

Comida ¹ que cuida

Mais cor no prato e na vida
durante o tratamento do câncer

Comida 1 que cuida

Mais cor no prato e na vida
durante o tratamento do câncer

Projeto e realização

Diretoria de Comunicação Sanofi Brasil

Texto e edição

Cris Ramalho

Projeto gráfico e montagem

Luciana Cury

Ilustrações

Wesley Martinez

Revisão

June Justa

Consultoria e revisão médica

Ricardo Caponero – CRM 51600
Oncologista clínico dos hospitais Albert Einstein,
Heliópolis e Professor Edmundo Vasconcelos.
Presidente da Associação Brasileira de Cuidados Paliativos.

Consultoria odontológica

Angela Scarparo Caldo-Teixeira – Professora do Departamento
de Odontopediatria da Faculdade de Odontologia de Nova Friburgo
da Universidade Federal Fluminense

Dayane Machado Ribeiro – Professora do Departamento de
Odontologia do Centro de Ciências da Saúde da Universidade
Federal de Santa Catarina

Consultoria e revisão nutricional

Luciene Assaf de Matos – CRN 10210
Monica Macedo dos Santos – CRN 10813
Nutricionistas do Hospital A.C. Camargo

Tatiana de Oliveira – CRN 7508
Nutricionista do Centro de Combate ao Câncer
e Coordenadora do Portal Nutricao

Ilana Elman – CRN 10861
Doutora em Ciências - Área de concentração:
Nutrição em Saúde Pública –
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Colaboração e agradecimentos

Aos médicos Maira Caleffi, Sima Ferman,
Vicente Odone Filho, Daniela Kappes Petrocchi,
Fernanda Schettino, Francisco Wisintainer
e Marcello Pedreira.
Agradecimentos especiais à Sueli Cabral Duarte,
Mariana Peixoto e Ana Adelaide C. Antunes Teich,
por compartilharem suas experiências de superação.
À designer Priscila Liu, que encheu de cor e brilho
os 25.000 exemplares das primeiras edições desta obra.

As informações e sugestões contidas neste livro têm apenas finalidade educacional e informativa e traduzem o melhor entendimento dos conhecimentos disponíveis sobre o tema pelos colaboradores desta obra. Elas não substituem, em qualquer hipótese, o diagnóstico, o tratamento ou as recomendações do seu médico ou nutricionista, nem devem servir de subsídio para automedicação.

Somente o médico está apto a prescrever a melhor conduta para o seu caso.

As informações fornecidas não são individualizadas, portanto, um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.



Índice

À sua saúde, sempre	6
O aconchego da cozinha	9
Comida é um modo de se ligar à vida	11
Cozinha amiga	17
Força-tarefa	23
Sob medida	27
Isso é que é energia	35
Para você reflorir	39
Céu de brigadeiro	43
Os sabores nossos de cada dia	49
Receitas	55
Referências	116
Índice de receitas	117

À SUA SAÚDE, SEMPRE!

Primeiro livro da coleção, o “*Comida que Cuida – Dicas de alimentação durante o tratamento de câncer*” deu a largada para uma longa e desafiadora jornada de diálogo com pacientes, familiares, médicos e nutricionistas, quando buscamos entender as necessidades e tirar as dúvidas de quem está em tratamento contra o câncer.

E foi assim que saímos em busca de receitas para diminuir o mal-estar, encher os olhos e devolver a água na boca de quem está com dificuldades para se alimentar. Também imaginamos, com a ajuda de especialistas, como estimular o apetite e reacender o prazer de comer só de olhar para uma mesa bonita e bem-posta, aconchegada pela família ou pelos amigos mais queridos. Tudo para ganhar força e vontade de sair dessa o mais rápido possível.

Só que o “*Comida que Cuida*”, mais que um livro de dicas e receitas, é uma das formas que encontramos para estar mais perto da razão maior de nosso trabalho: o paciente. Por isso resolvemos colocar o assunto em dia, incluir novos temas e novas receitas na primeira revisão que fazemos em quatro anos. E, porque beleza é fundamental, como já bem decretou o nosso poeta Vinícius de Moraes, resolvemos dar colorido novo às páginas com as ilustrações do jovem designer Wesley Martinez.

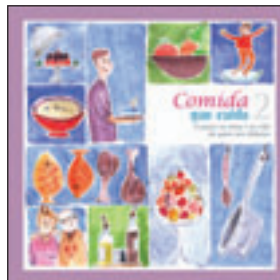
No novo capítulo dedicado às Mulheres, a nossa querida escritora Cris Ramalho se supera na poesia para incentivar as vitoriosas contra o câncer de mama a continuar cuidando do visual e do peso, não só para ficar de bem com o espelho, mas também para afastar o risco de ficar doente de novo e reflorir outra, ainda mais bonita.

Já para as Crianças damos ideias e revelamos truques para ajudar os pais a preparar refeições nutritivas para seus filhos. Tem também a palavra sábia de médicos que garantem: paciência e carinho ainda são os principais ingredientes para ajudar os pequenos a atravessar essa fase. E, para provar que bom também pode ser gostoso, apelamos para Ilana Elman, uma especialista em nutrição para crianças em tratamento contra o câncer, que somou experiência e receitas com as do time de colaboradores do projeto original.

Até o título do livro ganhou tempero novo. Agora, mais saboroso, ficou assim: “*Comida que Cuida 1 – Mais cor no prato e na vida durante o tratamento do câncer*”. De resto, a proposta é a mesma: proporcionar uma viagem pelos cheiros e sabores de nossa infância e estimular o apetite de viver. Mais que um convite, é quase uma convocação para que você siga em frente e saia Vencedor ou Vencedora dessa batalha.

Também fazem parte da Coleção Comida que Cuida: o “*Comida que Cuida 2 – O prazer na mesa e na vida de quem tem diabetes*” e o “*Comida que Cuida 3 – Receitas e histórias para você fazer as pazes com o seu coração*”. As três obras, gratuitas, traduzem o compromisso da Sanofi de ir além da abordagem terapêutica e de enxergar o paciente na sua integralidade. Desde 2006, foram distribuídas dezenas de milhares de livros por meio de instituições de saúde do País, do extremo norte até as fronteiras do sul.

Você pode baixar os três livros na íntegra no site www.sanofi.com.br.





"Comida de alma é aquela que consola... Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume."

Nina Horta, no livro *Não É Sopa*

O aconchego da cozinha

Com capricho e com afeto – como nossas avós e mães, espertas, nos ensinam desde a infância –, uma comida gostosa é garantia de alto-astrol e aconchego, ingredientes tão necessários para a vida e, muito mais, durante o tratamento de uma doença.

Esta é a segunda edição do *Comida Que Cuida 1 – Mais cor no prato e na vida durante o tratamento de câncer*, uma revisão ampliada, que ganhou um capítulo dedicado às crianças e pequenas dicas e formatos alterados, mas a ideia do livro, de mostrar que a comida é parte fundamental no tratamento e no bem-estar, essa, continua presente. É a essência do que escrevemos aqui.

Você vai encontrar nas próximas páginas algumas dicas para se alimentar melhor nessa fase de tratamento do câncer. Uma alimentação equilibrada, a gente sabe, faz parte do processo de recuperação de qualquer pessoa doente. Bem nutrido, o corpo reage melhor às medicações, ganha energia para enfrentar as terapias necessárias e é capaz de driblar infecções que possam aparecer. A maioria delas, aliás, passa longe de um corpo bem cuidado.

As dicas aqui apresentadas vão ajudá-lo a entender por que seu corpo precisa, nesse momento, desse ou daquele alimento, e como alguns nutrientes podem ser valiosos para contornar os enjoos desagradáveis ou as reações que podem surgir ao tomar alguns dos remédios.

Sim, o tratamento muitas vezes é penoso, difícil, e, no meio de tantos problemas, muita gente até perde a vontade de comer. Não queremos que isto lhe aconteça. E, para lembrar como comer pode ser bom, no final do livro, damos uma série de receitas deliciosas, elaboradas com especial carinho para quem está enfrentando o câncer. O melhor de tudo é que foram sugeridas por quem realmente entende do assunto: médicos, nutricionistas, nutrólogos e pacientes com a doença.

São ideias para a preparação de pratos “do bem” que, além de saborosos e originais, são de grande auxílio durante esse período de tratamento.

Então, aproveite bem este pequeno manual que a Sanofi preparou especialmente para você. Mas não se esqueça de consultar sempre seu médico ou um nutricionista, quando tiver dúvidas ou quiser inovar na alimentação.

Bom apetite!



Comida é um modo de se ligar à vida



“Viver e não ter a vergonha de ser feliz.
Cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz.”

O que é, o que é – **Gonzaguinha**

O macarrão na manteiga da avó, a canja da mamãe, o bolo quente, o *capuccino* do marido – os melhores pratos da vida da gente vêm com afeto. É a memória afetiva da comida. O aconchego da cozinha, que anuncia sentimentos bons, cura dores da alma e do corpo também, resgata emoções escondidas em meio a recheios e molhos.

Prato colorido: é bonito e é sinônimo de saúde

Comer bem e “em cores” é fundamental para o organismo ficar bem equilibrado, assim como para o corpo que precisa recuperar seu ponto de equilíbrio. Bom, isso vale tanto para o organismo saudável quanto para aquele que passa por um período de tratamento e recupera-se de alguma doença.

Um prato colorido é quase sempre garantia de estarmos

ingerindo, na dose certa, os nutrientes necessários ao nosso organismo. São eles as vitaminas, as proteínas, os lipídios, os carboidratos, as fibras e os sais minerais. Quanto mais colorido, mais saudável: então, lembre-se de colocar sempre no prato uma boa dose de verde – verduras e legumes crus ou cozidos (vitaminas e sais minerais); uma bela pincelada de tom solar, como o vermelho da carne ou o amarelo-ovo (representando as proteínas) e, para completar, cores clarinhas, beges, amarelinhos, o branco – presentes no pão, nas massas e arroz (carboidratos) e tons suaves de roxinho, verde-claro, bege-dourado, como o feijão, a lentilha, a soja (leguminosas ou grãos) e a aveia, farinhas (os cereais, sempre fundamentais).

Para beber, suco de frutas de todos os tons (grande fonte de vitaminas). Experimente, a cada dia, variar seu

“Para estimular a formação de saliva, é possível usar saliva artificial disponível em farmácias ou gomas de mascar sem açúcar.”

Dayane Machado Ribeiro – cirurgiã-dentista

prato substituindo os alimentos: tente não repetir os legumes, as verduras e as frutas do dia anterior; substitua a carne vermelha por frango ou peixe; procure comer, ao máximo, os vários tipos de grãos disponíveis – lentilha, ervilha, feijão, grão-de-bico, soja, entre outros. A cada dia, novas combinações de cores e de ânimos no prato.

Sim, o almoço ganha outra cara. E você, um novo estímulo para comer com gosto. Sua dieta não precisa ter um visual diferente da comida do restante da família. E sentar à mesa tem de ser um prazer, sempre. A prosa boa, a generosidade de partilhar o alimento com quem chega, os pequenos gestos, todos os tons vão compondo a canção da vida.

Seu corpo fala. Aprenda a ouvi-lo.

Às vezes, quando os dias parecem impossíveis, nem mesmo as cores e a variedade dos alimentos têm o poder de despertar seu apetite ou de acabar com o enjoo. Só de pensar em carne, você já fica enjoado... Ovo, então, nem pensar! A boca está seca e os alimentos perdem seu gosto original... Nada de desânimo, sempre há uma solução! Nessa hora, o corpo é o nosso melhor guia. O segredo é fazer como as crianças, sábias: comer o que lhe apetece, viver o melhor do momento. Pode ser uma fruta fresca ou mesmo uma bela salada de folhas e legumes. Escolha o que lhe parecer mais gostoso e evite aquilo que traz a ideia de mal-estar.

Fundamental mesmo é não ficar de estômago vazio – nunca!

E um mesmo alimento, preparado de formas diversas, pode ter efeitos diferentes no organismo. A carne ensopada não caiu bem? Quem sabe grelhada, com aquele cheirinho de churrasco, não fica mais apetitosa? Tente descobrir que tipo de preparo é o mais atraente, quando o corpo ameaça reagir com enjoo. E, sobretudo, procure se distrair com algo leve, divertido – assista a uma comédia, desenhe com seus filhos ou vá dar uma volta e compre um sorvete. Faça o que lhe der na telha. Você merece! Cuidar do seu astral é tão importante quanto se manter bem alimentado.

• Picolé dá água na boca

Andar num dia de sol chupando um picolé, além de astral de canção bossa-nova, tem efeito terapêutico. Boca seca é um sintoma desagradável, porque muda o gosto dos alimentos e torna a mastigação mais difícil. Chupar picolé (de preferência sem açúcar), mastigar chiclete sem açúcar e beber muita água são boas pedidas para aliviá-la. Prefira ainda alimentos macios, como purê de batata (tem comida com mais cara de feita pela mãe?), e faça molhos diversos para deixar os alimentos umedecidos. Para os lábios não racharem, use sempre um protetor, como batom ou manteiga de cacau.

• Tem jeito para tudo

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento – tanto pode ficar preso como solto; e as duas hipóteses não são nada agradáveis.

Se for uma diarreia persistente, o organismo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Para enfrentar este sintoma, sem perder o pique, beba muita água. A comida deve ser ingerida aos poucos, várias vezes ao longo do dia. Coma banana, goiaba, melão, maracujá, caldo de legumes, água de coco, para repor o potássio, cuja perda é muito comum na diarreia. E reduza as fibras – ou seja, dê um tempo nas frutas, como mamão, laranja, mexerica, ameixa-preta e nos vegetais folhosos. Vá de iogurte, queijo branco, suco de uva, batatas fervidas e amassadas e pão branco. Corte temporariamente o leite, os queijos amarelos e os doces à base de leite. Se for comer carne, prefira frango ou peru, sem pele, peixe ou a parte magra do boi; mas evite fritá-las.

Agora, quando o problema for outro – a prisão de ventre – procure comer mais fibras, que soltam o intestino, como pão e cereais integrais, frutas frescas com casca, verduras. Fazer um pouco de exercício, como caminhar, também contribui para regular o intestino. Assim como beber algo quente cerca de 30 minutos antes da hora em que seu intestino costuma funcionar. Importante sempre é beber muito líquido. No mínimo, oito copos d'água por dia.



Muitos pacientes acham que seu apetite é maior de manhã. Aproveite que o café-da-manhã é a refeição mais importante do dia e capriche nele!

“A culinária é a mais nobre das artes; objetiva, concreta, jamais abstrata, a que está ligada à vida e à saúde humana.”

Cora Coralina

• Firme, forte e feliz

Saco vazio não para em pé, a máxima de todas as mães do planeta, é a mais pura verdade. Coma! Quando se está em tratamento contra o câncer, o importante é não perder peso. E, claro, nada de dietas para emagrecer. Não é a hora. Mais do que nunca, o corpo pede calorias saudáveis para aumentar sua imunidade e ter energia de sobra para enfrentar os tratamentos previstos – que algumas vezes forçam o organismo e provocam os indesejados efeitos colaterais. Aceite todos os carinhos: o amor traduzido em pratos bonitos, gostosos, da comida boa que alegra, anima, aconchega. O amor de filhos, amigos, marido, namorado, esposa, de quem for, em pequenos gestos. Mimos, por favor, aceite todos. E peça mais, se der vontade.

Se você estiver forte, tudo isso passará mais rápido e deixará menos lembranças, com certeza!

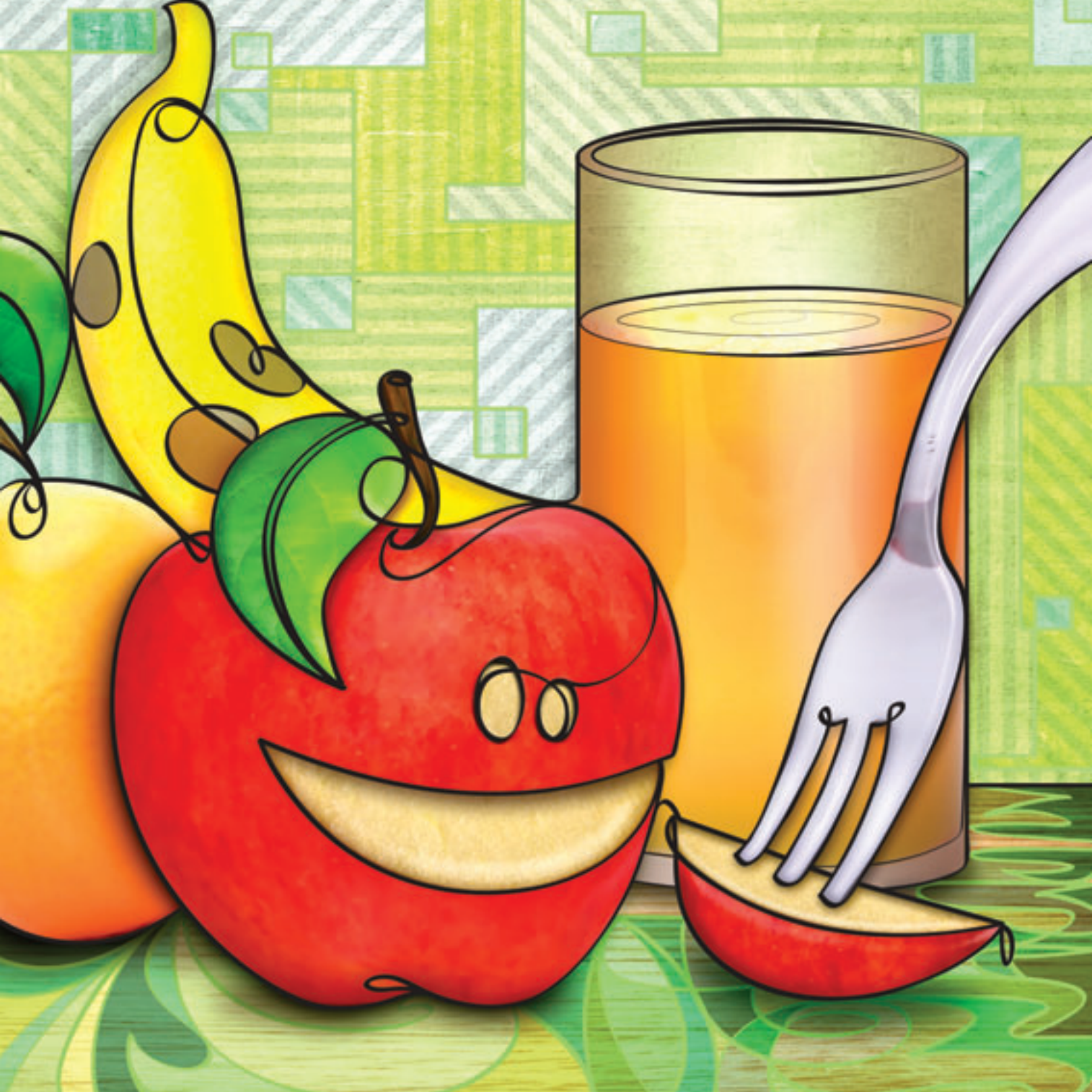


“Sabe-se que os pacientes com câncer que mantêm o peso corporal e as reservas de nutrientes são mais capazes de tolerar os sintomas do tratamento e se recuperar mais rapidamente da terapia. Além disso, experimentam uma qualidade de vida melhor. Para cada tipo, há uma conduta a ser seguida – se a pessoa não tem vontade de comer, por exemplo, deve-se dividir suas refeições ao longo do dia.

Um ambiente tranquilo e aconchegante ajuda a tornar o ato de comer menos desagradável para o paciente e, no caso de o tratamento provocar um gosto metálico na boca, uma dica é usar talheres de plástico. Se a boca está seca, a pedida é chupar balas de limão e hortelã ou gomas sem açúcar.

Seja em um paciente recém-diagnosticado, em terapia ativa, recuperando-se ou tentando prevenir uma recaída do câncer, a nutrição é um componente importante da relação dos cuidados e tratamento.”

Daniela Kappes Petrochi, oncologista e nutróloga



Cozinha amiga **2**

“O amor é quando a gente mora um no outro.”

