

GUIA RÁPIDO METABOFIT

Chia: o pequeno grão que **transforma** sua saúde

Benefícios, formas de consumir e receitas práticas para incluir a chia na sua rotina hoje mesmo.



Um grão pequeno, um impacto enorme

A chia (*Salvia hispanica*) é uma semente pequena, rica em fibras, ômega-3, proteínas e minerais — e um dos alimentos mais fáceis de incluir na rotina, sem exigir preparo elaborado.



Dentro do meu trabalho de reeducação alimentar, a chia entra como uma aliada simples: ajuda na saciedade, no funcionamento intestinal e no equilíbrio metabólico — sem modismo, só "comida de verdade" no seu dia a dia.



Anderson Okuda

CEO da MetaboFit · Especialista em hábitos saudáveis e reeducação alimentar

Por que consumir chia

Os principais benefícios comprovados desse grão no dia a dia



Rica em fibras

Favorece o trânsito intestinal e prolonga a sensação de saciedade.



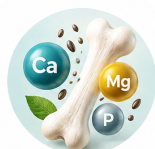
Fonte de ômega-3

Contribui para a saúde cardiovascular e reduz processos inflamatórios.



Proteína vegetal

Ajuda na manutenção e recuperação muscular.



Minerais essenciais

Cálcio, magnésio e fósforo em boa quantidade, mesmo em pequenas porções.



Controle glicêmico

O gel formado pela chia retarda a absorção de açúcar, evitando picos de glicemia.



Praticidade

Não precisa cozinhar: basta hidratar e já pode ser consumida.

Formas simples de incluir a chia na sua rotina



- 1 Hidrate antes de consumir:** misture 1 colher de sopa de chia em 100 a 150 ml de água, leite vegetal ou suco e deixe descansar de 15 a 30 minutos até formar o gel.
- 2 Adicione a preparações já prontas:** polvilhe sobre iogurtes, frutas, saladas, vitaminas ou sopas — sem precisar cozinhar.
- 3 Use como espessante natural:** substitua parte da farinha em receitas ou use no lugar do ovo em preparos veganos (1 colher de chia + 3 colheres de água = 1 ovo).
- 4 Quantidade recomendada:** de 1 a 2 colheres de sopa por dia já trazem benefícios — sempre com boa ingestão de água ao longo do dia.



Receita 1

04

Pudim de chia com frutas vermelhas

⌚ 5 min de preparo + 2h (ou de um dia para o outro) de geladeira · Rende 1 porção

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de chia
- 200 ml de leite vegetal (coco, amêndoas ou aveia)
- 1 colher (chá) de mel ou adoçante natural (opcional)
- 1/2 xícara de frutas vermelhas (morango, mirtilo)
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

1. Misture a chia com o leite vegetal e o mel em um pote com tampa.
2. Mexa bem para não empelotar e leve à geladeira por no mínimo 2 horas (ideal: de um dia para o outro).
3. Na hora de servir, mexa novamente e distribua em um copo ou tigela.
4. Finalize com as frutas vermelhas picadas e uma pitada de canela.



Receita 2

05

Água saciadora de chia com limão

⌚ 5 min de preparo + 20 min de hidratação · Rende 1 jarra (700 ml)

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de chia
- 700 ml de água
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Coloque a chia na água e deixe hidratar por 15 a 20 minutos.
2. Acrescente o suco de limão e mexa bem.
3. Adicione as folhas de hortelã e o gelo.
4. Sirva gelada — ótima opção para tomar antes das refeições e ajudar na saciedade.



Receita 3

06

Vitamina energética de banana e chia

⌚ 5 min de preparo · Rende 1 copo grande

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 200 ml de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a banana, o leite vegetal e a aveia até ficar homogêneo.
2. Adicione a chia e bata rapidamente, só para incorporar (sem triturar demais).
3. Sirva imediatamente com canela por cima.
4. Dica: ótima opção de café da manhã ou pré-treino.



Gostou do guia da chia?

Esse é só o começo. Se você quer ir além — entender como montar uma rotina alimentar completa, sem dietas restritivas e com resultado real — eu posso te ajudar.



Manda um **oi** no WhatsApp e chama pela palavra-chave combinada no seu vídeo para receber o próximo conteúdo e saber mais sobre o método MetaboFit.

@metabofit

MetaboFit · Reeducação alimentar e hábitos saudáveis