

# Alimentação saudável nos diferentes padrões dietéticos

Marcia Maria Hernandes de Abreu de  
Oliveira Salgueiro

Nathalie Silva de Sousa

Vítoria Maximo

UNASPRESS

DOI: <http://doi.org/10.19141/alimentacaodietas>

# UNASP

**Produção**

Mestrado Profissional em Promoção da Saúde

**Autores**

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Nathalie Silva de Sousa

Vitoria Maximo

**Parecereristas *ad hoc*:**

Dr. Maurício Lamano

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

Dr. Elias Porto

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

**UNASPRESS**

Editora Universitária Adventista

**Conselho editorial e artístico:**

Dr. Martin Kuhn, Esp. Telson Vargas, Me. Antônio Marcos, Dr. Afonso Cardoso,  
Dr. Douglas Menslin, Dr. Rodrigo Follis, Dr. Allan Novaes, Dr. Reinaldo Siqueira,  
Dr. Fábio Alfieri, Dra. Gildene Lopes, Me. Edilson Valiante, Me. Diogo Cavalcante,  
Dr. Adolfo Suárez

**Editor-chefe:** Rodrigo Follis

**Gerente administrativo:** Bruno Sales Ferreira

**Editor associado:** Werter Gouveia

**Responsável editorial pelo EaD:** Luiza Simões

**Coordenação editorial:** Thamires Matos

**Preparação:** Alysso Huf

**Revisão:** Juliana Castro

**Projeto gráfico:** Kenny Zukowski

**Imagens:** Shutterstock

# Sumário

1	Alimentação saudável nos diferentes padrões dietéticos
4	Apresentação
6	Alimentação saudável
7	Padrões dietéticos
10	Dieta onívora
11	Dieta vegetariana
13	Porções de alimento recomendadas de acordo com a dieta
16	Quanto é uma porção?
32	Receitas

# Apresentação

A alimentação diz respeito à ingestão de alimentos variados que contêm nutrientes. As comidas são escolhidas, combinadas e preparadas de modo que cada refeição reflita os contextos culturais de famílias e grupos sociais (BRASIL, 2014). Por meio de uma boa alimentação, desenvolvemos uma boa nutrição, que é fundamental para a prevenção de doenças e para o aumento da imunidade — benefícios cada vez mais necessários no mundo contemporâneo, que sofre com o número crescente de enfermidades.

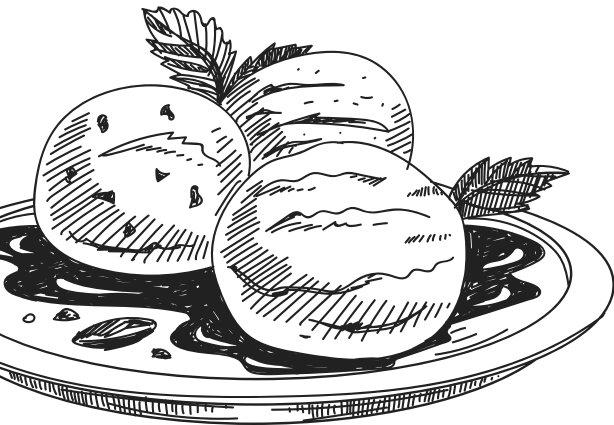
Nesse sentido, o *Guia alimentar para a população brasileira*, de 2014, ressalta a importância de se dar preferência a alimentos *in natura* ou minimamente processados — entre eles arroz, feijão, tubérculos, legumes, verduras, frutas e preparações culinárias. Deve-se evitar alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, bolachas, embutidos, barrinhas de cereais e refrigerantes.

O objetivo desta cartilha é promover a alimentação saudável entre professores. Para isso, traz orientações nutricionais importantes para a promoção de uma alimentação saudável, conta com



receitas deliciosas, nutritivas e práticas, que atendem a necessidade desses profissionais que, muitas vezes, deixam de lado o cuidado com a alimentação por possuírem pouco tempo para preparar refeições — o que pode levar a uma queda de desempenho acadêmico e até ao adoecimento.

Escrita pela enfermeira Nathalie Silva de Sousa, sob orientação da Dra. Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro, e contando com a colaboração da aluna bolsista de iniciação científica Vitoria Maximo, graduanda de Nutrição, esta produção técnica faz parte da dissertação de mestrado *Perfil de saúde e promoção da alimentação saudável entre professores do ensino superior de um centro universitário de São Paulo*. Com caráter inédito, esta cartilha poderá também ser divulgada e utilizada por outros grupos interessados em conhecer um pouco mais sobre o tema. Julga-se importante ressaltar que as receitas que constam nesta cartilha foram criadas pelas autoras.