Mario Quintana

Nem todo mundo é igual, certo? Os tão falados efeitos colaterais de certos tratamentos, portanto, são discutíveis. Existem, infelizmente. Mas os efeitos podem não ser os mesmos – ou não do mesmo jeito – em todas as pessoas. Segundo estatísticas, apenas um terço dos pacientes sofre com as reações, que, às vezes, aparecem de forma bem esporádica. Ou seja: se você sente a boca ressecada hoje, não necessariamente vai sentir o mesmo amanhã ou depois. Aquele alimento deixa gosto metálico? Talvez isso aconteça uma única vez. E, algumas vezes, o mal-estar não está ligado à medicação ou ao tratamento, mas tem fundo psicológico. Se você sente medo ou fraqueza, o que é perfeitamente normal, as reações podem aparecer de forma mais intensa. O fundamental, claro, é saber que tipos de problema podem surgir com cada procedimento e como se prevenir.

Mais do que nunca, é hora de usar a alimentação a seu

favor. A cozinha amiga vai ajudar você a encarar cada um dos tratamentos:

- **Cirurgia:** quem passa por uma, para tratar um tumor ou não, precisa estar bem alimentado, antes e depois, para enfrentar a intervenção com energia. Dependendo de onde foi a operação, a digestão pode ficar mais lenta e o estômago dolorido, além de aparecerem enjoos. Para contornar isso no pós-operatório, converse com seu médico sobre a possibilidade de uma alimentação leve, mais à base de líquidos. Caldos de legumes, quentinhos, não precisam ter aquela cara de “comida de hospital”. Com um preparo saboroso, você vai se lembrar da sopa da avó. É a memória afetiva da comida que resgata emoções escondidas.

- **Radioterapia:** às vezes, deixa a boca seca e dolorida. Engolir fica mais difícil e o alimento perde seu sabor. Apare-

Quando puder, saia para o campo ou para a praia. Caminhe descalço na terra ou na areia, respirando suavemente, pensando em coisas boas, coloridas, ou não pensando em nada. Apenas sinta o contato bom dos pés com a natureza.

cem enjoos e a gengiva pode sangrar, o que também modifica o gosto da comida. Se isso incomodar, prefira alimentos – pastosos ou líquidos – que não exigem muito dos dentes. Que tal uma sopa bem leve, um iogurte natural ou um inocente mingau de aveia, com gosto de infância, detonador de lembranças. Tem coisa melhor nessa hora?

• **Quimioterapia:** quem se submete a ela, às vezes, perde a vontade de comer. O intestino pode ficar preso e a boca, doer. Náuseas também são frequentes. O corpo tende a reter líquidos e, por isso, a pessoa ganha peso, mesmo sem comer mais. Mas espante o desânimo pensando que isso é passageiro. Neste caso, nada de dietas – apenas a ingestão de sal deve ser reduzida, caso seu problema seja inchaço. Com o fim do tratamento, os sintomas desaparecem. Converse com seu médico.

• **Imunoterapia:** o procedimento costuma alterar o gosto dos alimentos. A perda de peso é comum, assim como o ressecamento da boca. Às vezes, aparecem enjoos e desconfortos intestinais, além de dores na boca. Não se deixe abater. Vá direto ao alimento que lhe cai bem e não hesite em comê-lo. É hora de ficar forte, até a indisposição passar. É a hora de fazer o desejo aflorar e se sentir bem vivo.

Sacode a poeira

Como dar um chega para lá nos efeitos colaterais

• Beleza é fundamental

Para resgatar o apetite de antes, use e abuse de alguns truques. O principal é comer os seus pratos favoritos, de preferência na companhia de alguém muito querido, para reforçar o estímulo. Se isto não for possível, uma boa ideia é preparar uma mesa bem decorada, com toalha colorida ou jogos americanos charmosos, os pratos mais finos da casa, talheres bonitos, flores e velas – por que não? Você, mais do que ninguém, merece. E, para completar, coloque uma música boa ou sintonize a TV naquele programa que você adora. Não se esqueça: coma sempre que tiver vontade, mesmo que não seja hora de refeição. Fracionar os alimentos ao longo do dia, em pequenos lanchinhos, é uma prática que pode ajudá-lo a manter o peso e, de quebra, a energia.

• Secos, leves e soltos

Enjoos e vômitos são comuns a quase todos os tratamentos de câncer. Além da sensação desagradável, impedem o organismo de absorver bem o que você come. Nessa hora, prefira os alimentos sequinhos e leves, sem muita gordura

ou molhos. Ouça seu corpo com atenção, ele vai indicar o que comer. Com certeza, cairão bem torradas e biscoitos, iogurtes, mingau, frango sem pele (cozido ou assado) ou frutas e vegetais bem macios (como pêssegos em calda).

Uma boa pedida é o bolo de claras, bem levinho, ou um sorvete refrescante de frutas, sem leite. Ou ainda raspadinha de gelo. Gelados, aliás, são ótimos contra enjoos de forma geral. Experimente congelar suas bebidas favoritas em cubos de gelo e vá chupando-os devagarinho. Descansar depois de comer também ajuda a se safar desse sintoma desagradável.

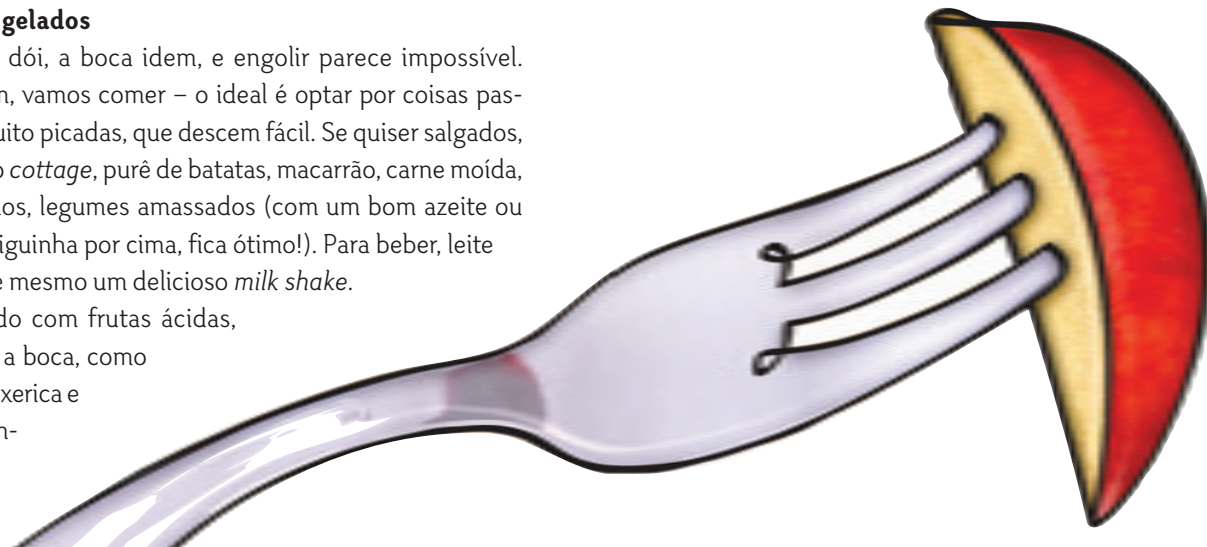
• Macios e gelados

A garganta dói, a boca idem, e engolir parece impossível. Ainda assim, vamos comer – o ideal é optar por coisas pastosas ou muito picadas, que descem fácil. Se quiser salgados, vá de queijo *cottage*, purê de batatas, macarrão, carne moída, ovos mexidos, legumes amassados (com um bom azeite ou uma manteiguinha por cima, fica ótimo!). Para beber, leite e suco e até mesmo um delicioso *milk shake*.

Mas cuidado com frutas ácidas, que irritam a boca, como abacaxi, mexerica e laranja. Tam-

bém passe longe dos alimentos duros e ásperos. Sugestões de sobremesas são os purês de maçã e de banana, melancia, frutas em calda (como pêssego, pera ou damasco) ou mingau de cereais (como de aveia, por exemplo). Outra boa dica é cortar tudo em pedacinhos pequenos e usar canudinhos para beber os líquidos – o que diminui a sensação de dor.

E nada de coisas quentes; prefira a temperatura ambiente, já que o calor irrita a mucosa. Se ainda assim for difícil de engolir, coloque a cabeça para frente ou para trás na hora de comer. Quando o problema é azia, tente ficar sentado ou em pé por cerca de meia hora após a refeição.



“Antes mesmo de iniciar a quimio ou radioterapia, comece a usar enxaguatórios bucais sem álcool. Isso fará com que a mucosa da cavidade bucal fique mais protegida durante o tratamento.”

Angela Scarparo Caldo-Teixeira – cirurgiã-dentista

• **Tem gosto para tudo**

Mudanças no olfato ou no paladar: quem passa por isso sabe o quanto é desestimulante ter de comer. Tudo perde o gosto. Para apurar as sutilezas dos sentidos da sua refeição, siga algumas dicas. Para começar, só escolha alimentos que você realmente ache apetitosos. Se o aroma de uma carne parecer-lhe especialmente forte, coloque-a de molho em sucos de frutas, vinho doce ou molhos de vinagre ou agridoce. Abuse de ervas aromatizantes, como manjeriço, orégano e alecrim – ficam uma delícia em carnes e peixes. Alimentos ácidos, como laranja e limão, também são recomendados nesses casos, porque têm sabor forte. Experimente inventar receitas gostosas com eles. Frango com laranja, por exemplo, é ótimo.

• **Tem pinta de leite, mas não faz mal**

Intolerância à lactose é a dificuldade de digerir o açúcar do leite e seus derivados, como iogurte, coalhada, queijos. Isso às vezes aparece depois de um tratamento que afete o estômago ou após o uso prolongado de antibióticos. Apesar de habitualmente provocar cólica, gases e diarreia, é fácil contornar esses problemas, pois existem muitos produtos livres ou com pouca lactose no mercado. Um deles é o leite de soja e os próprios leites já preparados com baixa lactose. São bem gostosos. Mas fique de olho nos rótulos dos alimentos, porque vários deles contêm lactose como conservante.

Esse seu sorriso

O tratamento do câncer afeta a cavidade bucal, podendo aumentar as chances de se desenvolver cáries.

Procure um cirurgião-dentista para lhe dar algumas dicas preciosas – como usar uma escova macia ou um creme dental para gengivas sensíveis e como fazer uma higienização correta da boca após as refeições.

E lembre-se, a cada vez que comer, escove bem seus dentes. Use fio dental, sempre!

Boca a boca

A radioterapia diminui a produção de saliva. Sem uma lubrificação adequada da cavidade bucal, a mucosa da boca fica mais seca, sofre maior atrito e pode se inflamar, num processo chamado mucosite.

Usar enxaguatórios bucais sem álcool, após a escovação, ajuda a prevenir inflamações e a reduzir as hemorragias nas gengivas, também frequentes durante o tratamento contra o câncer.

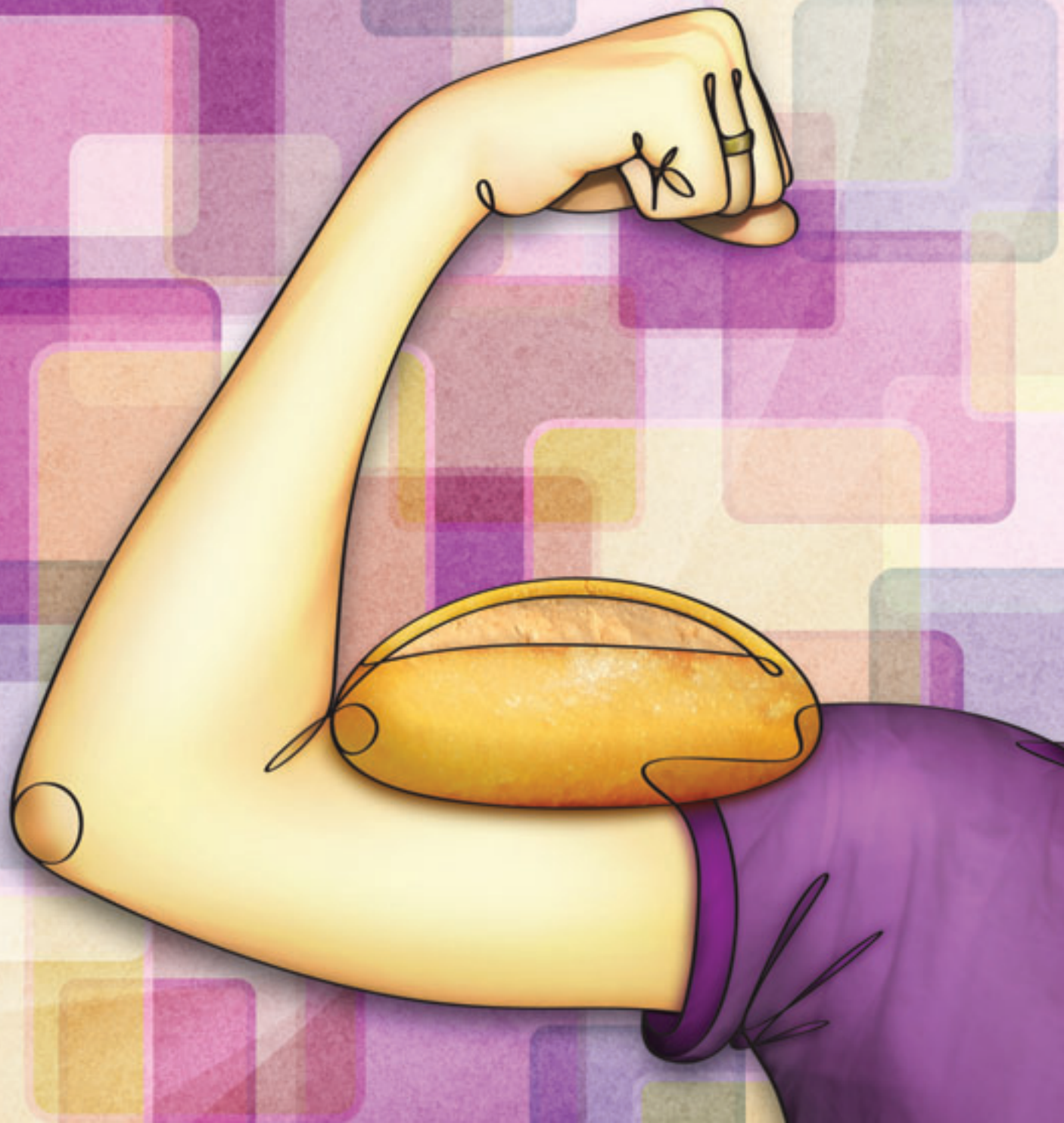
Como a redução do fluxo salivar também diminui a proteção natural contra as cáries, não deixe de visitar regularmente o seu dentista e não adie os tratamentos necessários. Com isso você evita procedimentos mais drásticos, como precisar extrair um dente, nem sempre indicado durante o tratamento contra o câncer, devido às possíveis alterações no sangue, que dificultam a coagulação e a proteção contra as infecções.

"Durante o período de quimioterapia, eu comecei a enjoar. Tinha náuseas, não podia sentir o cheiro de absolutamente nada e meu paladar mudou completamente. Nas primeiras semanas, não conseguia comer. Mas eu sabia que precisava mudar isso. Comecei a bolar algumas receitas. Uma delas era sopa de inhame, um tubérculo muito rico em vitaminas e minerais. Em vez de usar ingredientes fortes para temperar a sopa, como alho, cebola e salsinha, optava por utilizar azeite de oliva e sal. Muitas vezes, o simples fato de substituir um tempero por outro já torna a refeição saborosa."

Sueli Cabral Duarte, banqueteira do Rio de Janeiro, casada, dois filhos. Descobriu que tinha câncer de mama em 2004.

"Logo de cara já me disseram que a quimioterapia desidrata, então eu teria de beber muito líquido, no mínimo três litros por dia. Como gosto muito de chá, caprichei na bebida, especialmente chá-verde. Às vezes inventava coisas diferentes para colocar no chá, como maçã, seca ou fresca, ou erva-doce. Tudo isso dava mais sabor."

Ana Adelaide C. Antunes, professora de inglês. Fez quimioterapia durante cinco meses, em 2005, para tratar um câncer de mama.



Força-tarefa 3

“Dar a volta por cima que eu dei, quero ver quem dava.”

Dar a volta por cima – Paulo Vanzolini

Se souber que o tempo de recuperação do tratamento ou da cirurgia será superior a um ou dois dias, prepare uma lista de possíveis ajudantes. Decida quem ajudará a fazer compras, cozinhar, preparar a mesa e lavar a louça. Anote tudo, discuta e ponha o papel em lugar bem visível. O trabalho de equipe vai até animar a casa, acredite!

Mas se não houver jeito de receber ajuda e couber a você mesmo pilotar o fogão, veja algumas sugestões preciosas para economizar tempo e energia, ainda mais preciosos agora.

Lar, doce lar

Lavar louça e, especialmente, panelas é um trabalho nada agradável. É cansa. Para fugir dele, uma alternativa é usar embalagens descartáveis. Procure algumas coloridas e uns

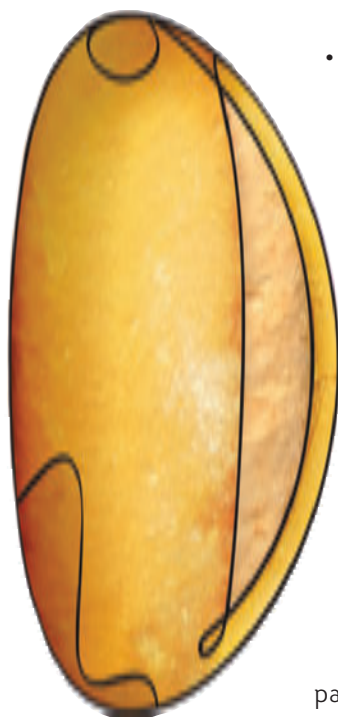
guardanapos divertidos, para dar certa graça ao negócio. E se os descartáveis não parecem ecologicamente corretos, faça sua parte separando o lixo – papéis e plásticos são recicláveis, certo?

• Família unida

Para manter a atmosfera agradável no lar, escolha alimentos que todos possam – e curtam – comer. Você não fica se sentindo um peixe fora d’água e quem está ao seu redor também não se constrange de comer algo diferente do seu prato. Se for seguir a dieta pastosa, há várias opções: omeletes, ovos mexidos, macarrão com queijo, bolo de carne, sanduíche de atum ou, até mesmo, uma macarronada com atum. Caso seja necessário, separe a quantidade suficiente para fazer um purê no liquidificador ou no processador.

“Esse milagre doméstico tem de ser. Da área subir uma dissonância festiva de instrumentos de percussão – caçarolas, panelas, frigideiras, cristais – anunciando que a química e a ternura do almoço mais farto e saboroso não foram esquecidas.”

Paulo Mendes Campos, em *Receita de Domingo*



• **O tempo a seu favor**

Quanto menos tempo você gastar cozinhando e lavando a louça, mais tempo sobrá para descansar com a família. Use refeições semiprontas e prontas, congeladas ou não, sempre que possível. Seus filhos, com certeza, não vão reclamar.

• **Mestre-cuca**

Se outra pessoa cozinhar para você, dê-lhe este livro para que conheça as sugestões para escolha e preparo dos alimentos. Isso também dará a ela uma noção mais

clara de suas necessidades. Tenha sempre em mãos uma lista de compras para ser usada como guia, seja por você, seja por outras pessoas.

• **Sugestão da casa**

Escreva os cardápios. Use ingredientes que você ou sua família possam encontrar facilmente. É uma boa ideia preparar previamente e congelar pratos feitos no forno, lanches rápidos, *hot-dogs*, hambúrgueres e outras refeições. Cozinhe quantidades maiores, para congelar.

• **Massa fresca**

Ao preparar refeições para congelamento, cozinhe parcialmente o arroz e as massas, cujo cozimento se completará durante o processo de aquecimento. Ao aquecer essas refeições, acrescente depois 1/2 xícara de um líquido, pois poderá haver ressecamento durante a refrigeração. Lembre-se de que o aquecimento completo dos cozidos congelados é demorado, levando pelo menos 45 minutos em travessas no forno.



A comida trazida como presente por mãos amigas carrega junto a capacidade de união.

Fiz para você

Não faça cerimônia, não é hora. Aceite os pratos que seus amigos e familiares trouxeram nas visitas. Diga a eles do que você mais gosta. Se trouxerem comidinhas que você não pode consumir agora, congele-as (lembre-se de anotar a data). Essa comida caseira poderá quebrar a monotonia dos lanchinhos super-rápidos. Também vai servir para economizar tempo, quando você tiver muitos compromissos.

