstudo.pdf>
9. [https://www.researchgate.net/publication/331882180\\_Impacto\\_do\\_uso\\_do\\_alecrim\\_-\\_Rosmarinus\\_officinalis\\_L\\_-\\_para\\_a\\_saude\\_humana](https://www.researchgate.net/publication/331882180_Impacto_do_uso_do_alecrim_-_Rosmarinus_officinalis_L_-_para_a_saude_humana)