# Alimentação saudável

Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura. Todos esses componentes precisam ser considerados quando se busca uma alimentação saudável (BRASIL, 2008). Para uma distribuição adequada das refeições, a recomendação é manter as três principais — café da manhã, almoço e jantar — intercaladas por pequenos lanches.

Como exemplos de lanches, podemos citar: frutas, iogurte, coalhada, iogurte com geleia de frutas sem açúcar, vitamina de leite de vaca ou leite vegetal com frutas, frutas com leite de vaca ou leite vegetal ou iogurte e aveia, pão integral com queijo branco e geleia de frutas sem açúcar, castanhas com uvas passas e/ou damascos, entre outras opções.

Sempre que possível, procure se alimentar com alguma companhia. O ato de partilhar a refeição com o outro é um modo simples e profundo de desenvolver relações. Outra dica é sempre comer lentamente e em ambientes apropriados.



# Padrões dietéticos

Os padrões de alimentação estão mudando rapidamente na maioria dos países. As principais alterações envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal — como arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras —, bem como as preparações culinárias à base desses ingredientes, por produtos industrializados prontos para consumo.

Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, levam, entre outras coisas, ao desequilíbrio na oferta de nutrientes e à ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014). Para que sejam benéficos à saúde, os alimentos que compõem a alimentação diária devem ser variados em cores, em texturas e em formas de preparo, tornando a refeição mais atraente e rica em nutrientes.

Sempre que possível, faça dos alimentos *in natura* a base da sua alimentação. Evite frituras, doces, guloseimas e produtos industrializados que apresentem elevado valor energético e baixo valor nutritivo.

A alimentação composta por alimentos de origem vegetal e animal, incluindo as carnes, é classificada como dieta onívora.



A dieta vegetariana é aquela que inclui os alimentos de origem vegetal e exclui as carnes e seus subprodutos, podendo usar ou não o leite, seus derivados e ovos. O indivíduo que segue uma dieta vegetariana pode ser classificado em:

- **Ovolactovegetariano:** consome alimentos de origem vegetal, ovos, leite e derivados;
- **Lactovegetariano:** consome alimentos de origem vegetal, leite e derivados;
- **Ovovegetariano:** consome alimentos de origem vegetal e ovos;
- **Vegetariano estrito:** consome somente alimentos de origem vegetal.

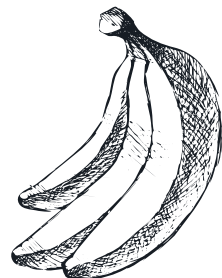
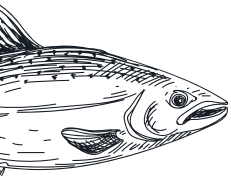
A literatura científica acrescenta ainda o *semivegetarianismo* para os indivíduos que consomem alimentos de origem vegetal e carnes brancas até três vezes por semana. De todo modo, independentemente do tipo de dieta adotada, deve-se buscar ajuda de um nutricionista para a adequação dos hábitos alimentares às condições de cada um. O desenvolvimento humano ocorre em todas as etapas da vida quando existe equilíbrio e fornecimento de nutrientes em quantidades adequadas.



# Dieta onívora

Os seres humanos, em geral, são onívoros. Isso significa que comem uma enorme variedade de alimentos tanto de origem vegetal como animal. Essa segunda classe inclui carnes, miúdos, aves, peixes e ovos, assim como leite e seus derivados. No Brasil, as carnes mais comuns são as bovinas, suínas e de aves (frango, principalmente). Peixes de água doce e de água salgada são abundantes, o que favorece o consumo de grande variedade de suas espécies.

Os alimentos de origem animal são nutritivos, mas devem ser consumidos com moderação. A moderação é recomendada devido ao alto teor de gorduras saturadas nesses alimentos, que elevam o risco de desenvolvimento da obesidade, de doenças cardíacas e outras enfermidades, incluindo alguns tipos de câncer (BRASIL, 2008).



# Dieta vegetariana

É possível alcançar a nutrição adequada com os alimentos em todos os tipos de dieta citados até aqui, exceto na dieta vegetariana estrita. Aqueles que aderiram a ela precisam suplementar a vitamina B12 com cápsulas ou injeções.

Alguns indivíduos podem levar algum tempo para apresentar necessidade de suplementação, pois o organismo possui estoques. Por meio de um exame de sangue, os níveis de vitamina B12 são aferidos, e a suplementação é recomendada quando necessária. Apenas os alimentos de origem animal ou alimentos industrializados fortificados, como bolachas, contêm a vitamina B12.