Sobretudo, a comida trazida como presente por mãos amigas carrega junto a capacidade de união. A comida feita pela tia de toque de fada, a boa amiga que num dia ouviu suas queixas e, no outro, corta sua franja ali no banheiro mesmo, um primo que, quando garoto, era o seu confidente. Um prato talvez criado a partir de receitas que rodaram por aí, gira o mundo, levando uma sensação boa, uma alegria, unindo sabores e pessoas que nunca se viram. Pequenas ternuras que agregam histórias e pessoas. É maravilhoso quando a comida feita por alguém querido é servida para você.

“Se as náuseas ou efeitos colaterais da medicação estão impedindo você de se alimentar, procure o seu médico. Cada paciente deve ser avaliado individualmente para ver qual a causa do sintoma e como driblá-lo com mudanças na dieta.

Uma boa dica, que vale para todos, é comer de forma fracionada ao longo do dia, em quantidades pequenas. Isso ajuda a combater o enjoo. Fazer um gelinho com caldo de limão e água contribui para intensificar o paladar dos alimentos, muitas vezes prejudicado pela medicação. Sem sentir direito o gosto dos alimentos, ninguém se anima a comer.”

Fernanda Schettino, médica nutróloga da Fundação Mário Penna, de Belo Horizonte



Sob medida

4

“Sem ter amor não é viver
Não há você sem mim
E eu não existo sem você”

Eu não existo sem você – **Tom Jobim e Vinícius de Moraes**

Cada corpo prefere – e se sente melhor – com certos tipos de alimento. No caso do tratamento de câncer, a dieta – como uma roupa para uma ocasião especial – tem de ser pensada sob medida. Para você só ingerir o que lhe cai bem.

Ninguém melhor do que o médico e o nutricionista para indicar uma alimentação específica para você, já que cada caso exige um tipo de regime alimentar.

Nas próximas páginas, damos sugestões de pratos nutritivos, saborosos e adequados à sua necessidade. E, de quebra, informações sobre os produtos que melhoram sua nutrição.

Dietas especiais corrigem problemas alimentares que surgem durante os tratamentos. Algumas são bem balanceadas e podem ser adotadas por longos períodos; outras talvez não forneçam os nutrientes necessários em longo prazo e devem se restringir a poucos dias. Portanto, só o médico e o nutricionista devem decidir se você precisa de um regime específico e por quanto tempo. Se já estiver seguindo alguma dieta por conta de outro problema de saúde, tal como diabetes ou altas taxas de colesterol, o médico e o nutricionista deverão trabalhar juntos para desenvolver uma nova dieta que permita combinar os benefícios.

Pra descer lisinho

A dieta com poucos resíduos, praticamente líquida, costuma ser usada no pós-operatório recente, no preparo de exames ou antes de cirurgias do estômago ou do intestino ou até quando a sensação de enjoo e náuseas é muito forte. Essa dieta ajuda a superar o mal-estar e evita que o organismo perca líquido demais durante a fase de convalescença, quando ainda não está pronto para uma dieta normal. Em geral, não

costuma durar mais que dois dias. Você pode tomar líquidos à vontade (desde que não seja leite ou seus derivados).

Então, use e abuse de:

- água, sucos, água de coco, café, chá;
- um gostoso consomê e todo tipo de caldo transparente e sem gordura;
- gelatinas, picolés, sorvetes de frutas (sem leite e sem pedaços);

DIETA COM POUCOS RESÍDUOS

Café-da-manhã	suco de frutas coado, café ou chá com açúcar e gelatina
Lanche	suco de frutas coado ou água de coco
Almoço	caldo de carne, legumes ou frango, suco de frutas coado e gelatina
Lanche da tarde	suco de frutas coado, café ou chá com açúcar e gelatina
Jantar	caldo de carne, legumes ou frango, suco de frutas coado e gelatina
Antes de dormir	suco de frutas coado ou água de coco

Precaução e caldinho

A dieta semilíquida pode ser adotada quando seu organismo já digere todos os líquidos, mas não ainda os sólidos. O médico ou o nutricionista podem recomendá-la após uma cirurgia ou quando você não conseguir mastigar ou deglutir alimentos.

À primeira vista, a ideia de se alimentar só de líquidos já dá uma fome danada. Anime-se! Com um cardápio de líquidos saborosos, você vai encarar esse regime com muito mais disposição do que imagina. Dê uma olhada:

- Sucos de frutas coloridos; mingaus coados; café, chá, sopa de legumes coada, iogurte.

Se esta dieta for adotada durante períodos prolongados, a quantidade de proteínas e de calorias pode – e

deve – ser aumentada. Para tornar o caldo mais nutritivo, algumas sugestões:

- Incremente sua sopa com leite em pó integral. Se preferir, utilize leites enriquecidos com ferro, cálcio e/ou vitaminas, que são facilmente encontrados nos supermercados. Converse com o nutricionista.
- Quando preparar sopas e caldos, corte os legumes em pedaços grandes para diminuir o contato deles com a água de cozimento e preservar os seus nutrientes mais importantes.
- Acrescente carnes peneiradas ao caldo da sopa. (como se faz nas deliciosas sopinhas de bebês, lembra?).
- Adicione um fio de azeite de oliva extra-virgem nos mingaus e sopas, para dar um sabor especial ao prato.
- Adoce as bebidas com açúcar ou xaropes (glicose).

DIETA SEMILÍQUIDA

Café-da-manhã	leite com café ou chocolate/suco de frutas/chá, mingau, purê de frutas
Lanche	vitamina ou iogurte
Almoço	sopa de legumes com carne, frango ou peixe (batida e coada), purê cremoso, pudim, sorvete ou gelatina
Lanche da tarde	<i>milk shake</i> /frapê ou iogurte
Jantar	sopa de legumes com carne, frango ou peixe (batida e coada), purê cremoso, pudim, sorvete ou gelatina
Antes de dormir	mingau

Plumas e nuvens

A dieta leve é indicada para quem já consegue digerir alimentos mais consistentes, mas ainda não está preparado para os sólidos de verdade, ou para quem sente a boca, a garganta, o esôfago e o estômago doloridos durante e após os tratamentos radioterápicos ou quimioterápicos. Pode ser adotada por longos períodos, já que contém todos os nutrientes de uma alimentação balanceada.

Você pode comer alimentos macios e pouco gordurosos, que você amolece cozinhando, amassando, transformando em purê ou batendo em liquidificador.

- Pães macios em geral – pão-de-leite, bisnaga, pão de fôrma sem a casca, pão de centeio refinado, bolo simples e panquecas.
- Leite, ovos e carne são permitidos. Evite: frituras, temperos fortes e carnes defumadas ou de porco.
- Sopas – caldo de carne, vegetais peneirados. Evite: sopas de feijão, ervilha, cebola.
- Doces – geleias, gelatinas, pudins, flâns, frutas em calda, musses, sorvetes, mel. Evite: frutas cristalizadas, geleias com pedaços de frutas, frutas em conserva.
- Frutas – são permitidas apenas frutas macias, sem casca e sem sementes.
- Vegetais – cenoura, beterraba, batata, abóbora, mandioca, abobrinha, mandioquinha, tudo sempre cozido. Evite: verduras cruas ou cozidas.

DIETA LEVE

Café-da-manhã	suco de frutas, leite com café ou chocolate, pão de fôrma com margarina, manteiga ou requeijão, mamão
Lanche	1/2 a 1 xícara de cereal pré-cozido; 1 xícara de leite; açúcar
Almoço	sopa de legumes, carne, frango ou peixe em pedaços, purê ou legumes bem cozidos, carnes cozidas em geral (desfiadas ou moídas), suco de frutas, pudim de leite
Lanche da tarde	banana assada com canela, iogurte batido com leite
Jantar	sopa de legumes, carne, frango ou peixe em pedaços, purê ou legumes bem cozidos, carnes cozidas em geral (desfiadas ou moídas), suco de frutas, pudim de leite
Antes de dormir	chá com torrada, mingau

Grãos não

Dieta sem fibras pode ser recomendada pelo médico ou nutricionista, caso o tubo digestivo do paciente não consiga suportar as fibras naturalmente presentes dos alimentos.

Esta dieta costuma ser indicada após cirurgias do intestino, quando algum tratamento puder prejudicar o intestino (como a radioterapia), quando o tubo digestivo estiver irritado ou ainda em caso de diarreia. Como ela funciona:

- Restringe-se à quantidade de verduras, legumes com casca e sementes, frutas e grãos.

- Fica limitado a duas xícaras por dia o consumo de leite e derivados, como creme de leite, iogurte e queijo (embora não contenha fibras, o leite deixa resíduos no tubo digestivo, o que pode irritar o intestino e causar diarreia e cólicas).

Atenção: a quantidade de fibras e de leite poderá ser aumentada aos poucos, de acordo com os progressos da capacidade digestiva do paciente. Em alguns casos, o leite *in natura* pode ser substituído por leite com baixa lactose – converse com o médico ou com o nutricionista, sempre que quiser introduzir mudanças.

DIETA SEM FIBRAS

Café-da-manhã	chá, suco de frutas não laxativas (maracujá, melão, melancia, pera, maçã, limão), pão branco, torrada, geleias, margarina, queijo branco
Lanche	suco de frutas, água de coco, gelatina
Almoço	arroz/macarrão, carne, frango ou peixe (grelhado, assado ou cozido), legumes permitidos, sobremesa permitida
Lanche da tarde	pão de fôrma, geleia, chá ou suco
Jantar	arroz/macarrão, carne, frango ou peixe (grelhado, assado ou cozido), legumes permitidos, sobremesa permitida
Antes de dormir	chá, bolacha água e sal ou torrada

Sem o doce do leite

Costuma-se recomendar dietas pobres em lactose (açúcar do leite) após a radioterapia do intestino, pois esse tratamento, muitas vezes, torna temporariamente difícil a digestão da lactose.

- Existe no mercado o leite com pouca lactose e certos produtos que conseguem decompor a lactose presente no leite e em outros laticínios.
- A lactose às vezes é usada em produtos como o café instantâneo e até mesmo em certos medicamentos. Leia com atenção as embalagens e as bulas para se certificar.

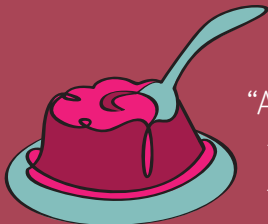
A tolerância à lactose varia de uma pessoa para outra. Fale com seu médico ou com o nutricionista sobre isto.

Recomendação da nutricionista

Para melhorar a absorção de ferro nas sobremesas do almoço ou do jantar, não use leite, nem mesmo o de baixa lactose. Você já estará ingerindo ferro na carne, não precisa de leite nenhum. Tome leite com baixa lactose apenas nos lanches e no café-da-manhã. Você vai absorver melhor tanto o ferro quanto o cálcio nesta combinação.

DIETA POBRE EM LACTOSE

Café-da-manhã	leite com baixa lactose, com café, pão com margarina ou geleia, frutas e sucos em geral
Lanche	fruta ou iogurte
Almoço	carnes em geral, arroz, feijão, legumes, verduras, frutas ou doces sem leite
Lanche da tarde	vitamina de frutas com leite de baixa lactose, bolacha
Jantar	carnes em geral, arroz, feijão, legumes, verduras, frutas ou doces sem leite
Antes de dormir	mingau com leite com baixa lactose ou chá com torrada ou bolacha



“A alimentação adequada é fundamental para a manutenção da saúde de qualquer ser humano. Ainda mais quando o corpo sofre os efeitos de uma doença e seus tratamentos. Para contornar a perda de apetite, o paciente deve dar preferência aos seus alimentos favoritos e escolher entre os mais proteicos e calóricos.

Para quem é vegetariano, é importante lembrar que a ingestão de proteínas é fundamental durante o tratamento, principalmente de alguns aminoácidos essenciais, que podem ser obtidos a partir de derivados do leite e da clara de ovo.

Vale lembrar que a digestão começa muito antes de colocarmos o alimento na boca. Ao olhar para um alimento apetitoso, a boca já se enche de saliva; ao mastigá-lo, o estômago começa a se contrair e a produzir suco digestivo... e assim vai. O paciente que não sente prazer em se alimentar já começa mal a digestão, engolindo os alimentos na 'marra'.

Quando o corpo está mal nutrido, alguns medicamentos não conseguem agir adequadamente. Mais um motivo para fazer o esforço de se alimentar bem.”

Ricardo Caponero, oncologista



Isso é que é energia

5

“Se alguém perguntar por mim / Diz que fui por aí
Levando um violão / debaixo do braço”

Diz que fui por aí – Zé Ketí e H. Rocha

Os efeitos colaterais do tratamento geralmente desaparecem com o seu término. Porém, se a terapia for prolongada, talvez seja necessário introduzir mudanças de longo prazo no regime alimentar, para ajudar a enfrentar os efeitos e manter o vigor físico.

As ideias e sugestões aqui apresentadas deram bons resultados para outros pacientes. Mas, como uma pessoa é diferente da outra, você precisará descobrir as melhores soluções para o seu caso em particular.

O lado bom da coisa

Tenha sempre à mão coisinhas gostosas para comer, como:

- pães, broinhas, biscoitos água e sal;
- bolos e biscoitos integrais;
- cereais, pipoca;
- leite achocolatado, *milk shake* e sucos;
- queijo prato, cremoso ou *cottage*;
- frutas frescas e secas; gelatinas, doces e sorvetes;

- pizza, sanduíches e pasteizinhos;
- chocolate, barra de cereais.

Quanto mais proteína, melhor

Então, vamos lá aumentar sua ingestão, comendo:

- queijos amarelos – como o tipo prato – em um delicioso queijo quente (sanduíche) ou ralado sobre a sopa, na salada, nos omeletes;
- *cottage* ou ricota – com frutas e legumes, no macarrão ao forno, nas sobremesas, nos bolos, no recheio de panquecas;
- leite – para beber e no preparo dos pratos (sempre que possível), em mingaus, sopas e em molhos brancos;
- sorvete ou iogurte, que você pode incrementar com caldas mil, frutas ou cereais, dependendo da dieta em que estiver;
- frutas secas (uva-passa, damasco, etc.), frutas oleaginosas (nozes, castanha de caju, amêndoas, etc.) e germe de trigo;
- carnes, peixes e ovos;
- frutos do mar.

Meditar ajuda a aumentar a energia e o bem-estar físico. Comece prestando atenção na sua respiração, aos poucos sentirá sua mente se aquietando.

Imunonutrientes: um reforço na sua saúde

Imunonutrientes são algumas substâncias encontradas nos alimentos (como óleo de peixe, que tem ômega 3), que ajudam o organismo a aumentar a sua capacidade de enfrentar as infecções durante o tratamento, isto é, estimulam a resposta imunológica.

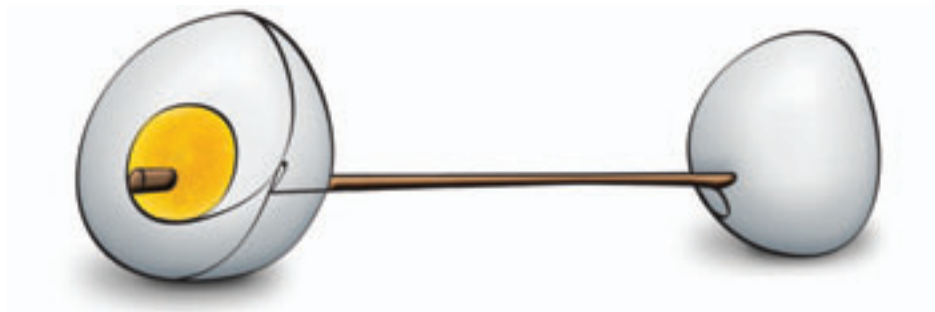
Sardinha é um dos campeões desta lista, com peixes da estirpe de um salmão, um bacalhau, e também da barata e saborosíssima cavala. Todos, peixes muito ricos em ômega 3.

Na turma dos grãos, como feijão e soja, ômega 3 também circula. E é encontrado, tinindo, na semente de linhaça.

Com ele, você reforça sua imunidade, e, de que quebra, reduz o risco do infarto, diminui o mau colesterol, enfim, faz uma bela faxina nos radicais livres, os vilões da nossa disposição.

Outros nomes de imunonutrientes que podem ajudar você a reforçar seu organismo e ajudar seu corpo a se recuperar mais rapidamente no tratamento do câncer:

- Glutamina (está na carne, nos ovos, nos derivados do leite e da soja)
- Arginina (nas carnes, leite, ovos, queijos e grãos)
- Vitaminas A, E, C e B6



Bonito por natureza

Evite cozinhar os legumes em pedaços pequenos. Capriche em cubos maiores, porque, além de embelezarem o prato, terão menos contato com a água em que forem cozidos, colaborando para manter o valor nutricional.

Se não for possível obter calorias e proteínas suficientes com a dieta adotada, certos suplementos dietéticos, comercializados na forma de pó para preparo instantâneo, podem ser úteis. Converse sempre com o seu médico ou nutricionista – eles que devem recomendar o melhor suplemento para você.

Há também produtos para serem adicionados a pratos ou bebidas, a fim de aumentar o teor de calorias. Esses suplementos são ricos em proteínas e calorias e têm vitaminas e sais minerais em abundância. São vendidos na forma líquida ou em pó.

Também há dietas prontas, feitas com a mistura de vários alimentos *in natura*. É uma alternativa prática e barata para a comida feita em casa.

A maioria dos suplementos dietéticos comercializados contém pouca ou nenhuma lactose, mas, mesmo assim, é importante ler a embalagem com atenção, se você for

sensível à lactose. Na dúvida, você já sabe, mas não custa repetir: converse com seu médico ou nutricionista.

Importante: não tome vitaminas ou suplementos minerais sem consultar o seu médico. Em excesso, as vitaminas e os minerais podem, inclusive, prejudicar o seu tratamento.

Mão na roda

- Os suplementos quebram o maior galho na hora daquela fome que bate no meio do dia. Não precisam de refrigeração enquanto não são abertos – podem ser levados a qualquer lugar e serem consumidos, quando houver necessidade.
- Depois de esfriados, são ótimos como lanche entre as refeições e antes de dormir.
- Você poderá levá-los para as sessões de tratamento ou sempre que tiver de ficar esperando muito tempo em algum lugar.



Para você reflorir

6

“Simplesmente as rosas exalam
o perfume que roubam de ti”

As rosas não falam – **Cartola**

A pesar dos dias nublados, do cansaço e do montão de dúvidas, você já está quase conseguindo florescer outra. Aguentou firme – às vezes nem tão firme assim, porque ninguém é de ferro – toda a maratona da quimioterapia. Caiu o cabelo, nasceu de novo, enfrentou o enjoo e a cirurgia. E agora?

Aceite todos os carinhos: o amor traduzido em pratos bonitos, gostosos, da comida boa que alegra, anima, aconchega. O amor de filhos, amigos, marido, namorado, esposa, de quem for, em pequenos gestos. Mimos, por favor, aceite todos. E peça mais, se der vontade!

Só não vá baixar a guarda agora e liberar geral. Estudos comprovam que dietas pobres em gordura ajudam a diminuir as chances do câncer de mama voltar. Por isso, se cuide e faça escolhas boas e certas para ficar forte logo. Pra que tudo passe mais rápido e deixe menos lembranças.

Como é que é? A gente recomenda você comer o que tem vontade, não fazer dieta, e, de repente, chegamos com essa? Sim, durante o tratamento, não pense em

perder peso ou fazer dieta. Mas quem tem câncer de mama tem de ficar mais atenta se a balança não está levando a conta do seu desânimo. Fácil entender o porquê: mulheres que têm toda a mama ou uma parte dela retirada podem, muitas vezes, deixar a vaidade de lado. Perdem o desejo. Pior: acham que perderam a capacidade de despertar o desejo dos rapazes. “As mulheres que têm a mama retirada podem se deprimir, atingidas na sua feminilidade, ou imaginam que já não serão desejadas. Se já não têm mama, por que se preocupar com uma barriga tanquinho? E deixam de se cuidar”, alerta o dr. Ricardo Caponero. E assim gira: elas não se gostam mais, engordam, se fecham para o mundo, têm vários problemas decorrentes do excesso de peso, ficam deprimidas, engordam mais. Tudo isso já seria motivo para você decidir manter a forma, e uma pesquisa recente nos dá a razão científica de que engordar só piora as coisas. Provou que o aumento de peso em mulheres que tiveram câncer de mama pode contribuir para a volta da doença.

