

Aprenda como funciona a Ração humana e como escolher a melhor opção para vocçãa.

A Ração Humana

A ração humana foi criada por Lica Takagui, terapeuta natural. Segundo ela o composto supre uma boa alimentação e ajuda no sistema imunol&ocute;gico. A ração humana é um suplemento alimentar composto de diferentes cereais, todos os ingredientes são ricos em fibras. Sobre as fibras alimentares j´ sabemos que possuem excelentes propriedades digestivas e que auxiliam em dietas de perda de peso.

O nome ração vem de uma porção fixa de provisões, especialmente para soldados e marinheiros ou para civis em tempos de escassez separava-se uma quantidade de comida que poderia prover nutrientes e de energia os “soldados”, por exemplo.

Logo, a ração humana é uma porção de alimento completa capaz de prover o que se precisa, dando uma sensação de saciedade. Assim, juntos os ingredientes ricos em fibras que compõe a ração humana ajudam a emagrecer.

 Benefícios da Ração Humana

Sim, a utilização da ração humana auxilia no emagrecimento de forma metab&ocute;lica, pois estabiliza o sistema digestivo e reduz a absorção da gordura.

Mas esse não é o único benefício da ingestão da ração humana, ela também regulariza o intestino, revigora a flora intestinal, auxilia no controle colesterol e açúcar e logo auxilia na prevenção de doenç&as cardiovasculares e diabetes.

 Consumindo a Ração Humana

 A ração humana não deve substituir o almoço ou jantar, o ideal é que ela seja ingerida com leite e substitua o café da manhãe. Se for o caso de substituir mais de uma refeição pela ração humana, escolha um lanche. Agora, lembre-se que sozinha, ela não emagrece, é preciso estar associada a um exercício físico, pois a ração humana não é uma f&ocute;rmula milagrosa, e sim uma composição equilibrada de nutrientes que devem ser usados de forma saud´vel.

Fique de olho nos ingredientes (quantidade e qualidade) e no teor de gordura. A grande maioria das rações humanas j´ prontas, são feitas com mix que apresentam 0% de gordura e favorecidas pela presença de Omega 3.

Outra dica importante é a ingestão de líquidos, em especial de ´gua. Á ´gua auxilia as fibras e, por consequência o funcionamento do seu intestino, que. Sem a ´gua a fibra pode até agir ao contr´rio do esperado e constipar. Outra associação saud´vel são frutas e verduras em sua dieta.

Nada em excesso é saud´vel, portanto não abuse do uso da ração humana ou ir´ obter um efeito contr´rio. Lembre-se sua composição é rica,seus ingredientes tem calorção;as que são suficientes para substituir até duas refeições di´rias e a ração humana ainda vai estar associada ao leite ou frutas e verduras. Ração Humana, modo de usar:

A sugestão de uso é de 40 a 50 gramas, na pr´tica isso equivale a aproximadamente 4 colheres de sopa da ração. No total essa dose recomendada deve ficar entre 160 e 180 calção;as.

Nunca é demais lembrar que a prescrição ideal é sempre a individual, pois cada um tem um tipo de dieta, uma quantidade cal&ocute;rica ingerida e também um diferente gasto di´rio. Consulte sempre um nutricionista.

 Escolhendo a Ração Humana Adequada

Você pode comprar a ração humana pronta, apenas cuide bem das questões de armazenamento.

Outra sugestão é comprar os ingredientes vendidos a granel e fazer seu pr&ocute;prio mix em casa. H´ v´rias receitas na internet e inclusive a Ração Humana foi notícia do Globo Rep&ocute;ter. Mesmo sem ter nenhuma contra-indicação, os nutricionistas alertam para que ao montar seu mix caseiro você fique atento aos ingredientes escolhidos para que

o falte nada no balanceamento de sua dieta. A receita da ração humana que esta descrita abaixo tem todos os compostos da original.

 Se essa for a sua opção aqui vai uma receita bem equilibrada e pr&acut;tica:

Ingredientes

INGREDIENTES:

- 250g de fibra de trigo
- 125g de leite de soja em p&ocute;(desengordurada)
- 125g de linhaça marrom
- 100g de açúcar mascavo
- 100g de aveia em flocos
- 100g de Farinha de Arroz Integral
- 100g de Fub&acut; de Milho Branco
- 100g de gergelim com casca
- 75g de gérmen de trigo
- 50g de gelatina sem sabor (Agar-agar)
- 25g de guaran&acut; em p&ocute;
- 25g de levedo de cerveja
- 25g de cacau em p&ocute;.
- 25g de Quinoa Real

•Bata no liquidificador os ingredientes, menos os produtos em forma de p&ocute; e depois misture-os. Guarde em vidros limpos e secos, bem lacrados.

•Pode conservar em geladeira, por 15 dias.

Sobre o Autor

Estamos no segmento de produtos naturais e suplementos para atletas desde 1992, o que nos proporciona uma grande experiência na comercialização destes tipos de produto. Visamos sempre a harmonia entre qualidade e preços baixos para oferecer aos nossos clientes os melhores produtos pelo valor mais acessível. [ração humana pronta fibra de trigo](#)

[leite de soja em p&ocute;](#)

[linhaça marrom](#)

 [açúcar mascavo](#)

[aveia em flocos](#)

 [Farinha de Arroz Integral](#)

[gergelim com casca](#)

 [gérmen de trigo](#)

[Agar-agar\)](#)

 [guaran&acut; em p&ocute;](#) [levedo de cerveja](#)

 [cacau em p&ocute;](#).

 [Quinoa Real](#)