Além disso, na dieta vegetariana estrita, a troca do leite de vaca deve ser feita pelo leite vegetal industrializado enriquecido com cálcio. Os leites vegetais produzidos de forma caseira não são recomendados, pois não atendem às necessidades de cálcio.

Os benefícios da dieta vegetariana estão relacionados à prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis (SVB, 2012) — doenças circulatórias, respiratórias crônicas, câncer e



diabetes —, que têm como fatores de risco modificáveis a alimentação não saudável, a obesidade, o tabagismo, o alcoolismo e a inatividade física (BRASIL, 2008).



# Porções de alimento recomendadas de acordo com a dieta

A seguir, listamos alguns exemplos de quantidades recomendadas de alimento para consumo diário, de acordo com a classificação da dieta adotada — onívora ou vegetariana com suas variações.

## Dieta onívora

Consumo diário recomendado dos grupos alimentares para uma dieta com aproximadamente 2.000 kcal.

Grupos de alimento	Número de porções
Arroz, milho, aveia, trigo, pães, massas, batata, mandioca, farinhas (trigo, fubá, araruta, mandioca, polvilho) etc	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3
Carnes e ovos	1
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremçoço	1

Grupos de alimento	Número de porções
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares, doces, geleias de frutas ou achocolatado	1

## Dieta ovolactovegetariana

Consumo diário recomendado dos grupos alimentares para uma dieta com aproximadamente 2.000 kcal.

Grupos de alimento	Número de porções
Cereais integrais	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3
Carnes e ovos	0
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremçoço	4,5
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares e doces, geleias de frutas ou achocolatado	1



# Dieta vegetariana estrita

Consumo diário recomendado dos grupos alimentares para uma dieta com aproximadamente 2.000 kcal.

Grupos de alimentos	Número de porções
Cereais integrais	6
Verduras e legumes	6
Frutas ou sucos naturais	7
Leites vegetais fortificados	2
Carnes e ovos	0
Feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja ou tremçoço	2
Sementes de oleaginosas	2
Açúcares, doces e geleias de frutas	0



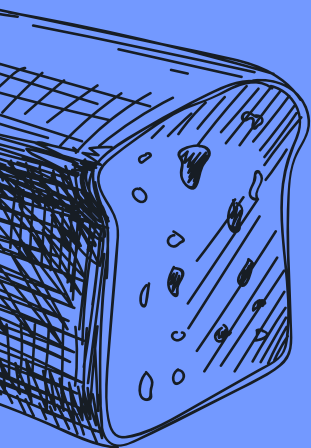
# Quanto é uma porção?

A seguir, apresentamos a você quanto equivale cada porção de alimento em gramas e em medidas caseiras. Assim, você pode ter uma ideia mais clara de quanto precisa consumir de cada tipo de comida para chegar às quantidades recomendadas nas tabelas anteriores e manter uma dieta balanceada.

## Grupo dos pães, cereais, raízes e tubérculos

Uma porção = 150 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Aipim cozido/ macaxeira/ mandioca	96,0	3 colheres de sopa
Amido de milho/maisena	40,0	2 e ½ colheres de sopa
Arroz branco cozido	125,0	4 colheres de sopa
Arroz integral cozido	140,0	4 colheres de sopa
Aveia (em flocos)	36,0	4 colheres de sopa
Batata cozida	175,0	1 e ½ unidade
Batata-doce cozida	150,0	1 ½ colher de servir



<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Batata frita chips	27,0	1/3 pacote
Batata frita fatiada	50,0	2 colheres de servir
Batata frita palha	29,0	1 colher de servir
Batata frita palito	58,0	1 1/3 colher de servir
Batata <i>sauté</i>	130,0	2 e 1/2 colheres de servir
Biscoito tipo "aveia e mel"	30,0	5 unidades
Biscoito tipo "bono <i>cracker</i> "	32,0	8 unidades
Biscoito tipo "cookies" com gotas de chocolate/coco	30,0	6 unidades
Biscoito de leite	32,5	5 unidades
Biscoito tipo "maçã e canela"	33,0	6 unidades
Biscoito recheado chocolate ou morango	34,0	2 unidades
Biscoito tipo <i>cream craker</i>	32,5	5 unidades
Biscoito tipo "maisena"	35,0	7 unidades
Biscoito tipo "Maria"	35,0	7 unidades