Espelho, espelho meu...

Então, ficamos combinadas: coma, sim, o que tem vontade, mas não deixe de cuidar da beleza, é como um prolongamento da sua saúde. Compre belos sutiãs, porque a prótese é natural e deve ser realçada. Você continua uma garota muito feminina. Ou passe um batom bacana, saia para um passeio com seu melhor vestido, olhe-se no espelho com carinho – tudo isso naturalmente vai lhe despertar a vontade de ficar bonita, atenta ao seu peso e de braços abertos para o seu bem-estar.

Você logo vai reflorir outra, muito mais confiante.

Para flutuar de tão levinha

A medicação pode levar a uma retenção maior de líquidos. Se você se sentir inchada, contra-ataque com armas naturais. Reduza o sal. Caminhe todos os dias. Se os olhos amanhecerem com aquelas temíveis bolsinhas, faça compressas com chá de camomila gelado. Se o médico liberar, vá fazer hidroginástica ou, melhor ainda, drenagem linfática (só se o médico liberar, repetimos). E faça coisas que lhe dão prazer: Sem peso na alma, você delicadamente vai evitando peso no corpo.

Na gangorra

Hormônios sobem, descem, dão cambalhotas, particularmente quando estamos chegando à menopausa. Como muitas mulheres têm câncer de mama nesta faixa etária, talvez a balança acuse uns quilinhos a mais. “A quimioterapia pode antecipar a menopausa, o que contribui para o aumento de peso”, explica o dr. Ricardo Caponero.

História de aquecer o coração

Às vezes, a vida fica dolorida e a escuridão do mundo esmaga você. Nada mais tem graça. Mas, de repente, lá está ela, bem na sua frente, luminosa e viva, esperando tranquila, exatamente como você havia imaginado: a árvore vermelha. Num livro lindo, *A árvore vermelha*, o australiano Shaun Tan quase não usa palavras. Usa imagens da natureza: o mar escuro; o peixe gigantesco que parece engolir a gente, feito a baleia do Pinóquio; o planeta desabando nos nossos ombros, ou melhor, nos ombros de uma menininha angustiada, sem saída. Até que ela volta para casa e vê brotar a alegria em forma de árvore, vermelhinha, tamanho o calor que transmite.

Contamos essa história para fazer abrir um sorriso e lhe mostrar que a esperança pode reflorir, sim, mesmo quando tudo está escuro.



“O controle do peso é essencial para a autoestima e tem impacto muito positivo no bem-estar e na qualidade de vida. A batalha para emagrecer é constante, mas a recompensa vale a pena. Uma dieta equilibrada, sem rigidez, que se incorpora à rotina diária e é elaborada pela própria pessoa traz muito prazer. As minhas pacientes, depois da experiência do câncer de mama, aprendem a ser "mais donas do seu nariz" e passam a ter uma relação diferente com a comida: elas escolhem mais, apreciam o que fazem bem e dizem "não" ao que não lhes agrada. Estimulo essa postura em todos os sentidos, até mesmo no âmbito das relações afetivas, familiares e profissionais. Aprender a dizer NÃO é fundamental para o saudável crescimento pessoal.”

Maira Caleffi, Ph.D. - Coordenadora do Núcleo Mama do Hospital Moinhos de Vento (Porto Alegre), Presidente do IMAMA(RS) e Presidente da FEMAMA (Brasil)



Céu de brigadeiro



“A infância nada mais é do que a sensação de que viver é de graça.”

Paulo Mendes Campos

Mary é uma garotinha de 8 anos que mora na Austrália e se acha estranhíssima. Usa óculos, tem uma marca na testa, marrom, que ela acha com cor de cocô. Os amigos não dão bola para ela. Namoradinhos na escola? Nem pensar! A mãe e o pai têm outras coisas com que se preocupar. Um dia, ela resolve escrever uma carta para alguém que vive nos Estados Unidos, do outro lado do mundo, para perguntar se lá as coisas são diferentes. Os bebês na América vêm de onde? Por quê os mais velhos usam calça acima da cintura? Então, ela escolhe um endereço qualquer. A carta cai na casa de Max, 44 anos, que mora em Nova York, tem uma

síndrome chamada Aspergie e também se acha estranhíssimo. Começa uma amizade, só por cartas, que dura 20 anos. Eles se identificam, principalmente, nas comidas esquisitas: ele inventou *hot dog* de chocolate (em vez de salsicha, vai uma barra de chocolate dentro), ela troca a comida por uma lata de leite condensado, quando fica triste, e acrescenta cubinhos de chocolate.

O médico de Max lhe dizia: “As pessoas são como calçadas. Umas vêm com buracos, pedras, uns obstáculos no caminho. Você tem de saber seguir com a sua calçada”. Assim, Mary e Max, tão distantes na geografia, vão aprendendo juntos, cada um do seu lado do mundo, como lidar

com suas calçadas e as cascas de banana no caminho. Descubram que podem ser um pouco diferentes dos outros, mas a graça do negócio é essa mesma. E que tudo tem seu jeito – olhando de pertinho, não são diferentes de ninguém. Só querem ficar felizes, como você e eu.

Esse é o roteiro de um filme de animação lindo, *Mary e Max*, baseado numa história real. Uma aula de generosidade, de cada um fluir como pode – o resto é cuidar com amor e deixar a vida te levar.

Seu filho foi diagnosticado com câncer, talvez se sinta estranhíssimo nos dias de tratamento, tudo é difícil, brincar não dá, a vida perde a graça e, para piorar, a comida não tem mais gosto de nada. Não dá mais vontade de comer.

Aí, você que cuida dele fica com o coração apertado e corre para o médico. “Pode dar chocolate? E leite condensado?” Ele só quer saber de brigadeiro e macarrão instantâneo. E você faz qualquer negócio para que ele não se sinta diferente – e fique, como toda criança merece, feliz. O que há de errado nisso?

Nada. Seu filho quer macarrão? Macarrão nele! Mas

experimente aí a chance de lhe dar legumes e verduras, uma carne no capricho. “Você pode fazer um refogadinho com brócolis, carne, acelga, misturar picadinho no macarrão e ele assim ingere aquilo de que precisa”, explica a nutricionista Ilana Elman, especializada em nutrição de crianças com câncer.

“Não existem grandes limitações na comida da criança que está em tratamento do câncer, a não ser em casos de químio muito agressiva ou de transplante de medula, quando a imunidade baixa demais”, diz o dr. Vicente Odone.

Então, vamos às sugestões:

• **Nham, nham**

Mingaus, creminhos, purê de batata e sorvete, muito sorvete, quando a criança sentir dificuldade de engolir. É que a quimioterapia pode provocar mucosites, inflamação da mucosa da boca, e qualquer coisa mais sólida vai incomodar. Que tal inventar cremes saborosos, sobremesas molinhas, tudo colorido, ou com canela, com ervas, para aumentar o sabor?



“As crianças estão sendo preparadas para a vida. O que elas vão comer, como vão encarar os fatos, tudo isso conta igual na hora de pensar a alimentação e os cuidados com elas. E, principalmente, quando uma criança está em tratamento contra o câncer.”

Vicente Odone, oncopediatra



• Quem vê cara ...

Fica mais animado. Crie desenhos com a comida, do tipo uma carinha sorridente com legumes. A cenoura é o nariz, as abobrinhas viram olhos, a boquinha sai vermelha com tomate. Crianças pequenas vão adorar e você pode aproveitar o momento para contar uma história e a refeição virar brincadeira.

• Doce vida

Tudo bem dar um brigadeiro de que ela gosta ou levar o chocolate preferido, até mesmo abrir a latinha de leite condensado, mas desde que você não troque todos os salgados por doces.

• Sabor de mar

Tem certas crianças que, em vez de doces, só querem saber de sal. Como perdem um pouco o paladar, ficam querendo tudo mais salgado para sentir o sabor de cada coisa. Você pode usar temperos do tipo glutamato monossódico ou shoyu, mas vá devagar: a medicação provoca inchaços, retém líquidos, e mais sal vai apenas piorar a situação, além de elevar a pressão arterial. Troque o sal por um tipo *light* e use e abuse das ervas e condimentos.

• Com molho ou sem molho?

Isso varia conforme o paladar da criança. Algumas querem tudo seco, porque enjoam só de pensar num molhinho.

Outras querem o oposto: só comem se estiver molhado. Fique atento ao seu filhote.

Para a mesa não virar ringue

Sim, ele está magro demais e você se desespera com medo de que seu filho fique fraco, piore de saúde. Ele não deve perder muito peso, mas com acompanhamento médico a criança não vai correr riscos. Jamais force seu filho na base do “você vai ficar pior e tudo vai dar errado se não comer”. Apenas explique, de um jeito tranquilo, que é importante que ele coma, mas não o pressione demais. Com um pouco de paciência, ele vai entender que precisa se alimentar, só tem de ter o tempo dele. E se em algum momento seu pequeno ficar fraquinho demais, o médico dará suplementos alimentares, ou intravenosos, mas só em casos extremos. Um dia ou outro sem comer é normal. Importante é você passar tranquilidade para seu pequeno amado.

Momentos especiais

Se o seu filho vai fazer um transplante de medula, a coisa muda um pouco. O grande risco é o de contaminação. Para tudo dar certo, coisas de que você precisa se lembrar:

• Nada de alimentos crus

Tudo tem de ser cozido ou assado, para matar qualquer bichinho. Isso inclui até gemada. Se for dar ovo, cozinhe.



“A alimentação é mais que nutrição, é uma forma de interação que une a família. A criança que se alimenta junto com os familiares, em ambiente agradável, pode ter uma recuperação mais rápida.”

Sima Ferman, oncopediatra

• **Guarde suas receitas**

Não fique triste se os médicos e nutricionistas do hospital lhe pedirem para não trazer comida feita em casa. Por mais que você queira dar o máximo de carinho — e tem carinho maior do que aquele seu assado? — a exigência de assepsia total combina mais com produtos industrializados. Como eles têm conservantes e são preparados com rigor industrial, têm menos chances de estragar. “A mãe que traz um bolo ou maionese caseira, às vezes, demora a chegar ao hospital, e, nesse meio tempo, o alimento pode ser contaminado. Não temos como controlar isso”, diz Ilana, a nutricionista.

• **Tinindo de limpo**

Quando você oferecer frutas e saladas para o seu filho, dobre, triplique, quadruple os cuidados na lavagem. Nada de apenas água ou vinagre. Use hipoclorito, lave folha por folha, lave a casca das frutas ou descasque.

• **Dica de sabor**

Prepare a carne em pedaços, iscas de carne com molho shoyu, legumes, uma espécie de *yakisoba* (macarrão oriental com muitos legumes, frango e carne refogados). A criança adora.

• **A fantástica fábrica de chocolate**

Assim como acontece com os adultos, cada criança, durante o tratamento, vai reagir de uma forma só dela. O que acontece é que, nessa fase, a sensação dos gostos básicos dá umas piruetas e sofre alterações: o doce, o salgado, o azedo, o amargo mudam de lugar. Ao mesmo tempo, a criança está na idade da formação dos hábitos alimentares, então, é muito importante manter o máximo de variedade, não deixar de dar legumes e verduras, porque depois do tratamento fica difícil voltar a uma dieta mais saudável, variada, se o seu filho se acostumou só com brigadeiros.

• A melhor história

Bem, os filhos crescem. Um dia precisam cair no mundo. Mal você distrai, seu filho já, já estará curado e pronto para novas e boas histórias. Dá vontade de aninhar no colo e proteger para sempre, mas deixe que ele aprenda a curtir suas escolhas, suas comidas favoritas, a experimentar novas sensações. Novos sabores. Quem sabe ele não cozinha para você dia desses?

Recados

1. Não use as comidinhas preferidas do seu filho como uma forma dele aceitar melhor o tratamento ou obedecer na hora que for preciso. “A alimentação não pode ser uma barganha do tipo eu lhe dou isso e você vai tomar o remédio”, diz a dra. Sima Ferman.
2. Os pais também precisam se educar para não caírem na tentação de aceitar tudo o que a criança pede, nem de forçar a criança a comer. “Por isso, é importante ter bom senso e ser flexível, para estimular uma alimentação saudável, de acordo com a aceitação da criança”, completa a oncopediatra.

Antes de consumir peixes ou frutos do mar crus, consulte o médico ou o nutricionista.

O menino que nem podia ver chocolate

Essa é a história de Theo, que teve leucemia linfóide aguda aos 10 anos

“Eu só queria comer salgados, enjoava de ver doces, nem podia com chocolate. Eu queria comer bife e frutos do mar, sempre. Meu café-da-manhã era bife com alho, cebola, orégano, porque eu inchei muito e não podia comer sal demais”.

“O Theo fez quimioterapia, tomou cortisona e inchou muito. Começamos a tentar encontrar substitutos para o sal, porque ele estava retendo muito líquido. Usamos sal *light*, orégano, temperos, e, no supermercado, olhávamos a quantidade de sódio dos alimentos. Existe um tipo de macarrão instantâneo muito mais salgado do que o outro. É preciso olhar a composição na embalagem antes de comprar. Viramos especialistas nisso. Tem crianças que perdem o apetite, mas o Theo comia muito, engordou, só falava de comida. Queria frutos do mar, e eu evitava dar, mas, às vezes, não tinha jeito. Passávamos as tardes assistindo a programas de culinária na TV, ele queria aprender as receitas, inventava de pedir codorna e sempre queria bife no café-da-manhã. A família toda tomava café-da-manhã com a cozinha cheirando a refogado. E, assim que ele saiu do hospital, quis comer *sushi* e *sashimi*, porque sempre adorou comida japonesa. Liberei só uma vez, embora eu evitasse ao máximo dar alimentos crus, mas o nível de insistência da criança em tratamento é muito grande, ele ficou obcecado por comida. Agora está comendo normalmente, com o peso normal, tudo certo.”

Mariana Peixoto, jornalista, é mãe do Theo e do Thomas



Os sabores nossos de cada dia

8

“Já que não temos pandeiro
Pra fazer nossa batucada,
Fabriquei o meu pandeiro
Com lata de goiabada.”

Latária – **Almirante, João de Barro e Noel Rosa**

Entre tantas coisas desagradáveis durante a doença ou ao longo do tratamento, está a perda do apetite. Muitos médicos apontam a anorexia, a total falta de vontade de comer, como uma das primeiras reações dos pacientes ao tratamento de câncer. Mas acontece que comer é o mais importante para se fortalecer, então... É o problema girando em círculo. A ideia do livro foi tornar mais agradável a missão de fazer dietas, de encarar efeitos colaterais, de seguir em frente..

Existe um livro lindo sobre comida, *O livro de Cozinha de Alice B. Toklas*, escrito por uma mulher que amava cozinhar. Alice, a autora, era amiga de uma escritora das boas, Gertrude Stein, e adorava se enfiar na cozinha, enquanto Gertrude lançava livros, ficava famosa, dava entrevistas. Depois que Gertrude morreu, Alice foi convidada a escrever sua autobiografia. Recusou. Mas um dia, doente

e com icterícia, foi obrigada a ficar na cama por três meses, sob dieta. Então, a saudade dos pratos, do cheiro da comida fumegando no fogão, dos sabores de cada dia, fez com que Alice escrevesse, na cama mesmo, o livro da sua vida. Que fala de comida, óbvio. E ela, subitamente, sentiu-se cheia de energia.

Essa historinha foi só para ilustrar que os sabores são tão fundamentais na nossa vida e que é preciso, sim, fazer de tudo para preservá-los. Experimente nossas receitas, arrisque outras, peça que as pessoas mais queridas ao seu redor tragam o que você mais gosta de comer. Comer, comer com prazer, saboreando cada alimento, é se ligar à vida no que há de mais simples. De mais belo.

Tudo o mais, assim, passa depressa e ganha novos sentidos. Logo, logo, você vai estar leve e solto, pronto para mudar de vida como quem muda o passo no salão.



“A cozinha tradicional baiana é um espaço do poder da mulher. Guardiã da memória, das receitas, dos jeitos de fazer, oferecer e de apreciar a alegria de quem come, repete e fica imaginando, querendo mais, mergulhando nos temperos, vivendo o mundo pela boca.”

Raul Lody, em *À Mesa com Gilberto Freyre*

O tempero da vida

É quando a gente está mais relaxada, quando uma brisa de bons tempos passa do nada, que vem uma intuição certa dos temperos. Experimente observar: se você estiver de ótimo humor diante do fogão, a cozinha deixa de ser matemática e vira feiticeira. E, nesses dias, as ervas entram na panela nas doses exatas, como por encanto. Uma não sobrepõe o gosto da outra, a noz-moscada não carrega o sabor da sopa, o alecrim vai na medida certa para as batatas. Mas, como nem sempre sopros divinos surgem na cozinha, aqui vão algumas dicas, elaboradas por nutricionistas criativas, sobre quais ervas combinam mais com o que você quer preparar. O ideal, no entanto, é pegar leve, porque erva demais é elegância de menos no paladar. Em compensação, quando bem usadas, as ervas deixam os pratos perfumados, saborosos, celestiais. E ainda disfarçam, muito bem, os sabores que, por causa da medicação, podem causar enjoos e acabar com o paladar.

Às ervas, portanto! Veja só quantas opções...

- **Alcarávia:** se você nunca ouviu falar nela, esta é sua chance. Uma erva saborosa que pode ser utilizada na preparação de carnes, molhos, para aromatizar pão, queijos, sopas e doces.
- **Alecrim:** de aroma fresco, que lembra o pinho, dá um sabor todo especial às aves, aos molhos de tomate “da mama” e às sopas de tomate, àquele pratão de frutos do mar. Além disso, cai bem com carnes, patês, berinjela, batatas, couve-flor, pães, sucos e saladas de frutas.
- **Cebolinha verde:** esta é um clássico. Muito usada em omeletes, molho vinagrete e molhos à base de creme de leite para peixes. Fica ótima também em patês de ricota, queijo cremoso, sopas e saladas.
- **Coentro:** o mundo divide-se em quem ama e quem odeia coentro, especialmente *in natura*, com suas folhas verdes que exalam seu aroma à distância. Pode ser usado também em grãos ou moído. Se você optar por usar a semente in-

teira, capriche: vai bem no preparo de ponches, pickles, doces e no café. Moído, o coentro é usado no tempero de peixes, carnes, aves, assados ou grelhados, molhos, sopas de feijão, lentilhas e legumes. As folhas perfumam e enfeitam os pratos da culinária baiana, delícias como as moquecas e as caldeiradas de peixes e frutos do mar.

• **Endro dill:** taí o ingrediente indispensável no preparo de peixes, molhos, salada de batatas, marinados, pickles, carnes, sopas, pães, massas, queijos e compotas. Dá aquele realce de sabor de propaganda de comida!

• **Erva-doce:** suave, dá o toque especial em biscoitos, bolos, broas de milho, bolachas e pães. Também cai como uma luva em pratos salgados como queijos, molhos para saladas, frutas em calda, peixes e frutos do mar.

• **Estragão:** de sabor marcante, parecido com o anis, é a pitada que realça vinagres, pickles, molho tártaro e de mostarda e maionese. Também fica ótimo em saladas verdes, frutos do mar, pratos com ovos, frangos e carnes.

• **Hortelã:** os árabes e os turcos, espertos, podem ser rivais antigos, mas dividem o amor por essa erva refrescante, perfumada, que dá um não sei quê de exótico nos molhos e pratos salgados. Uma salada com hortelã é como comer com ventilador... E ainda vai muito bem em sobremesas, sucos, drinques.

• **Manjericão:** quer coisa melhor do que tomate fresco com manjericão? Se tiver mozzarella de búfala para acompanhar e fazer uma salada caprese, então... Seu sabor per-

fumado e agradável é ideal para receitas com tomate. Na pizza, tem um não sei quê de divino. E vai bem ainda no molho para churrasco, na lagosta, nos assados e nos legumes. É o principal ingrediente do molho ao pesto.

• **Manjerona:** classuda, refinada, com sabor semelhante ao orégano, é ideal para valorizar carnes e aves, pratos à base de tomate, sopas, saladas e com manteiga derretida em peixes grelhados... hummm! Ideal para pratos de cozimento rápido.

• **Orégano:** indispensável para pizzas. Soberbo em molhos à base de tomate. Ainda vale salpicá-lo em ovos, tomates, queijos, cebolas, recheios e molhos para carnes, aves, peixes e saladas de frutos do mar.

