

ML NUTRA • ERECTYO PLUS

Receitas para uma Rotina Equilibrada

Bebidas, vitaminas e lanches com ingredientes comuns e preparo simples.

GUIA 01 • COLEÇÃO VITALIDADE MASCULINA

Receitas e orientações práticas para apoiar uma rotina equilibrada. Este material é educativo e não substitui aconselhamento médico individual.

Como usar este guia

As receitas abaixo são preparações alimentares comuns. Não são tratamentos para disfunção erétil, ejaculação precoce ou baixa libido. Escolha porções de acordo com suas necessidades e preferências.

1. Vitamina de banana com aveia

Rendimento: 1 porção • **Preparo:** 5 minutos

Ingredientes

- 1 banana pequena
- 200 ml de leite ou bebida sem açúcar
- 2 colheres de sopa rasas de aveia
- Canela a gosto (opcional)

Preparo: coloque tudo no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Se preferir uma textura mais leve, acrescente um pouco de água. Não é necessário adicionar açúcar.

Adaptação: se houver intolerância à lactose, escolha uma alternativa adequada. Em caso de diabetes ou plano alimentar específico, converse com um profissional sobre a porção de fruta e carboidratos.

2. Iogurte com fruta e aveia

Ingredientes

- 1 pote (160–170 g) de iogurte natural sem açúcar
- ½ xícara de mamão picado ou frutas vermelhas
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de chá de chia (opcional)

Modo de preparo

Pique a fruta em pedaços pequenos. Misture com o iogurte, a aveia e, se desejar, a chia. Sirva na hora.

Dica e adaptações: Use fruta madura e macia se preferir mastigação mais fácil. Verifique se o iogurte é adequado às suas necessidades.

3. Bebida cítrica de laranja com gengibre

Ingredientes

- 1 laranja descascada
- 150 ml de água
- 1 fatia fina de gengibre (opcional)

Modo de preparo

Bata a laranja com a água e o gengibre. Se possível, mantenha parte da polpa. Consuma logo após o preparo; não precisa adoçar.

Dica e adaptações: Se cítricos pioram seu refluxo, escolha outra fruta. A fruta inteira geralmente oferece mais fibra que o suco.

Pequenos hábitos que ajudam

A saúde sexual é influenciada por muitos fatores. Uma alimentação variada pode apoiar a saúde geral, mas nenhuma bebida isolada garante melhora da ereção.

- Dê preferência a frutas inteiras, verduras, feijões, cereais integrais e fontes variadas de proteína.
- Beba água ao longo do dia, respeitando eventuais restrições médicas de líquidos.
- Reduza o açúcar adicionado e o consumo frequente de alimentos muito ultraprocessados.
- Se você tem diabetes, doença renal ou recebeu orientação para controlar potássio, açúcar ou líquidos, confirme as escolhas com seu médico ou nutricionista.

Segurança: este guia não substitui avaliação profissional. Dificuldades persistentes de ereção devem ser discutidas com um profissional de saúde, pois podem estar relacionadas a diabetes, pressão alta, doenças vasculares, fatores emocionais ou medicamentos.

Referências para leitura: NIDDK — Eating, Diet, & Nutrition for Erectile Dysfunction; Organização Mundial da Saúde — Healthy diet. Consulte fontes oficiais para recomendações adaptadas à sua condição.