



**DR. GABRIEL  
AZZINI**

**GMC 7689922  
CRMSC 14102  
CREMESP 23551**



# **ALIMENTAÇÃO ANTI- INFLAMATÓRIA**





**DR. GABRIEL  
AZZINI**

# RETIRAR

❌ Leite de vaca com caseína A1 (leite normal);

❌ Açúcares (retirar todos, inclusive de coco e mascavo, além das bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos);

❌ Álcool;

❌ Farinhas com ou sem glúten (trigo, mandioca, milho, arroz - usar apenas farinhas de castanha, coco, psyllium ou linhaça);

❌ Óleos refinados (canola, girassol, soja, algodão, bem com a margarina);

❌ Carnes processadas.

📷 | @drgabrielazzini  
📘 | Dr. Gabriel Azzini  
📍 | canaldrgabriel  
📺 | @drgabrielazzini1  
🎵 | DrGabrielAzzini





**DR. GABRIEL  
AZZINI**

# ADICIONAR

✓ Leite de búfala, ovelha, cabra ou de vaca com caseína A2 e alimentos fermentados feitos com estes tipos de leite, como queijos, iogurtes, skyr, kefir;

✓ Café, chás, mate e água de coco;

✓ Leites vegetais (coco, castanha ou aveia);

✓ Frutas ricas em polifenóis (amora, framboesa, mirtilo);

✓ Carboidratos não processados (arroz, feijão [deixar de molho antes do preparo], aipim, batata doce);

 | @drgabrielazzini  
 | Dr. Gabriel Azzini  
 | canaldrgabriel  
 | @drgabrielazzini1  
 | DrGabrielAzzini



**DR. GABRIEL  
AZZINI**

# ADICIONAR

✓ Consumir frutas (não usar o suco);

✓ Proteínas de qualidade (ovos, carne bovina, peixe, frango, porco, frutos do mar);

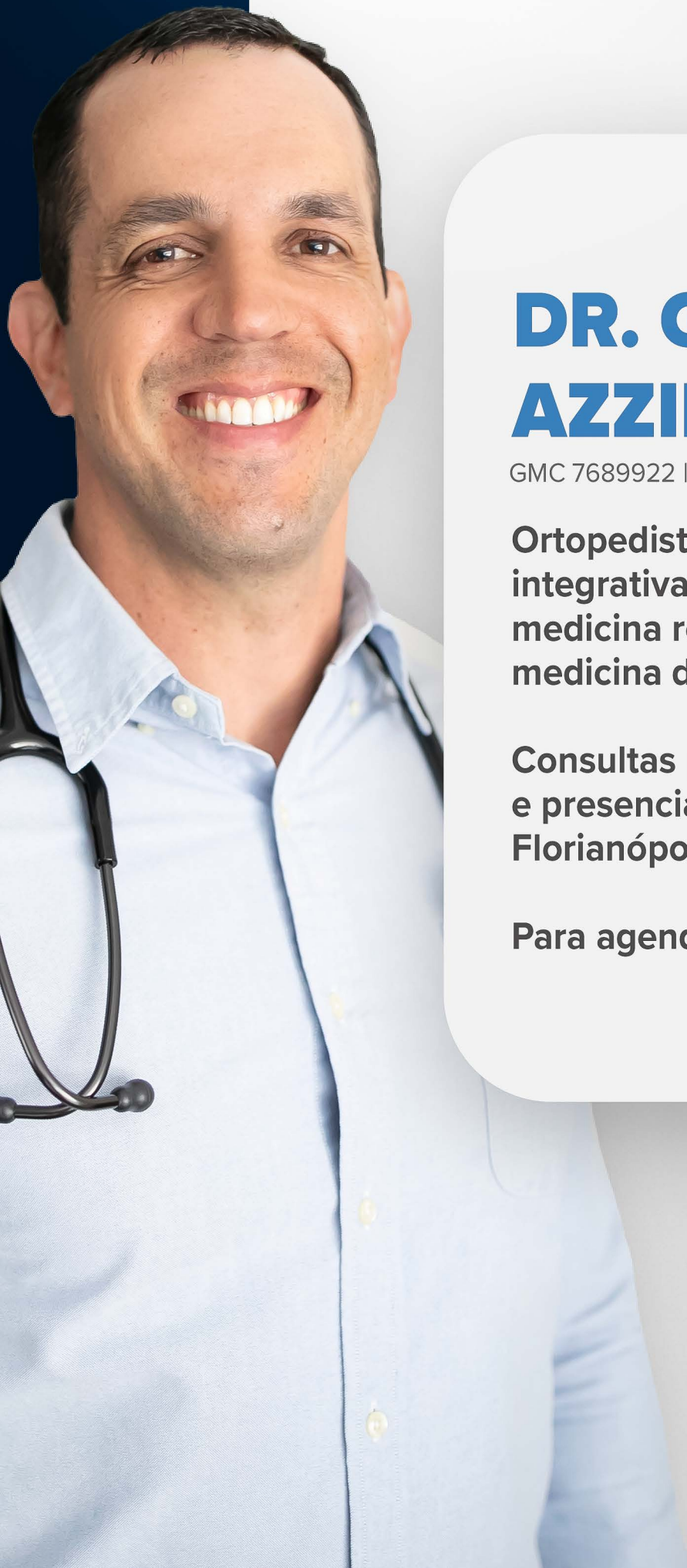
✓ Oleaginosas (castanha, nozes e amêndoas);

✓ Azeite de oliva, óleo de coco, óleo de abacate, gordura de porco, manteiga ghee;

✓ Adoçantes: stevia, eritritol, taumatina.

📷 | @drgabrielazzini  
📘 | Dr. Gabriel Azzini  
📍 | canaldrgabriel  
📺 | @drgabrielazzini1  
🎵 | DrGabrielAzzini





# DR. GABRIEL AZZINI

GMC 7689922 | CREMESP 23551 | CRMSC 14102

**Ortopedista, com foco em medicina integrativa, tratamento da dor crônica, medicina regenerativa, nutrologia e medicina do esporte.**

**Consultas por telemedicina e presenciais em São Paulo, Florianópolis e Londres.**

Para agendamento, [clique aqui.](#)

-  | @drgabrielazzini
-  | Dr. Gabriel Azzini
-  | canaldrgabriel
-  | @drgabrielazzini1
-  | DrGabrielAzzini