• **Salsa:** no ritmo da salsa, você vai dando suingue aos canapés, sopas, saladas verdes, molhos de ervas, pães, tomates, omeletes, manteiga temperada, grelhados e recheios. Dá o maior samba na cozinha.

• **Salsão:** acelere o passo e bote o salsão para rodopiar nas suas panelas. Tudo dele pode e deve ser aproveitado. As folhas são ótimas para dar um sabor especial a sopas e molhos, os talos podem ser servidos crus, em saladas, ou cozidos junto com outros legumes, acompanhando pratos à base de carne. E se você combinar com shoyu, o molho de soja, dá um clima chinês no seu refogado. O pagode é aqui!

• **Tomilho:** irmão do orégano, é utilizado para temperar carnes, aves e peixes. Excelente também em pratos com tomate ou queijo. Essa família tem um sabor que eu vou te contar!



Batuque na cozinha

As especiarias têm o poder de dar o sabor mágico à comida, um buquê perfumado que faz pensar em terras exóticas ou numa bela noite romântica. Ainda podem simplesmente incrementar os seus pratos, colorindo e trazendo um cheirinho delicioso àquele feijão ou ao franguinho do dia-a-dia.

Veja as principais especiarias:

• **Açafrão-da-terra:** serve para um risoto ótimo e também para vários outros pratos. Erva da família do gengibre, o açafrão é conhecido também como cúrcuma. Tem sabor ligeiramente amargo e cor amarelo-ouro. Além do sabor, enche de cor os alimentos. Utilizado em pratos com ovos, pickles, molhos cremosos, maioneses, massas, frango, peixes, arroz e pães.

• **Alho desidratado (em flocos ou granulado):** seco e desidratado, substitui o alho fresco em todas as suas aplicações. E o melhor da história: você não precisa descascar!

• **Alho-poró:** verdinho, seu gosto lembra um pouco a cebola e, em sopas ou massas com ricota, por exemplo, faz milagres no paladar. Delicioso, é ideal para os molhos à base de manteiga e cogumelo fresco, saladas e caldos de peixe.

• **Canela-da-china:** tudo que vai canela é bom, né? Em rama, é utilizada no preparo de pickles, frutas assadas, compotas, molhos de tomate e no cozimento de legumes. Em pó, vai bem no arroz-doce, no *capuccino*, na banana assada com açúcar, em pães, bolos, cafés e doces com frutas. Experimente seu inusitado gostinho na carne moída, nos legumes e nos assados.

• **Casca de laranja desidratada:** dá um toque de glamour às sobremesas. Ideal para pudins, musses, bolos, biscoitos, molhos e sorvetes.

• **Cominho (em sementes ou moído):** esse é preciso ter controle. De sabor forte, deve ser usado em pequenas quantidades, em pratos à base de queijos, ovos, carnes, batatas e legumes. Também recomendado no preparo de molhos e pães.

• **Cravo-da-índia:** lembra cheiro de dentista, mas, na comida, é bom demais. Doce e picante, é usado tanto para ornamentar como para dar sabor. Ideal para molhos, conservas, doces, compotas, assados e outros pratos.

"Simbad foi um mercador que deixou Omã, seus país natal, em busca das mais deliciosas especiarias, e desceu pela costa de Malabar. Esta história, meu avô contava, e eu me deliciava imaginando os perfumes, gostos e belezas que Simbad teria encontrado. A história das especiarias exerce sempre um fascínio, despertando a procura das mil e uma noites que temos dentro de nós."

Fernanda de Camargo-Moro, no seu livro *Arqueologias Culinárias da Índia*

• **Louro (em folhas ou moído):** para usar em pequenas quantidades no preparo de molhos, legumes, assados, carnes e frutos do mar. No feijão, então, fica com gosto de comida de mãe.

• **Mostarda (em sementes ou moída):** de sabor picante e aroma agradável, é usada na preparação de molhos para saladas e maioneses, carnes, aves, sopas, legumes e pratos com ovos e queijos.

• **Noz-moscada (em grãos ou moída):** também é bom ser usada aos poucos. Fica perfeita no molho bechamel e enche de graça as carnes, os legumes, as sopas, recheios de massas, bolos, biscoitos, tortas e *waffles*. Também dá charme às bebidas com leite quente ou gelado.



“Meu ideal seria escrever uma história tão engraçada que aquela moça que está doente naquela casa cinzenta, quando lesse minha história risse, risse tanto que chegasse a chorar e dissesse: “ai, meu Deus, que história mais engraçada!” E então a contasse para a cozinheira e telefonasse para duas ou três amigas para contar a história; e todos a quem ela contasse rissem muito e ficassem alegremente espantados de vê-la tão alegre.”

Trecho da crônica *Meu ideal seria escrever...* de **Rubem Braga**



Saladas, molhos
e vegetais



BERINJELA EM CAMADAS ● ●

2 berinjelas médias
2 tomates maduros
½ cebola fatiada
½ dente de alho
sal a gosto
1 colher (sobremesa) de orégano
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de molho de tomate
1 colher (sobremesa) de salsa picada
50 g de mozzarella fatiada
1 colher (chá) de azeite de oliva



Dica: A berinjela pode ser substituída por outro legume, como abobrinha. Também pode ser utilizado mais de um tipo de legume, fazendo uma camada de cada.

Rende cerca de 6 porções

Higienize as berinjelas, os tomates e a salsa. Fatie as berinjelas em fatias finas e reserve. Bata no liquidificador os tomates com o alho, o sal e o orégano, o molho de tomate, obtendo um molho. Monte em uma fôrma refratária: uma camada de molho, duas camadas de berinjela, espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola, salsa, salpique queijo ralado. Tome a colocar as fatias das berinjelas, repetindo todas as camadas. Leve ao forno médio por cerca de 20 minutos. Cubra com uma camada de mozzarella, espalhe o azeite de oliva e volte ao forno apenas até que o queijo derreta.



Dica: Para variar a preparação, o pepino pode ser cortado na vertical ou na horizontal, variando a apresentação do prato. Pode substituir o pepino pela cenoura.

Rende 4 porções

CARPACCIO DE PEPINO ● ● ●

2 pepinos do tipo japonês com casca
2 colheres (sopa) de molho de soja light (shoyu)
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de sementes de gergelim
1 colher (sopa) de sementes de gergelim preto

Higienize os pepinos. Corte-os em fatias bem finas. Coloque-os bem distribuídos em uma travessa grande. Misture os demais ingredientes e regue os pepinos.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

CAESAR SALAD LEVE ●

1 pé de alface-americana
2 peitos de frango cortados em tiras
1 pitada de sal
4 fatias de pão de fôrma *light*, sem casca, cortadas em cubos pequenos
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado grosso
1 cenoura média ralada
orégano a gosto

Molho

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de água
1 colher (chá) de mostarda
1 dente de alho amassado
suco de 1 limão

Higienize as folhas de alface, separe-as, rasgue-as com as mãos e coloque-as em uma saladeira. Higienize a cenoura e passe no ralador, bem fina. Tempere as tiras de frango com sal e grelhe. Espere amornar. Coloque os cubos de pão em uma assadeira. Regue com azeite e orégano. Leve ao forno alto (250° C) por cerca de 10 minutos para que fiquem bem crocantes. Espere esfriar. Coloque as tiras de frango e os cubos de pão torrados sobre a alface, coloque a cenoura em volta e polvilhe o queijo parmesão. Misture todos os ingredientes do molho e regue a salada.



Dica: Pode acrescentar lascas de amêndoas.

Rende 4 porções



Dica: Pode acrescentar cenoura (1/2 unidade média, após ter sido higienizada e ralada).

Rende 2 porções


FAROFA DE COUVE ●●

1 colher (sopa) cheia de farinha de mandioca
1 colher (sopa) bem cheia de couve-manteiga picada
1 colher (chá) cheia de cebola
1 colher (chá) de manteiga derretida
sal a gosto

Depois de aquecer uma panela no fogo, acrescente a manteiga, a cebola e a couve e refogue. Tempere com sal. Em seguida, coloque a farinha de mandioca torrada, mexendo bem com uma colher.

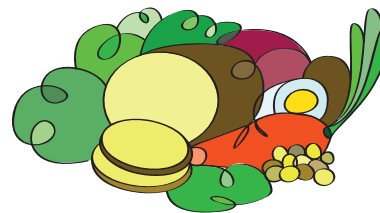
LEGUMES AO FORNO ●●

2 xícaras (chá) de brócolis cozido e picado
2 xícaras (chá) de couve-flor cozida e picada
1 xícara (chá) de alho-poró cozido e cortado em fatias
1 xícara (chá) de cenoura cozida e ralada
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
1 gema
4 claras
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
½ xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de salsa picada

 **Dica:** corte os legumes em pedaços grandes para diminuir o contato deles com a água de cozimento e preservar os seus nutrientes mais importantes.

Rende 6 porções

Higienize os legumes antes de serem cozidos e picados. Bata a gema e as claras e, quando estiverem bem homogêneas, acrescente o leite e o sal. Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo, sempre mexendo, para que fique bem consistente. Coloque os legumes em uma travessa, despeje o azeite e, por cima, o creme. Salpique o queijo e leve ao forno médio (180° C) só para gratinar. Retire, salpique com a salsa e sirva em seguida.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

MAIONESE SEM OVOS ●

1 batata cozida
½ cenoura cozida
1 xícara (chá) de leite de soja
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de óleo de girassol ou canola
legumes cozidos (de sua preferência)

Rende 10 colheres (sopa)

Higienize todos os legumes. Cozinhe os legumes e separe os legumes de sua preferência. Reserve. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador. Coloque o conteúdo em uma vasilha e adicione os legumes que estavam reservados. Misture e sirva gelado.

Rende 10 colheres (sopa)

MOLHO DE IOGURTE PARA SALADA

1 copo de iogurte desnatado
3 colheres (sopa) de mostarda
suco de meio limão
1 colher (sopa) de cebolinha picada
sal a gosto

No liquidificador, bata todos os ingredientes menos a cebolinha. Em seguida, polvilhe com a cebolinha.

MOLHO DE LEGUMES

2 colheres (sopa) de caldo de legumes
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de suco de limão
sal a gosto

Rende 4 colheres (sopa)

Misture todos os ingredientes e regue sua salada.

PURÊ DE ABÓBORA ●●

200 g de abóbora
2 colheres (chá) rasas de margarina
1 colher (sobremesa) de salsa picada
sal a gosto



Dica: Pode polvilhar com orégano ou outras especiarias.

Rende 2 porções

Higienize a salsinha antes de picar.

Cozinhe a abóbora em água até que comece a amolecer.

Retire, escorra e passe no espremedor. Em uma panela, derreta a margarina e junte a abóbora.

Mexa bem e tempere com sal. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.

Rende 5 porções

PURÊ LEVE DE MANDIOQUINHA ●●

½ kg de mandioquinha descascada e limpa
1 e 1/2 tablete de caldo de legumes
1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de queijo ralado

Coloque a mandioquinha, 1 tablete de caldo de legumes em uma panela grande. Cubra com água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Escorra a água e passe a mandioquinha no espremedor. Assim que a mandioquinha estiver bem pastosa coloque-a de volta à panela, acrescente o leite, ½ tablete de caldo de legumes e a margarina. Mexa, em fogo médio, até engrossar. Retire do fogo, polvilhe com queijo ralado e sirva quente.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SALADA COLORIDA

- 1 alface-americana
- 1 alface-roxa
- 2 cenouras cortadas em fatias finas
- 1 beterraba ralada
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- 1 cebola cortada picada

Molho:

- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (sobremesa) de vinagre



Dica: A alface pode ser substituída por outras folhas verdes para variar a salada.

Rende 6 porções

Lave e higienize todos os ingredientes para a salada. Cozinhe levemente a beterraba, deixando-a em consistência bem firme. Rasgue as folhas de alface para que fiquem menores. Corte as cenouras e rale a beterraba. Pique o tomate, sem pele e sem sementes (retire-as antes de picar). Pique a cebola. Junte tudo e reserve. Prepare o molho: junte o açúcar, o sal, o azeite e o vinagre em uma xícara, misture bem. Coloque a salada em uma tigela, despeje o molho sobre a salada e sirva.



Dica: A uva pode ser substituída por outra fruta, como lascas de manga.

Rende cerca de 6 porções

SALADA CROCANTE

- 4 xícaras (chá) de folhas verdes, variadas, picadas
- 1 xícara (chá) de cereal matutino sem açúcar
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- ½ xícara (chá) de uvas picadas

Lave e higienize as folhas verdes e as uvas. Reserve as uvas em uma tigela e leve-as à geladeira. Em outra tigela, misture as folhas verdes e o cereal. Tempere com o sal e o azeite. Leve à geladeira por duas horas e acrescente as uvas, após picá-las e retirar as sementes. Acrescente o molho de sua preferência (opcional) e sirva.

SALADA DE BERINJELA ●●

4 berinjelas cortadas em cubos
2 cebolas grandes em fatias finas
2 tomates sem sementes picados
cheiro-verde picado (1 maço)
sal a gosto
orégano (1 colher de sopa)
1 l de água fervente
1/2 copo de vinagre

Rende cerca de 7 porções

Higienize as berinjelas, tomates e cheiro-verde. Afervente as berinjelas fatiadas na água com vinagre e sal. Assim que levantar fervura, tire e escorra. Em uma fôrma grande coloque a berinjela, a cebola, o tomate e as azeitonas. Tempere orégano e cheiro-verde a gosto. Misture todos os ingredientes. Leve ao forno médio por 30 minutos. Desligue e deixe esfriar dentro do forno. Coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira. Espere esfriar e sirva frio.

SALADA DE CENOURA ●●

50 g de cenoura
1 colher (chá) cheia de cebola
1 colher (café) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de água
5 gotas de limão
1 colher (café) cheia de salsa e cebolinha
sal a gosto

Rende 2 porções

Higienize a cenoura e descasque. Corte em pedacinhos e cozinhe em água e sal. Escorra e deixe esfriar. Faça um molho batendo bem o azeite com a cebola, sal, limão, salsa, cebolinha e água. Arrume a cenoura num prato, cubra com molho e sirva.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SALADA DE FRANGO ●

100 g de peito de frango
1 pé de alface
2 colheres (chá) cheias de cebola picada
1 colher (sopa) cheia de pimentão vermelho
1 colher (café) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de água
10 gotas de limão
1 colher (café) de salsa e cebolinha
sal a gosto

Rende 6 porções

Higienize o alface, a salsinha, a cebolinha e o limão. Lave bem o pedaço de frango, passe limão e sal. Cozinhe em água, com a metade da cebola. Deixe a água secar um pouco. Reserve o frango e espere esfriar. Depois de frio, desfie o frango e reserve. Faça um molho batendo bem o azeite com a cebola picada, o pimentão cortado em tiras, salsa e cebolinha, um pouco de água e sal. Misture o molho com o frango. Distribua o alface ao redor de uma travessa, coloque o frango no centro e sirva.



Dica: Com folhas verdes, você pode variar o restante da salada.

Rende 2 porções

SALADA VARIADA ●●●

4 folhas de alfaces, crespa verde e roxa
1 ramo pequeno de rúcula
6 tomates-cereja
1 espiga de milho
2 castanhas-do-pará em lascas
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
gotas de shoyu *light* a gosto

Higienize as folhas de alface, a rúcula e os tomates. Cozinhe a espiga de milho e retire com cuidado o milho. Coloque as folhas de alface e rúcula em uma travessa, coloque os demais ingredientes em cima. Tempere com o azeite e o shoyu e sirva.

TOMATES RECHEADOS COM ATUM ●

4 tomates grandes
4 folhas de alface
1 lata de atum em água
1 pote de iogurte natural desnatado
sal a gosto



Dica: Pode variar o recheio do tomate ou incluir outros ingredientes, como cebola bem picada.

Rende 4 porções

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Higienize o tomate e as folhas de alface. Apoie os tomates sobre uma tábua limpa e corte uma fina fatia da tampa. Despreze a tampa. Com uma colher (chá), retire o miolo dos tomates, com cuidado para preservar a casca e a estrutura. Coloque os tomates em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido por 20 minutos, cuidando para que fiquem com consistência firme. Enquanto os tomates assam, comece a preparar o recheio: retire a água do atum e coloque em um recipiente e acrescente o iogurte. Tempere com sal e misture. Reserve. Quando os tomates estiverem prontos, retire do forno e acrescente o recheio dentro de cada tomate com a ajuda de uma colher (chá). Coloque as folhas de alface no prato ou travessa onde irá servir os tomates. Coloque um tomate em cima de cada folha e sirva.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Sopas e cremes



CALDO VERDE LEVE ●

500 g de batatas, sem casca e cortadas em pedaços
1 cebola pequena
1 colher (sobremesa) de margarina *light*
2 tabletes de caldo de legumes
1 l de água
3 salsichas de frango *light*
4 xícaras (chá) de couve-manteiga em tiras finas



Dica: Pode salpicar salsinha ou orégano na preparação antes de servir.

Rende 4 porções

Cozinhe as batatas na panela de pressão até que fiquem amolecidas. Em uma panela à parte, refogue a cebola na margarina e acrescente o caldo de legumes dissolvido na água. Deixe ferver e, em seguida, bata no liquidificador, junto com a batata cozida. Volte a mistura à panela e leve novamente ao fogo até engrossar um pouco. Em outra panela, ferva as salsichas até que fiquem prontas. Retire os talos da couve, enrole as folhas e corte-as o mais fino possível e coloque numa tigela com água fria por 10 minutos. Escorra a couve e acrescente na panela com a sopa. Ferva por mais alguns minutos. Acrescente as salsinhas e sirva quente.

Rende 6 porções

SOPA CREME DE ABÓBORA ●●●

1 kg de abóbora descascada
200 g de arroz
1 cebola média
2 dentes de alho
1 tablete de caldo de carne
sal a gosto
orégano a gosto

Coloque todos os ingredientes, exceto o orégano, numa panela de pressão e cubra com aproximadamente 1,5 litro de água. Deixe cozinhar por 15 minutos. Após pressão, bata tudo no liquidificador e acrescente o orégano na hora de servir.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SOPA CREME DE LEGUMES



2 batatas médias
2 cenouras médias
2 mandioquinhas médias
1 chuchu médio
1 cebola média
2 dentes de alho
sal a gosto
salsinha – opcional
queijo ralado – opcional



Dica: corte os legumes em pedaços grandes para diminuir o contato deles com a água de cozimento e preservar os seus nutrientes mais importantes.

Rende 6 porções

Higienize os legumes. Descasque todos os legumes e corte em cubos grandes. Coloque numa panela de pressão com os temperos e cubra com água. Cozinhe por 15 minutos e, após pressão, bata tudo no liquidificador. Acrescente salsinha na hora de servir ou se preferir, queijo ralado.

Rende 2 porções

SOPA DE ALFACE



2 batatas médias com casca (cozidas em 500 ml de água)
sal
5 folhas de alface-lisa
1 fio de azeite

Higienize as folhas de alface. Cozinhe as batatas, descasque-as e passe pelo espremedor. Coloque-as na panela, junte água, sal e ferva. Corte as folhas de alface em tiras largas. Quando a água ferver, coloque as folhas de alface, tampe a panela e apague o fogo. Deixe no vapor por alguns minutos. Sirva com um fio de azeite.

SOPA DE CENOURA E MANDIOQUINHA ●●

1 corte de carne macio (100 g)
1 cebola pequena
1 maço pequeno de cheiro-verde
2 cenouras médias picadas
3 mandioquinhas grandes picadas (400 g)
2 l de água

Rende 4 porções

Higienize o cheiro-verde. Refogue o filé de frango, com pouco óleo e cebola, até dourar e reserve. Coloque a água, a cebola, o cheiro-verde, a cenoura e a mandioquinha. Cozinhe os legumes e bata no liquidificador. Volte à panela e deixe aquecer bem. Corte o filé de frango em cubinhos e adicione ao caldo.



Dica: Pode polvilhar com queijo ralado na hora de servir. O recheio do *capeletti* pode variar, conforme preferência.

Rende 4 porções

SOPA DE LEGUMES E CAPELETTI ●

1 xícara (chá) de abóbora em cubinhos
1 xícara (chá) de acelga picada
2 colheres (chá) de azeite
1 cebola pequena
1,5 l de caldo de legumes
250 g de *capeletti* de frango

Coloque a abóbora e a acelga cortada em tiras em uma panela e refogue com o azeite e cebola. Junte o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 30 minutos. Bata tudo no liquidificador. Adicione o *capeletti* e sirva quente.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SOPA DE MILHO ● ●

1 filé de frango em cubinhos
1 cebola pequena picada
2 colheres (chá) de azeite
2 espigas de milho
2 colheres (sopa) de fubá
1 tablete de caldo de legumes
1 l de água
2 tomates picados, sem pele e sem sementes
1 xícara (chá) de cebolinha picada



Dica: Na hora de servir, pode salpicar com outras especiarias, conforme preferência, conferindo mais sabor à preparação.

Rende 4 porções

Higienize a cebolinha. Coloque o frango em uma panela e deixe dourar em fogo médio. Cozinhe as espigas e, com cuidado, retire os grãos de milho. Adicione a cebola e o azeite, mexa e junte o milho. Dissolva o fubá em 4 colheres (sopa) de água e coloque na panela, junto com o restante da água e o tablete de caldo de legumes. Mexa para dissolver e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Quando ficar morno, bata no liquidificador. Passe pela peneira e volte à panela, acrescentando o tomate. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Na hora de servir, salpique a cebolinha.

Rende 6 porções

SOPA POLONESA ●

1 l de leite integral
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina
½ cebola média
500 g de batatas
300 g de coxão mole
sal a gosto
endro dill a gosto

Frite a cebola batida com a margarina e acrescente a farinha de trigo. Ferva o leite à parte e acrescente aos poucos à farinha até formar um creme. Deixe cozinhar por 5 minutos. Reserve. Frite os cubos de coxão mole temperado, acrescente o creme e a batata cozida e amassada. Verifique o sal e adicione o endro dill.

SOPINHA DE INHAME ●●●●

3 inhames com casca
250 ml de água
sal marinho a gosto
1 fio de azeite extravirgem



Dica: Cozinhe os inhames com casca. É a melhor maneira de conservar seus nutrientes.

Rende 1 porção

Lave bem os inhames e coloque para cozinhar em 500 ml de água. Descasque, passe pelo espremedor, junte a água e o sal. Ferva por uns 8 minutos. Sirva com 1 fio de azeite.



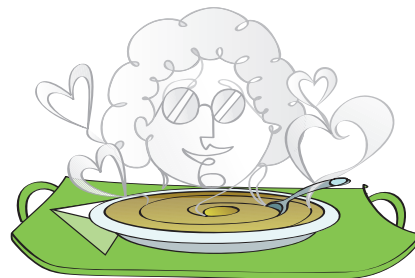
Dica: O tipo de queijo pode variar, assim como o tipo de pão, conforme preferência.

Rende 4 porções

SOPA DE CEBOLA ●

5 cebolas médias cortadas em rodela (500 g)
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
2 tabletes de caldo de legumes
2 litros de água
4 rodela finas de pão italiano
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Refogue a cebola no azeite e junte o caldo de galinha e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo até encorpar o caldo. Coloque em 4 recipientes. Distribua por cima as rodela de pão, cobertas com o queijo parmesão. Leve ao forno (200° C) por 15 minutos para gratinar. Sirva em seguida.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Arroz e massas



ARROZ COM COUVE E BRÓCOLIS ●●●

½ maço de couve
½ maço de brócolis
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena picada
1 dente de alho
1 xícara (chá) de arroz integral
2 xícaras (chá) de água quente
sal, cheiro-verde picado e salsinha, a gosto

Rende 4 porções

Higienize a couve, o brócolis, o cheiro-verde e a salsinha. Escorra bem. Corte a couve em tiras finas, pique o brócolis e reserve. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, acrescente o brócolis. Junte o arroz e mexa bem. Adicione a água quente e mexa bem. Tempere com o sal e o cheiro-verde e cozinhe em fogo baixo até a água começar a secar. Acrescente a couve e misture com um garfo. Cozinhe até o arroz ficar macio. Polvilhe com a salsinha bem picada e sirva.

ARROZ DE FRANGO ●

1 xícara (chá) de arroz
½ peito de frango picado
1 tomate maduro picado, sem pele e sem sementes
1 cebola pequena ralada
1 colher (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de água
5 gotas de limão (cinco gotas)
sal a gosto

Rende 4 porções

Limpe o arroz, lave e ponha para escorrer numa peneira. Refogue o frango picado numa panela com óleo, cebola e tomate. Pingue o limão. Junte o arroz, mexa bem, acrescente a água e sal e deixe cozinhar.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

ARROZ DE CARRETEIRO ●

1 xícara (chá) de arroz
2 colheres (sopa) de carne-seca picada
1 cebola pequena ralada
1 tomate maduro picado, sem pele e sem sementes
1 dente de alho amassado
2 xícaras (chá) de água
sal a gosto

Rende 4 porções

Deixe a carne-seca de molho, de véspera, mudando a água várias vezes até dessalgar. Depois, dê uma fervura para amaciar, escorra bem e pique em pedacinhos. Numa panela, refogue bem a carne-seca com a cebola, o tomate, sal e o alho. Depois, junte o arroz, deixe refogar um pouco e acrescente a água. Cozinhe com a panela tampada.



Dica: Salpique com salsinha antes de servir (higienize a salsinha).

Rende 5 porções

ARROZ COM PEIXE

1 colher (sobremesa) de manteiga
6 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (sopa) de cebola picada
1 dente de alho
2 xícaras de vagem picada
250 g de peixe assado e desfiado
2 xícaras (chá) de arroz branco cozido em água e sal
½ xícara (chá) de caldo de peixe
sal a gosto

Frite o alho no azeite até dourar. Acrescente a vagem e refogue. Reserve. Aqueça a manteiga e o azeite e junte a cebola. Após refogados, coloque o peixe. Deixe no fogo mais 2 minutos e acrescente o arroz e o caldo de peixe. Mexa e tampe a panela. Cozinhe em fogo baixo até que o excesso de líquido se evapore. Retire do fogo, acrescente a vagem quente e regue com azeite a gosto.

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ●●

200 g de espaguete
2 colheres (chá) de azeite ou óleo de milho / girassol
2 dentes de alho picados
1 colher (chá) de salsa picada



Dica: Acrescente à preparação tomate, sem pele e sem sementes, cortado em pequenos cubos, ou tomate-cereja cortado pela metade.

Rende 2 porções

Higienize a salsa. Cozinhe o macarrão em água, azeite e sal. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Em seguida, junte a massa e mexa bem. Salpique a salsa e sirva em seguida.



Dica: O espaguete pode ser substituído por macarrão integral.

Rende 8 porções

MACARRÃO COM RICOTA ●●

1 pacote (500 g) de macarrão tipo espaguete
2 colheres (sopa) de margarina *light*
5 colheres (sopa) de ricota sem sal, amassada
sal e orégano a gosto
1 lata de molho de tomate temperado
1 tomate, cortado em pedaços, sem pele e sem semente
½ xícara (chá) de água
1 colher (sopa) manjericão

Higienize o tomate. Cozinhe o macarrão, escorra e reserve em uma travessa. Derreta a margarina em uma panela. Acrescente a ricota, o sal, o orégano, o molho de tomate e a água. Deixe ferver por 5 minutos. Adicione o molho de tomate, os pedaços de tomate sem pele e sem semente e a água. Deixe ferver por 5 minutos. Adicione o molho sobre o macarrão cozido. Acrescente manjericão e sirva.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

MACARRÃO VERDE

1 xícara (chá) de folhas de espinafre
1 colher (sopa) de margarina *light*
1 colher (sopa) de cebola picada
1 xícara (chá) de abobrinha picada
1 xícara (chá) de chuchu picado
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ copo (requeijão) de leite desnatado
sal a gosto
300 g de macarrão tipo espaguete, cozido (al dente)



Dica: Polvilhe com queijo ralado na hora de servir.

Rende 4 porções

Higienize as folhas. Cozinhe o espinafre por aproximadamente 3 minutos. Reserve. Em uma panela grande, derreta a margarina e adicione a cebola e as abobrinhas. Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, sempre mexendo. Retire a panela do fogo e junte a farinha de trigo já dissolvida no leite. Deixe ferver lentamente, mexendo até a mistura engrossar. Adicione o espinafre e o sal. Em outra panela, refogue o chuchu, cortado em pequenos cubos, deixando al dente. Quando pronto, misture com o restante da preparação. Acrescente o molho sobre o macarrão cozido na hora.

RISOTO DE ARROZ INTEGRAL E LEGUMES

2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
250 g de cenoura ralada
250 g de ervilhas
2 pimentões picadinhos
10 tomates-cereja picados, sem sementes
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
salsinha picada, orégano e sal a gosto

Rende 5 porções

Faça um refogado com os legumes (deixe os tomates para colocar quando os outros legumes já estiverem cozidos). Cozinhe em fogo brando, apenas colocando água, quando necessário. Tempere, misture com o arroz, pingue azeite e orégano por cima e coloque no forno por 10 minutos.

RISOTO DE ABÓBORA ●●

1 colher (sopa) de azeite
4 colheres (sopa) de cebola picada
1 kg de abóbora descascada e cortada em cubos pequenos
1,5 l de caldo de legumes
sal a gosto
2 xícaras (chá) de arroz
4 colheres (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso
salsinha



Dica: Esse prato acompanha bem filé ou peito de frango grelhado.

Rende 6 porções

Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e misture a abóbora. Cozinhe por 2 a 3 minutos, mexendo sempre. Adicione o caldo de legumes, o sal e deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe até a abóbora ficar ligeiramente macia. Aumente o fogo e, quando levantar fervura, coloque o arroz. Mexa bem e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar com consistência firme. Desligue o fogo, misture a manteiga e o queijo. Polvilhe com salsinha.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Carnes, peixes e aves



PEIXE AO MOLHO DE IOGURTE

5 filés de pescada
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de suco de limão
2 colheres (chá) de manteiga
1 cebola processada
1 colher (chá) de mostarda
200 ml de iogurte desnatado

Rende 5 porções

Em um recipiente grande, tempere os filés com sal e limão. Deixe no tempero por 10 minutos. Depois, cozinhe o peixe no vapor por aproximadamente 10 minutos. Em uma frigideira, coloque a manteiga e a cebola, deixe até que a cebola fique transparente. Acrescente a mostarda e deixe aquecer. Acrescente o iogurte e sirva este molho sobre os filés cozidos no vapor.

ATUM AO FORNO

3 batatas grandes, cozidas, cortadas em rodelas
2 tomates, sem pele e sem sementes, cortados em cubos
1 cebola cortada em rodelas finas
2 latas de atum na água
2 colheres (sopa) de salsa picada
sal a gosto
azeite extravirgem para regar
200 g de mozzarella ralada
6 azeitonas verdes, sem caroços, cortadas em pequenas rodelas

Rende 6 porções

Higienize a salsa. Preaqueça o forno a 220° C. Unte uma fôrma refratária com um pouco de azeite. Alterne camadas de batata, tomate, cebola, atum e mozzarella. Coloque a mozzarella na última camada. Sobre cada camada, regue com um pouco de azeite, acrescente as azeitonas e a salsa. Leve ao forno, durante 25 minutos. Sirva em seguida.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

FILÉ DE PEIXE COM REQUEIJÃO

1 kg de filé de pescada
1 xícara (chá) de molho de tomate
suco de 2 limões
1 xícara (chá) de requeijão *light*
queijo parmesão ralado grosso
sal a gosto

Rende 8 porções

Verifique se há espinhas e, caso haja, limpe o peixe. Tempere os filés com sal e limão. Arrume-os em uma travessa refratária e regue com o molho de tomate e o requeijão. Polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno quente por 30 minutos ou até que esteja assado e o queijo gratinado.

Rende 3 porções

CARNE DE SOJA REFOGADA ●●●

1 xícara (chá) de Proteína Texturizada de Soja (PTS)
2 xícaras (chá) de água fervente
2 tomates picados, sem sementes
1 colher (sobremesa) de óleo, para refogar
temperos (sal, cebola, alho e cheiro-verde) a gosto

Higienize o tomate e os temperos necessários. Coloque a PTS em um recipiente e cubra com a água fervente. Aguarde 15 minutos até que fique hidratada. Escorra em uma peneira apertando com o auxílio de uma colher para que a água esorra bem. Acrescente os temperos e o tomate. Refogue no óleo até ficar levemente dourada.

HAMBÚRGUER ASSADO ●

500 g de patinho moído sem gordura
1 cebola grande ralada
2 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de salsinha picada
sal a gosto



Dica: O hambúrguer pode ser consumido com arroz e legumes ou mesmo em forma de sanduíche.

Rende 6 porções

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, amasse com as mãos até que fiquem bem homogêneos. Com as mãos, faça bolas, achate-as e depois forme hambúrgueres. Leve ao forno médio (180° C) por aproximadamente 40 minutos.

CARNE EM TIRAS COM LEGUMES ●

400 g de coxão mole magro, cortado em tirinhas
2 dentes de alho amassados

Molho:

1 cebola picada
1 colher (sopa) azeite de oliva extravirgem
2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
2 xícaras (chá) de couve-flor
2 xícaras (chá) de mandioquinha
4 colheres (sopa) de molho de soja *light*
1 cenoura cortada em rodelas



Dica: Os legumes podem variar, de acordo com preferência.

Rende 6 porções

Tempere a carne com o alho. Aqueça uma panela antiaderente e doure a carne de todos os lados. Reserve. Prepare o molho: refogue a cebola no azeite até que fique macia. Junte os demais ingredientes e abaixe o fogo. Deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios. Coloque a carne em uma travessa e regue com o molho.



Dica: O cupim pode ser consumido gelado, cortado em fatias bem finas, como recheio de sanduíches.

Rende 7 porções

CUPIM NA PRESSÃO ●

600 g de cupim
200 g de batata
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola processada
2 dentes de alho processados
sal a gosto
1 colher (sopa) de molho de soja *light* (shoyu)
1 xícara (chá) de água

Faça furos na carne com o auxílio de uma faca. Coloque o cupim e o azeite na panela de pressão e leve ao fogo, mexendo de vez em quando até dourar (cerca de 10 minutos). Acrescente a cebola, o alho, o sal, o molho de soja e a água, tampe a panela e cozinhe por 25 minutos, depois de pegar pressão. Retire a pressão da panela. Descasque as batatas e cozinhe até que fiquem macias. Corte em rodelas e coloque em volta do cupim fatiado. Sirva quente.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

ALMÔNDEGAS ● ●

200 g de carne moída
1 colher (sopa) de tomate picado
1 colher (sopa) de água
1/2 xícara (chá) de pão picado
1 colher (sobremesa) de cebola picada
1 colher (sobremesa) de óleo
1 colher (sobremesa) de salsa e cebolinha
1 colher (café) de *catchup*
sal a gosto

Rende 15 porções

Higienize os tomates, a salsa e a cebolinha. Tire o excesso de gordura e moa a carne. Deixe o pão amolecer na água, passe na peneira e misture com a carne, a salsa e a cebolinha bem batidas. Amasse tudo muito bem. Faça as almôndegas com as mãos polvilhadas de farinha de trigo. Numa frigideira, aqueça o óleo e, com cuidado, frite as almôndegas. Depois de prontas, refogue no o tomate, a cebola e o *catchup*. Adicione um pouco de água, acrescente as almôndegas prontas e deixe ferver até engrossar o molho.

ROCAMBOLE DE CARNE ● ●

1 kg de carne moída
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
8 colheres (sopa) de farinha de rosca
1 ovo inteiro
½ cebola média
2 dentes de alho
sal a gosto
2 cenouras médias

Rende 8 porções

Misture todos os ingredientes formando uma massa firme. Cozinhe levemente a cenoura, temperada com sal, alho e cebola a gosto. Estique a massa sobre um plástico, coloque a cenoura cozida e temperada no meio da massa e enrole até o final. Asse em forno quente, enrolado em papel alumínio.

CARNE DE PANELA COM CENOURA ● ●

300 g de coxão mole, cortado em cubos
¼ xícara (chá) de azeite extravirgem
1 dente de alho picado
suco de 2 laranjas
2 cenouras (sem a “casca”)
1 xícara (chá) de vagem
sal a gosto



Dica: A cenoura pode ser substituída por batata-doce.

Rende 4 porções

Aqueça o azeite em uma panela de pressão e junte a carne cortada. Doure os cubos de carne de todos os lados. Junte a vagem e o alho. Refogue por dois minutos e acrescente o suco de laranja e o sal. Tampe a panela e cozinhe até a carne ficar macia (cerca de 20 minutos). Coloque a cenoura cortada em pedaços grandes e devolva a panela ao fogo. Cozinhe até a cenoura ficar macia.



Dica: Arroz branco é um bom acompanhamento para esta receita.

Rende 4 porções

ENSOPADINHO COM FRANGO ● ●

300 g de peito de frango cortado em cubos
1 batata cortada em cubos pequenos
1 cenoura média cortada em rodela pequenas
1 chuchu cortado em cubos
1 cebola cortada em cubos pequenos
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1½ xícara (chá) de caldo de legumes diluído

Em uma panela, refogue a batata, a cenoura, o chuchu e a cebola no azeite. Acrescente o frango e mexa bem. Coloque o caldo. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Mexa até engrossar e sirva.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

FILÉ DE FRANGO COM RASPAS DE LIMÃO ●

4 filés de peito de frango
suco de 1 limão
2 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de caldo de galinha
1 cebola ralada
1 colher (sopa) de raspas de limão
sal a gosto



Dica: Pode polvilhar com outras especiarias, além da casca de limão, conforme preferência.

Rende 4 porções

Higienize o limão antes de raspar sua casca. Tempere os filés com o suco de limão e o sal. Deixe descansar por 20 minutos. Escorra e reserve o suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure os filés. Reserve-os aquecidos. Em outra frigideira, coloque um pouco de azeite e o suco reservado. Mexa bem e adicione o caldo de galinha e a cebola. Deixe ferver por cinco minutos. Regue os filés com esse molho e polvilhe com as raspas de limão.



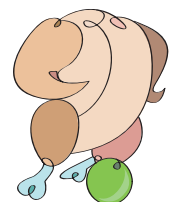
Dica: O alecrim pode ser substituído por outras especiarias.

Rende 2 porções

FRANGO COM ALECRIM ●

2 filés de peito de frango cortados de modo que sejam grossos
1 dente de alho amassado
sal a gosto
1 colher (chá) de molho de soja *light* (shoyu)
1 ramo de alecrim fresco
1 cebola cortada em fatias finas
1 colher (chá) de manteiga

Numa travessa, tempere o frango com o alho, o sal, o molho de soja e o alecrim. Reserve por 3 horas na geladeira. Numa panela, refogue a cebola na manteiga e coloque o frango. Retire o molho que ficou na travessa e reserve. Cozinhe até dourar, acrescentando aos poucos o molho.



FRANGO AO ALHO ●

2 sobrecoxas de frango
2 coxas de frango
suco de 1 limão
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de óleo
5 dentes de alho, cortados em lâminas
1 colher (chá) de orégano
1 colher (sopa) de azeite extravirgem



Dica: Outras especiarias podem ser colocadas no lugar do orégano, variando o sabor da preparação.

Rende 4 porções

Tempere o frango com o suco de limão, o sal e o óleo. Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio (200° C), até dourar ambos os lados, por cerca de 20 minutos. Adicione o alho e o orégano e deixe mais 10 minutos. Acrescente um fio de azeite extravirgem antes de servir.



Dica: Pode colocar batatas para assar junto com o frango.

Rende 4 porções

FRANGO COM LARANJA ●

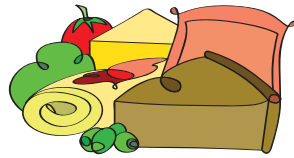
4 sobrecoxas
1 dente de alho amassado
sal a gosto
azeite para untar
1 xícara (chá) de suco de laranja
1 laranja em rodela

Higienize as laranjas. Limpe o frango, retirando a pele e gordura em excesso. Tempere com alho e sal. Deixe marinar por 2 horas na geladeira. Unte uma fôrma refratária com o azeite, coloque o frango e regue com o suco de laranja. Asse em forno preaquecido a 180° C, até que esteja cozido (cerca de 40 minutos), regando o frango com o caldo que se formou na fôrma. Coloque o frango em uma travessa e arrume as laranjas em rodela por cima.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Lanches



EMPADA DE FRANGO

1 colher (sopa) de frango picado e cozido
4 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina derretida
1 xícara (café) de leite desnatado
1 colher (sobremesa) de gema
1 colher (chá) de cebola
1 colher (sobremesa) rasa de tomate
1 colher (café) cheia de maisena
4 azeitonas verdes sem caroço, picadas
10 gotas de limão
sal a gosto

Rende 4 porções

Misture a farinha de trigo com a margarina, a gema e uma pitada de sal. Amasse bem. Forre quatro forminhas nº 1 com uma parte da massa. Recheie as empadas, cubra com o resto da massa e pincele com um pouco de gema. Asse em forno regular.

Para o recheio: Limpe bem o frango e tempere com limão e sal.

Refogue a cebola e o tomate, junte o frango, mexa bem, acrescente água e deixe cozinhar.

Depois de pronto, acrescente as azeitonas, corte o frango em pequenos pedaços, coloque novamente na panela.

Acrescente a maisena e o leite e, mexendo sempre, leve ao fogo para engrossar.

Deixe esfriar para rechear.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

PANQUECA DE SOJA

Massa

1 ovo
½ xícara (chá) de leite de soja
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de óleo
1 pitada de sal



Dica: Uma salada verde bem fresquinha acompanha bem este prato.

Rende 6 porções

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte a frigideira e leve ao fogo para aquecer. Coloque uma pequena porção da massa e espalhe por todo o fundo da frigideira. A massa deve ficar bem fina. Doure-a dos dois lados e retire.

Recheio

1½ xícara (chá) de Proteína Texturizada de Soja (PTS)
1½ tablete de caldo de legumes
1½ xícara (chá) de água
1 cenoura ralada
2 cebolas picadas
4 dentes de alho
1 colher (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de azeite
azeitonas picadas a gosto

Higienize a salsinha. Aqueça a água e dissolva o tablete de caldo de legumes. Coloque a PTS e deixe de molho por 15 minutos. Retire o excesso de água com auxílio de uma peneira. Em seguida, doure a cebola e o alho no azeite. Coloque a PTS junto com a cenoura ralada, as azeitonas e a salsinha.

Organize a massa, coloque o recheio e sirva.

PASTEL DE CARNE ●

- 4 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de gema
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) rasas de carne moída sem gordura
- 1 colher (sobremesa) rasa de tomate
- 1 colher (chá) cheia de cebola
- 1 colher (chá) de óleo
- 1 colher (café) cheia de salsa e cebolinha
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- sal a gosto
- 4 azeitonas pretas – sem caroço e picadas – opcional

Rende 6 porções

Higienize o tomate, a salsa e a cebolinha. Misture bem a farinha de trigo com o óleo, a gema, a água e sal. Reserve durante uma hora. Estique a massa com um rolo e divida em seis pedaços iguais. Recheie com a carne já refogada na cebola, com o tomate, um pouquinho de água, sal, salsa e cebolinha, a uva-passa e as azeitonas. Pincele com gema desmanchada. Coloque num tabuleiro e leve ao forno brando para assar.



legenda

- dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

QUICHE DE FRANGO E CEBOLINHA

manteiga para untar

1 receita de massa básica para tortas (ver receita na sequência)

250 g de peito de frango cozido, picado grosso

100 g de presunto em cubinhos

8 cebolinhas verdes, cortadas em pedaços de 4 cm

1 xícara (chá) de queijo prato ralado

3 ovos batidos

1 1/4 xícara (chá) de leite

sal e pimenta-do-reino a gosto

Rende 6 porções

Ligue o forno (200 °C). Unte uma fôrma de torta com aro móvel (23 cm). Abra a massa, forre a fôrma e espalhe sobre ela o frango, o presunto, a cebolinha e o queijo. Bata os ovos com o leite e tempere. Despeje na fôrma e asse por 40 minutos ou até o recheio ficar firme e dourado.

Massa básica

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 pitada de sal

1/2 xícara (chá) de manteiga

3 colheres (sopa) de água gelada

Peneire a farinha e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e misture com os dedos. Junte a água. Trabalhe a massa com o lado sem corte de uma faca e, depois, amasse-a com os dedos. Se necessário, ponha mais água, mas cuidado: o excesso de água endurece a massa. Por fim, embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

SANDUÍCHE COM PEITO DE PERU ●

- 2 fatias de pão de fôrma integral
- 2 colheres (sobremesa) de requeijão
- 2 fatias de queijo branco
- 2 fatias de peito de peru
- 2 folhas de alface
- 4 rodelas finas de tomate
- 1 colher de sopa de beterraba e cenoura raladas
- 2 folhas de alface



Dica: Pode incluir agrião ou outras folhas, além de cenoura e beterraba raladas.

Rende 1 porção

Higienize o tomate e as folhas de alface. Prepare a beterraba e cenoura e passe no ralador fino. Passe o requeijão nas fatias de pão, coloque as fatias de queijo e de peito de peru e distribua o tomate e as folhas de alface.



Dica: Acrescente folhas de alface. Pode variar o tipo de pão.

Rende 16 porções pequenas

SANDUÍCHE DE CARNE ●

- 200 g de carne moída sem gordura
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara (chá) de molho de tomate pronto
- ½ xícara (café) de azeitonas pretas, sem caroço e cortadas em pequenos pedaços
- 1 pacote de pão de fôrma sem casca

Em uma panela, refogue a carne no azeite, com alho e cebola. Adicione o sal e deixe no fogo até amaciar. Acrescente o molho de tomate e deixe apurar. Coloque as azeitonas. Recheie o pão de fôrma, cubra com outra fatia e corte na diagonal para formar triângulos.

legenda

- dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SUFLÊ DE RICOTA ●

250 g de farinha de trigo
250 g de ricota fresca
100 g de margarina sem sal
250 ml de leite com baixa lactose
1 ovo inteiro
1 dentes de alho
1 cebola pequena
sal a gosto
1 colher (sopa) de manjericão

Rende 8 porções

Numa panela, doure a margarina, o alho e a cebola batidos e acrescente a farinha de trigo. Ferva o leite à parte e, aos poucos, acrescente o leite na farinha de trigo até formar uma massa consistente. Cozinhe por 5 minutos. Bata a clara em neve e coloque na massa, misturando bem. Por último, acrescente a gema e a ricota temperada com manjericão. Arrume a massa numa assadeira untada (pouco). Asse em forno quente.

TORTA DE CARNE MOÍDA ●

Massa

1 kg de batata
50 g de margarina
sal a gosto

Recheio

400 g de carne moída sem gordura
½ cebola média
1 dente de alho
sal a gosto
1 gema de ovo

Rende 15 porções

Cozinhe as batatas, amasse como purê, misture o sal e a margarina. Reserve. Refogue a carne moída com alho e cebola. Arrume, em uma fôrma refratária, uma camada de massa, uma de recheio e massa para cobrir. Pincele com uma gema e asse.

TORTA DE ABOBRINHA E QUEIJO ●

1/3 de xícara (chá) de cebola picada
1 colher (sopa) de margarina
90 g de queijo em fatias (mozzarella)
1 xícara (chá) de abobrinha cozida e picada (coada)
3 ovos grandes
1/2 xícara (chá) de leite
1/2 colher (chá) de sal
fôrma de torta com aro móvel (20 cm)

Rende 6 porções

Massa básica

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 pitada de sal
1/2 xícara (chá) de manteiga
3 colheres (sopa) de água gelada

Peneire a farinha e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e misture com os dedos. Junte a água. Trabalhe a massa com o lado sem corte de uma faca e, depois, amasse-a com os dedos. Se necessário, ponha mais água, mas cuidado: o excesso de água endurece a massa. Por fim, embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Ligue o forno (200 °C). Unte a fôrma de torta com aro móvel. Abra a massa e forre a fôrma. Cozinhe a cebola em margarina até ficar macia; deixe esfriar. Ponha uma camada de fatias de queijo sobre a massa preparada para torta, outra de abobrinha e depois mais uma de cebolas. Bata os ovos e acrescente leite suficiente para fazer 1 xícara (chá). Acrescente os temperos e cubra a torta. Leve ao forno a 200 °C e deixe cerca de 35 minutos. Sirva bem quente.




legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

TORTA DE LEGUMES ●

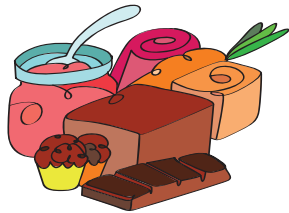
- ½ brócolis
- 3 cenouras picadas
- 1 alho-poró cortado fino
- 1 xícara (chá) de vagem cortada em pedaços pequenos
- 3 claras
- 2 gemas
- 1 colher de margarina *light*
- 2 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal

 **Dica:** Os legumes podem ser substituídos por outros, conforme preferência.

Rende 6 porções

Preaqueça o forno em temperatura média (180° C). Cozinhe os legumes em água e sal. Retire-os e escorra bem. Coloque-os em uma fôrma refratária untada. Derreta a margarina. Bata as claras em neve, junte as gemas, a margarina derretida e o sal. Despeje sobre os legumes e polvilhe com queijo. Leve ao forno quente, preaquecido, por 25 minutos.





Sobremesas e bebidas

BANANA ASSADA ●

1 banana-nanica
2 colheres (sopa) de suco de laranja
2 colheres (chá) de suco de limão
Canela em pó para polvilhar
1/2 colher (café) de açúcar para polvilhar



Dica: Sirva com sorvete de fruta (sem lactose), acompanhado de granola.

Rende 1 porção

Após higienizar a banana, faça um corte na casca (no sentido do comprimento) e coloque a banana em uma fôrma refratária. Regue com os sucos de laranja e limão e polvilhe com a canela. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto (250° C) por cerca de 15 minutos. Polvilhe com açúcar antes de servir.

BOLO DE AVEIA

1 xícara (chá) de leite desnatado
1 canela em pau
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 gema
2 colheres (sopa) de margarina sem sal, *light*
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (café) de cravo em pó
1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
2 claras em neve
margarina sem sal, *light*
farinha de trigo para untar e enfarinhar a fôrma

Rende 12 porções

Aqueça o leite com a canela em pau e dissolva o açúcar mascavo. Em seguida, retire a canela em pau. Reserve. Bata em uma batedeira a gema e a margarina. Despeje o leite reservado, as farinhas aos poucos, a canela em pó, o cravo em pó e o fermento. Desligue a batedeira, acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Despeje em uma fôrma untada e enfarinhada e leve para assar no forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até que fique dourado.

BOLO DE CENOURA *DIET*

4 OVOS

½ xícara (chá) de óleo

2 cenouras picadas

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1½ xícara (chá) de adoçante em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

margarina para untar

Rende 12 porções

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, as cenouras e o adoçante e bata por 3 minutos. Junte aos ingredientes batidos, a farinha e o fermento peneirados. Bata por mais 2 minutos. Coloque a massa em uma assadeira, untada com margarina e farinha. Leve ao forno preaquecido e asse em temperatura média (180° C) por 35 minutos.

BOLO DE FUBÁ *DIET*

2 xícaras (chá) de fubá

2 xícaras (chá) de leite desnatado

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de adoçante em pó

4 OVOS

1 colher (chá) de erva-doce

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

suco de 1 laranja

Rende 12 porções

Coloque em uma panela antiaderente o fubá, o leite, a erva-doce, o óleo e o adoçante. Misture bem e leve ao fogo. Mexa até engrossar e formar um mingau grosso. Retire e espere amornar. Adicione as gemas, o fermento em pó e, por último, as claras batidas em neve. Misture bem. Despeje em fôrma, com furo central, média, untada e polvilhada com o fubá. Asse em forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 40 minutos, até ficar firme e corado. Higienize a laranja, corte e utilize o suco para jogar em cima do bolo, em pequena quantidade.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

BOLO DE CHOCOLATE

3 colheres (sopa) de chocolate em pó
3 colheres (sopa) de água
15 colheres (sopa) de margarina
1 1/2 xícara (chá) de açúcar
4 ovos
1 colher (chá) de baunilha
1 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
chocolate granulado para decorar

Rende 12 porções

Aqueça o forno (180 °C). Unte e forre com papel manteiga uma fôrma de torta com aro móvel (20 cm). Dissolva o chocolate na água morna. Bata bem a margarina e o açúcar, acrescente o chocolate, os ovos e a baunilha. Junte a farinha peneirada com o fermento e mexa devagar. Despeje a mistura na fôrma e asse por 1 hora. Deixe amornar por 5 minutos e desenforme.

Cobertura:

2/3 xícara (chá) de chocolate em pó
3 colheres (sopa) de água
10 colheres (sopa) de açúcar
1 1/4 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
1/3 xícara (chá) de manteiga

Peneire o chocolate com o açúcar de confeiteiro. Aqueça a manteiga com a água e o açúcar comum. Ao levantar fervura, acrescente a mistura de açúcar de confeiteiro e o chocolate em pó. Bata bem. Leve à geladeira por 30 minutos, batendo a massa duas vezes. Corte o bolo em 3 camadas. Recheie duas camadas com parte da cobertura. Reserve 2 colheres (sopa) da massa e cubra todo o bolo com o restante. Decore com a cobertura reservada e o granulado. Para variar, o granulado pode ser colorido.

BOLO DE CHOCOLATE *DIET*

6 ovos inteiros

100 g de margarina *light*

100 g de coco ralado, sem açúcar

2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

6 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

6 colheres (sopa) de chocolate *diet* em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em fôrma untada e polvilhada com amido de milho. Leve ao forno preaquecido e, quando subir, diminua o fogo.

Cobertura:

1 lata de creme de leite *light*

3 colheres (sopa) de achocolatado *diet*

2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

2 colheres (chá) de margarina

Leve ao fogo todos os ingredientes. Após engrossar, despeje sobre o bolo. Pode decorar com morangos (higienize antes).

Rende 12 porções



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

BRIGADEIRO DE SOJA DE COLHER

1 colher (sopa) de amido de milho
2 xícaras (chá) de bebida à base de soja (sabor baunilha)
1½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de margarina *light*
½ xícara (chá) de chocolate em pó

Rende 40 porções

Em uma panela grande, dissolva o amido de milho na bebida à base de soja. Junte o açúcar e a margarina *light* e leve ao fogo médio, mexendo sempre. Espere ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por 20 minutos. Misture de vez em quando. Adicione o chocolate em pó, misturando até ficar homogêneo. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo até começar a soltar do fundo da panela. Porcionar depois de frio em pequenos copos transparentes.

Rende cerca de 30 porções

BROWNIES DE CHOCOLATE SEM LEITE

4 xícaras (chá) de farinha de trigo
¾ xícara (chá) de amido de milho
2 colheres (sopa) de fermento em pó
300 g de açúcar
7 colheres (sopa) de margarina
600 ml de leite de soja
⅔ xícara (chá) de chocolate em pó, sem leite
Nozes picadas (8 unidades)

Misture a margarina com a farinha de trigo. Junte o leite de soja aos poucos. Adicione o amido de milho, o açúcar e o chocolate. Despeje a massa em uma fôrma untada e enfarinhada, acrescentando as nozes. Asse por 50 minutos.

Cobertura:

4 colheres (sopa) de margarina
⅔ xícara (chá) de açúcar
¾ xícara (chá) de chocolate em pó, sem leite

Derreta a margarina. Acrescente, juntos, o açúcar e o chocolate em pó. Misture bem e retire do fogo. Despeje sobre a massa assim que sair do forno (ainda quente). Deixe esfriar bem e corte em cubos. Coloque em pequenas forminhas. Sirva frio.

GELADO DE FRUTAS ●

1 abacaxi médio
5 limões
5 laranjas
4 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de água
hortelã

Rende 10 porções

Higienize as frutas e a hortelã. Corte o abacaxi em pequenos pedaços. Descasque as laranjas e os limões, cortando-os em pedaços e bata tudo no liquidificador com o açúcar e a água. Leve a massa ao congelador e, depois de gelado, bata novamente. Sirva em taças decorando com raspas de limão, rodela de laranja ou hortelã.



Dica: use o sabor de gelatina de sua preferência.

Rende 16 porções pequenas

GELATINA *DIET* SABOROSA

2 caixas de gelatina *diet* sabor morango
2 copos de iogurte natural desnatado

Prepare a gelatina conforme a instrução da embalagem e espere esfriar (e não endurecer). Bata com o iogurte no liquidificador e coloque numa vasilha. Leve ao refrigerador para endurecer por aproximadamente 3 horas.

LEITE CONDENSADO *DIET*

12 colheres (sopa) de leite desnatado em pó
6 colheres (sopa) de adoçante em pó
1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
1 colher (chá) de margarina *light*
250 ml de água quente, para diluir a gelatina em pó

Rende 15 colheres (sopa)

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos. Despeje a pasta em uma vasilha e deixe na geladeira por 24 horas.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

MILK SHAKE DE BANANA ● ●

1 banana madura em fatias
1 xícara (chá) de leite
Gotas de baunilha

Rende 1 porção

Ponha tudo no liquidificador e bata em alta velocidade, até ficar uniforme. Substitua o leite por leite de soja

MILK SHAKE DE MENTIRINHA (COM FRUTAS CÍTRICAS) ●

Rende 1 porção

1 pacote de um suco de fruta cítrica congelado (70g cada)
1/2 xícara (chá) de leite de soja gelado
1/4 de colher (chá) de baunilha
1 colher (sopa) de açúcar

Retire o suco do congelador e deixe descongelar ligeiramente (cerca de 5 a 10 minutos). Quebre em pedaços e ponha no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e bata em baixa velocidade durante 10 segundos.

MILK SHAKE RÁPIDO ● ●

1 xícara (chá) de leite
1 bola grande de sorvete
1/2 colher (chá) de baunilha
2 colheres (sopa) de chocolate ou sua calda de fruta favorita

Rende 1 porção

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata em baixa velocidade durante 10 segundos.



MIX DE FRUTAS

½ copo (100 ml) de água mineral
2 rodelas de abacaxi
½ maçã
¼ de cenoura
1 colher (café) de gengibre ralado
1 folha de hortelã higienizada



Dica: Use água de coco em vez da água mineral.

Rende 1 porção grande

Higienize as frutas. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. Decore com a folha de hortelã.

Rende 10 porções

MUSSE DE ABACAXI

1 abacaxi descascado e picado
¼ de xícara (chá) de açúcar
6 folhas de hortelã
1 gelatina sabor abacaxi
1 lata de creme de leite
4 claras
Folhas de hortelã para decorar

Higienize as folhas de hortelã. Reserve. Em uma panela, coloque o abacaxi, o açúcar, as folhas de hortelã e deixe cozinhar por 15 minutos. Retire as folhas de hortelã, acrescente a gelatina, misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar e misture o creme de leite. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente a mistura. Distribua em taças individuais, cubra com filme plástico e leve à geladeira até firmar. Antes de servir, salpique a hortelã.

legenda

 dieta laxativa;  dieta sem lactose;  dieta pastosa;  dieta leve;  dieta semilíquida;  dieta sem fibras;  receita vegetariana

MUSSE DE GOIABA E IOGURTE *LIGHT*

6 goiabas vermelhas
1 xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar (ou adoçante em pó)
2 xícaras (chá) de iogurte natural desnatado
1 colher (sopa) de raspas de limão



Dica: Pode decorar com pedaços de frutas.

Rende 8 porções

Higienize as goiabas e o limão. Cozinhe a polpa das goiabas na água até levantar fervura e passe a mistura numa peneira. Bata o caldo no liquidificador com o resto da fruta, o açúcar, o iogurte e as raspas de limão. Distribua em taças e leve à geladeira por 1 ou 2 horas antes de servir.

Rende 8 porções

MUSSE DE LIMÃO *DIET*

4 limões espremidos
2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
3 copos (200 g) de iogurte desnatado
3 colheres (sopa) de adoçante em pó
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em taças e leve à geladeira.

PICOLÉ *LIGHT* DE MARACUJÁ

½ xícara (chá) de suco de maracujá
6 colheres (sopa) de leite desnatado em pó
3 envelopes de adoçante em pó



Dica: Pode acrescentar polpa de maracujá.

Rende 1 porção

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Coloque na picoleteira e leve para congelar.

PUDIM DE LEITE RÁPIDO

1 lata de leite condensado
3 ovos
1 xícara (chá) de leite desnatado em pó



Dica: Enfeite com coco ralado e lascas de frutas em volta.

Rende 10 porções

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. No forno convencional, unte uma fôrma de pudim com margarina *light*. Cozinhe em banho-maria por 45 minutos.



Dica: Para cortar o salame, molhe uma faca em água quente e seque.

Rende 3 salames de 500 g cada

SALAME DE CHOCOLATE

500 g de biscoito tipo maizena
1 lata de leite condensado
2 xícaras (chá) de chocolate em pó
1½ xícara (chá) de manteiga derretida

Numa vasilha, quebre com as mãos (em pedaços não muito pequenos) o biscoito tipo maizena. Coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga derretida. Coloque esta massa sobre um saco plástico aberto. Enrole, dando o formato de salame e amarre nas laterais. Leve ao freezer para endurecer, por cerca de 2 horas.

SORVETE DE CAJU

1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de suco de caju concentrado
1 caixa de creme de leite
2 xícaras (chá) de água

Rende 6 porções

Em uma panela, misture o açúcar com as duas xícaras de água e leve ao fogo baixo, sem mexer, até formar uma calda rala. Retire do fogo e espere amornar. Junte o suco de caju e o creme de leite e mexa bem. Leve ao freezer por cerca de 2 horas. Em seguida, retire e mexa com uma colher grande e retorne ao freezer por 12 horas.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

SORVETE DE LIMÃO

1 lata de leite condensado
100 ml de suco de limão
gelo (1 bandeja grande)
raspas de 1 limão

Rende 5 porções

Higienize o limão antes de espremer o suco. Bata o leite condensado e o suco de limão no liquidificador e vá acrescentando o gelo até ficar cremoso. Congele e, antes de servir, raspe as cascas de limão devidamente higienizado e coloque em cima de cada taça.



Dica: Pode decorar as taças com uvas previamente higienizadas.

Rende 20 porções

SORVETE DE UVA

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 caixa de gelatina de uva

Faça a gelatina conforme as instruções da embalagem. Coloque a gelatina morna no liquidificador, junto com o leite condensado e o creme de leite. Bata bem. Em seguida, leve ao congelador em uma fôrma refratária coberta com filme plástico. Depois de congelado, retire do congelador e bata na batedeira para ficar cremoso. Volte para o congelador e, assim que atingir a consistência, sirva.

SORVETE FÁCIL DE CHOCOLATE

1 lata de creme de leite
6 colheres (sopa) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) açúcar
½ pacote de chocolate granulado ou granulado colorido

Rende 6 porções

Misture bem todos os ingredientes, coloque em copinhos e enfeite com chocolate granulado. Congele e sirva.

Rende 4 copos

VITAMINA DE LARANJA E AMEIXA FRESCA ●

4 ameixas frescas
500 ml de suco de laranja
1 xícara (chá) de água de coco

Higienize as ameixas e retire os caroços. Coloque no liquidificador, junte 500 ml de suco de laranja gelado e a água de coco. Bata por 30 segundos e distribua em 4 copos altos com gelo. Se preferir, decore com rodela de laranja.

VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ ●

1 xícara (chá) de leite de soja
1 fatia fina de mamão papaia
¼ da unidade de maçã
1 banana-maçã
1 colher (sobremesa) de aveia em flocos



Dica: Decore com casca de maçã.

Rende 1 porção

Higienize as frutas. Descasque o mamão e a banana. Bata no liquidificador o leite de soja, o mamão, a maçã, a banana-maçã e a aveia.

Rende 2 porções

VITAMINA DE MORANGO ●

1 xícara (chá) de leite de soja
½ xícara (chá) de aveia em flocos
1 banana cortada em rodela
14 morangos congelados
½ colher (chá) de essência de baunilha
1½ colher (chá) de açúcar

Higienize as frutas. No liquidificador, bata bem o leite de soja, a aveia em flocos, a banana e o morango. Acrescente a baunilha e o açúcar. Bata novamente e sirva a seguir. Decore com morangos.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Receitas para crianças



ALMÔNDEGA DE CARNE COM ARROZ

2 xícaras (chá) de arroz cozido
200 g de carne moída com pouca gordura
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
sal a gosto
salsa picada a gosto
óleo para fritar
4 xícaras (chá) de molho de tomate
catchup para enfeitar – opcional



Dica: As almôndegas podem ser servidas com purê de batata. Coloque o purê de batata no prato e espalhe bem, corte uma almôndega ao meio e coloque em cima do purê, representando os olhos de um rosto. Corte outra para fazer nariz e boca. O cabelo pode ser feito com alface americana picada.

Rende 18 porções

Em uma tigela, misture o arroz, a carne moída, a cebola, o alho, o ovo, a farinha de rosca, o sal e a salsa. Modele as almôndegas e frite no óleo quente. Em uma panela, coloque o molho de tomate, leve ao fogo e deixe ferver. Coloque as almôndegas, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe descansar por 5 minutos. Na hora de servir, pode acrescentar um pouco de *catchup* para decorar o prato.



Dica: Essa preparação combina com todos os tipos de carnes.

Rende 8 porções

ARROZ À GREGA

2 copos (200 ml) de arroz lavado e escorrido
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 dente de alho amassado
6 copos (200 ml) de água fervente
sal a gosto
2 cenouras, cozidas em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de vagem picada

Refogue o arroz no óleo, juntamente com o alho, por 3 minutos. Cubra o arroz com a água fervente, acrescente o sal e deixe cozinhar. Acrescente a cenoura e a vagem. Misture delicadamente e sirva.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

ARROZ COM BETERRABA

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- 1¾ xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 beterraba pequena ralada em ralo grosso
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

Em uma panela de pressão, coloque a cebola, o azeite e o arroz. Refogue por 5 minutos e adicione a água e o sal. Tampe a panela e, quando pegar pressão, cozinhe por 3 minutos. Desligue o fogo e deixe sair a pressão. Abra a panela e misture a beterraba e o cheiro-verde. Deixe a panela tampada por mais 5 minutos.



Dica: Podem ser feitos molhos à base de queijo para a criança comer com a batata, enriquecendo a preparação.

Rende 4 porções



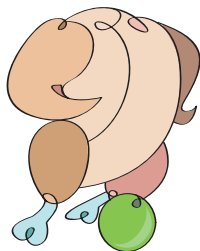
Dica: O arroz colorido chama atenção da criança, sendo assim enfeite o prato com alimentos de outras cores, deixando uma preparação alegre e nutritiva.

Rende 6 porções

BATATA-PALITO AO FORNO

- 4 xícaras (chá) de batata-palito congelada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de sal

Espalhe as batatas em uma assadeira e regue com o azeite. Aqueça o forno na temperatura de 250° C e asse por 40 minutos, mexendo a cada 10 minutos. Retire-as do forno, coloque o sal e sirva.



BOLINHO DE MILHO E FRANGO

1 cebola média
1 dente de alho
180 g de farinha de trigo
1 ovo médio
2 espigas de milho
100 g de peito de frango cozido e desfiado
sal a gosto
catchup para decorar – opcional



Dica: Pode ser servido como lanche ou acompanhado de arroz e feijão. Pode utilizar *catchup* para decorar os bolinhos.

Rende 10 porções

Cozinhe as espigas de milho e separe cuidadosamente o milho, quando pronto. Rale a cebola e corte o alho em pedaços pequenos. Coloque em uma tigela. Junte a farinha, o frango e o sal. Coloque o milho no processador com o ovo e misture aos outros ingredientes até virar uma pasta homogênea. Faça bolinhos e distribua em fôrma untada. Asse em forno médio (180° C) até dourar.



Dica: Pode polvilhar queijo ralado para dar mais sabor à preparação.

Rende 3 porções

CARNE MOÍDA COM REQUEIJÃO

1 colher (sopa) de amido de milho
½ cebola picada
300 g de patinho moído com pouca gordura
1½ tablete de caldo de carne
½ xícara (chá) de molho de tomate
1 xícara (chá) de água
5 colheres (sopa) de requeijão

Dissolva o amido de milho na água. Reserve. Frite a cebola picada. Em seguida, coloque a carne moída e o caldo de carne e cozinhe. Quando a carne estiver cozida, coloque o molho de tomate. Em seguida, junte o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar. Coloque a carne moída em uma fôrma refratária e, por cima, distribua o requeijão. Leve ao forno até que derreta o requeijão.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

ESCONDIDINHO DE FRANGO

1 kg de batata cozida e espremida
1 colher (sopa) de manteiga
1 cebola picada
700 g de peito de frango cortado em cubos
2 colheres (sopa) de azeite
6 tomates, sem pele e sem sementes, picados
1 pacote de creme de cebola
800 ml de leite
3 xícaras (chá) de arroz cozido
queijo parmesão ralado a gosto



Dica: Corte tomates-cerejas e enfeite o prato. A consistência da preparação é bem-aceita pelas crianças.

Rende 12 porções

Prepare o purê: em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a batata espremida. Reserve. À parte, refogue a cebola e o frango no azeite, acrescentando o tomate. Misture o creme de cebola no leite e jogue no frango mexendo até engrossar. Coloque em uma fôrma refratária untada com manteiga, uma camada do creme de frango, uma de arroz cozido, uma camada do purê e, por último, o queijo. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos ou até que o queijo derreta.



Dica: Dependendo da preferência da criança, outros legumes podem ser incluídos no espetinho.

Rende 4 porções

ESPETINHO DE FRANGO COM GERGELIM

1 kg de peito de frango cortado em cubos
½ xícara (chá) de sementes de gergelim cru
1 cebola cortada em cubos grandes
1 xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio
sal a gosto

Tempere os cubos de frango com o sal. Passe os cubos de frango no gergelim. Monte os espetos: coloque, alternadamente, cubos de frango, de cebola e de tomate. Grelhe os espetinhos em fogo alto, primeiramente, cobertos com alumínio e depois sem o papel, para corar. Sirva com arroz branco.

FILÉ DE FRANGO COM MOLHO DE REQUEIJÃO

500 g de peito de frango em filés
1 colher (café) de sal
suco de ½ limão
gotas de óleo para grelhar
150 g requeijão
1 colher (sopa) de parmesão



Dica: Polvilhe com salsinha para dar mais cor à preparação. Essa preparação acompanha bem batata-palha e arroz branco.

Rende 4 porções

Tempere os filés com sal e suco de limão. Reserve por 10 minutos. Seque o excesso de molho dos filés em papel absorvente. Leve ao fogo uma frigideira e, quando estiver quente, grelhe os filés dos 2 lados. Coloque os filés em um recipiente refratário. Cubra os filés com o requeijão. Polvilhe o parmesão. Leve ao forno para gratinar.



Dica: Os legumes podem variar de acordo com a preferência da criança.

Rende 4 porções

CARNE MOÍDA COLORIDA

200 g de carne moída magra
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
1 cenoura cortada em cubinhos
1 chuchu cortado em cubinhos
1 batata cortada em cubinhos
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de salsa picada

Grelhe a carne em uma panela antiaderente até dourar. Acrescente o restante dos ingredientes, menos a salsa, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Acrescente água, se necessário. Polvilhe com a salsa e sirva.

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

MACARRÃO GOSTOSO

300 g de espaguete fininho
1 colher (sopa) de margarina
1 dente de alho bem picado
1 cebola média picada
2 abobrinhas pequenas picadas
7 azeitonas, sem caroços, picadas
1 cenoura pequena ralada
600 g de peito de frango, cortados em cubinhos
2 tabletes de caldo de frango e 1 tablete de caldo de tomate
7 tomates médios picados, sem a pele e sem sementes
1 colher (chá) de orégano
250 ml de água



Dica: Porcione a preparação em prato colorido e enfeite em volta com beterraba ralada.

Rende 4 porções

Cozinhe o espaguete al dente. Cozinhe a abobrinha deixando-a ainda consistente e reserve. Derreta a margarina em uma panela, acrescente a cebola, deixe dourar e acrescente o alho. Acrescente o frango e deixe dourar. Acrescente os tabletes de caldo, esfarelado-os sobre o frango. Acrescente os tomates e a cenoura ralada. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Acrescente água e orégano, deixe ferver em fogo médio até encorpar. Coloque a abobrinha, as azeitonas e, em seguida, o macarrão. Mexa bem. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais um minuto.



Dica: A preparação fica colorida e, com seu formato, podem ser feitas diversas distribuições dos outros alimentos nos pratos.

Rende 2 porções

PEITO DE FRANGO COM ESPINAFRE

2 filés de peito de frango
1 dente de alho amassado
sal a gosto
1 xícara (chá) de espinafre cozido
1 colher (sopa) de óleo de girassol
½ cebola ralada
3 tomates picados, sem peles e sem sementes

Higienize o espinafre e os tomates. Tempere os filés com alho e sal. Coloque no centro de cada filé uma porção de espinafre, prenda bem com um palito e reserve. Refogue a cebola e o tomate no óleo. Deixe apurar até formar um molho consistente. Coloque os filés, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até que os filés estejam macios. Retire os palitos.



Dica: Podem ser acrescentados legumes de acordo com a preferência da criança ou mesmo fazer com tiras de peito de frango em vez de carne.

Rende 6 porções

MACARRÃO INSTANTÂNEO ENRIQUECIDO

1 pacote de macarrão tipo lámen (400 g)
3 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 dente de alho picado
150 g de filé-mignon cortado em tirinhas
6 folhas grandes de repolho branco, cortadas em tirinhas
1 xícara (chá) de minicenouras
½ xícara (chá) de cebola picada
3 xícaras (chá) de floretes de brócolis japonês
1 talo de salsão picado
1 maço de cebolinha picado
1 colher (sopa) de molho shoyu
sal a gosto

Higienize os legumes. Cozinhe o macarrão por 3 minutos, escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça 2 colheres de óleo, coloque o alho e refogue a carne por 2 minutos. Junte os legumes, mexendo e regando com o shoyu. Refogue e reserve num recipiente à parte. Na mesma frigideira, adicione o restante do óleo e refogue o macarrão por 1 minuto, mexendo bem. Acrescente os legumes e tempere com o sal. Coloque em uma travessa e polvilhe a cebolinha.



legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana

Referências e fontes científicas

- Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica
- NCI - National Cancer Institute
- Grimble RF. Immunonutrition. *Curr Opin Gastroenterol.* 2005 Mar;21(2):216-22.
- Moskovitz DN, et al. Does perioperative immunonutrition reduce postoperative complications in patients with gastrointestinal cancer undergoing operations? *Nutr Rev.* 2004 Nov;62(11):443-7.
- Thivat E, et al. Weight change during chemotherapy changes the prognosis in non metastatic breast cancer for the worse. *BMC Cancer.* 2010 Nov 25;10:648.
- McTiernan A, et al. Weight, physical activity, diet, and prognosis in breast and gynecologic cancers. *Journal of Clinical Oncology.* Sep 2010; 28(26): 4074-4080/doi: 10.1200/JCO.2010.27.9752.
- Thomson CA, et al. Dietary patterns, risk and prognosis of breast cancer. *Future Oncol.* 2009 Oct;5(8):1257-69.
- Emídio TCS, et al. Oral manifestations of leukemia and antineoplastic treatment – a literature review (part II) .*Braz J Health.* 2010; 1(2): 136-49.
- Walsh LJ. Clinical assessment and management of the oral environment in the oncology patient. *Aust Dent J.* 2010 Jun;55 Suppl 1:66-77.
- Hong CH, et al. A systematic review of dental disease in patients undergoing cancer therapy. *Support Care Cancer.* 2010 Aug;18(8):1007-21.

A reprodução de qualquer conteúdo, imagem, ilustração ou informação disponível neste livro é permitida apenas para uso pessoal e não comercial, desde que os direitos autorais correlatos sejam mantidos. Por uso pessoal e não comercial, entende-se a utilização das informações, textos, arquivos e imagens para exibição, impressão ou divulgação em aulas e apresentações, trabalhos escolares, ou ainda na seleção de material para pesquisas, estudos posteriores ou composição de arquivos pessoais. Qualquer outra aplicação, utilização ou reprodução fica proibida sem o consentimento prévio, por escrito, dos autores do livro.

Índice de receitas

Almôndega de carne com arroz **109**
Almôndegas **82** ● ●
Arroz à grega **109**
Arroz com beterraba **110**
Arroz com couve **73** ● ● ●
Arroz com peixe **74**
Arroz de carreteiro **74** ●
Arroz de frango **73** ●
Atum ao forno **79**
Banana assada **96** ●
Batata-palito ao forno **110**
Berinjela em camadas **57** ● ●
Bolinho de milho e frango **111**
Bolo de aveia **96**
Bolo de cenoura *diet* **97**
Bolo de chocolate **98**
Bolo de chocolate *diet* **99**
Bolo de fubá *diet* **97**
Brigadeiro de soja de colher **100**
Brownies de chocolate sem leite **100**
Caesar salad leve **58** ●
Caldo verde leve **67** ●
Carne de panela com cenoura **83** ● ●
Carne de soja refogada **80** ● ● ●
Carne em tiras com legumes **81** ●
Carne moída com requeijão **111**
Carpaccio de pepino **57** ● ● ●
Cupim na pressão **81** ●
Empada de frango **87**
Ensopadinho com frango **83** ● ●
Escondidinho de frango **112**
Espetinho de frango com gergelim **112**
Farofa de couve **58** ● ●
Filé de frango com molho de requeijão **113**
Filé de frango com raspas de limão **84** ●

Filé de peixe com requeijão **80**
Frango ao alho **85** ●
Frango com alecrim **84** ●
Frango com laranja **85** ●
Gelado de frutas **101** ●
Gelatina *diet* saborosa **101**
Hambúguer assado **80** ●
Jardineira de carne moída **113**
Legumes ao forno **59** ● ●
Leite condensado *diet* **101**
Macarrão ao alho e óleo **75** ● ●
Macarrão com ricota **75** ● ●
Macarrão gostoso **114**
Macarrão verde **76** ● ●
Maionese sem ovos **60** ●
Milk shake de banana **102** ● ●
Milk shake de mentirinha
(com frutas cítricas) **102** ●
Milk shake rápido **102** ● ●
Macarrão instantâneo enriquecido **115**
Mix de frutas **103** ● ● ●
Molho de iogurte para salada **60**
Molho de legumes **60**
Musse de abacaxi **103**
Musse de goiaba e iogurte *light* **104** ● ● ●
Musse de limão *diet* **104**
Panqueca de soja **88** ● ● ●
Pastel de carne **89** ●
Peito de frango com espinafre **114**
Peixe ao molho de iogurte **79**
Picolé *light* de maracujá **104**
Pudim de leite rápido **105**
Purê de abóbora **61** ● ●
Purê leve de mandioquinha **61** ● ●
Quiche de frango e cebolinha **90**

Risoto de abóbora **77** ● ●
Risoto de arroz integral e legumes **76** ● ● ●
Rocambole de carne **82** ● ●
Salada colorida **62** ● ● ●
Salada crocante **62** ● ●
Salada de berinjela **63** ● ●
Salada de cenoura **63** ● ●
Salada de frango **64** ●
Salada variada **64** ● ● ●
Salame de chocolate **105**
Sanduíche com peito de peru **91** ●
Sanduíche de carne **91** ●
Sopa creme de abóbora **67** ● ● ●
Sopa creme de legumes **68** ● ● ●
Sopa de alface **68** ● ● ●
Sopa de cebola *light* **71** ●
Sopa de cenoura e mandioquinha **69** ● ●
Sopa de legumes e *capeletti* **69** ● ●
Sopa de milho **70** ● ●
Sopa polonesa **70** ●
Sopinha de inhame **71** ● ● ● ●
Sorvete de caju **105**
Sorvete de limão **106**
Sorvete de uva **106**
Sorvete fácil de chocolate **106**
Suflê de ricota **92** ●
Tomates recheados com atum **65** ●
Torta de abobrinha e queijo **93** ●
Torta de carne moída **92** ●
Torta de legumes **94** ●
Vitamina de laranja e ameixa fresca **107** ●
Vitamina de mamão e maçã **107** ●
Vitamina de morango **107** ●

legenda

● dieta laxativa; ● dieta sem lactose; ● dieta pastosa; ● dieta leve; ● dieta semilíquida; ● dieta sem fibras; ● receita vegetariana



Este livro não tem fins comerciais e não pode ser vendido.
A versão on-line pode ser acessada no site www.sanofi.com.br

A impressão e distribuição dos livros Comida que Cuida é uma iniciativa voluntária da Sanofi no Brasil. A empresa pode, a qualquer momento e sem aviso prévio, suspender ou encerrar a distribuição das obras e/ou excluir os arquivos de seu site corporativo.

Colofón

Este livro foi composto nas famílias Otari e Uni Sans
e impresso em papel couché fosco pela Pancrom Indústria Gráfica em agosto de 2013



SANOFI