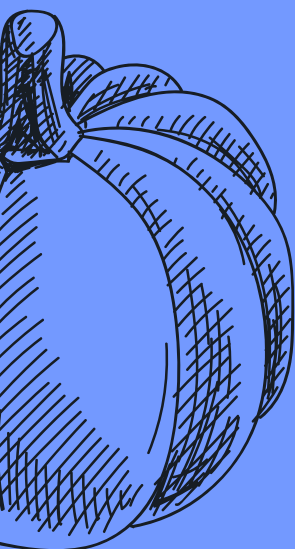
<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Biscoito tipo “salclic” integral	30,0	6 unidades
Biscoito salgado tipo <i>triggy</i>	34,5	7 unidades
Biscoito tipo <i>waffer</i>	30,0	3 unidades
Bolo de chocolate industrializado (mistura em pó)	50,0	1 fatia
Cará amassado/ inhame	126,0	3 e 1/2 colheres de sopa
Cereal matinal tipo “sucrilhos”	43,0	1 xícara de chá
Farinha de mandioca torrada	48,0	3 colheres de sopa
Farinha de milho	48,0	4 colheres de sopa
Farofa de farinha de mandioca	37,0	½ colher de servir
Flocos de milho tipo “polentina ou milharina”	45,0	2 e ½ colheres de sopa
Macarrão cozido	105,0	3 e 1/2 colheres de sopa

<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Mandioquinha cozida/batata baroa/salsa	140,0	1 e ½ colheres de servir
Milho verde em conserva (enlatado)	142,0	7 colheres de sopa
Pão de forma tradicional	43,0	2 fatias
Pão de queijo	40,0	1 unidade
Pão francês	50,0	1 unidade
Pão de cachorro- quente	75,0	1 e ½ unidade
Pão tipo “bisnaguinha”	80,0	4 unidades
Pipoca com sal	22,5	2 e ½ xícaras de chá
Polenta frita	60,0	1 e ½ fatia
Polenta sem molho/angu	200,0	2 fatias
Purê de batata	135,0	2 colheres de servir
Torrada salgada tipo “bi toast”	40,0	4 unidades
Torrada fibras tipo “fibra test”	45,0	4 unidades
Torrada de glúten	50,0	5 unidades
Torrada de pão francês	33,0	6 fatias

# Grupo das hortaliças

Uma porção = 15 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Abóbora cozida/ jerimum/ moranga	53,0	1 e ½ colher de sopa
Abobrinha cozida	81,0	3 colheres de sopa
Acelga cozida	85,0	2 e ½ colheres de sopa
Acelga crua (picada)	90,0	9 colheres de sopa
Agrião	130,0	22 ramos
Aipo cru	80,0	2 unidades
Alcachofra (coração) cozida	40,0	½ unidade
Alcachofra cozida	35,0	¼ unidade
Alface	120,0	15 folhas
Almeirão	65,0	5 folhas
Aspargo em conserva	80,0	8 unidades
Aspargo fresco cozido	73,0	6 e ½ unidades
Berinjela cozida	60,0	2 colheres de sopa
Beterraba cozida	30,0	3 fatias
Beterraba crua ralada	42,0	2 colheres de sopa



<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Brócolis cozido	60,0	4 e ½ colheres de sopa
Broto de alfafa cru	50,0	1 e ½ xícara de chá
Broto de bambu cru	60,0	¾ unidade
Broto de feijão cozido	81,0	1 e ½ colher de servir
Cenoura cozida (fatias)	35,0	7 fatias
Cenoura crua (picada)	36,0	1 colher de servir
Chuchu cozido	57,0	2 e ½ colheres de sopa
Cogumelo em conserva	63,0	9 unidades
Couve-de-bruxelas cozida	40,0	2 e ½ unidades
Couve-flor cozida	69,0	3 ramos
Couve-manteiga cozida	42,0	1 colher de servir
Ervilha em conserva	13,0	1 colher de sopa
Ervilha fresca	19,5	1 e ½ colher de sopa
Ervilha torta/vagem	11,0	2 unidades
Escarola	83,0	15 folhas
Espinafre cozido	60,0	3 colheres de sopa

<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Jiló cozido	40,0	1 e ½ colher de sopa
Mostarda	83,0	8 folhas
Palmito em conserva	100,0	2 unidades
Pepino japonês	130,0	1 unidade
Pepino picado	116,0	4 colheres de sopa
Picles em conserva	108,0	5 colheres de sopa
Pimentão cru fatiado	70,0	10 fatias
Pimentão cru picado	72,0	3 colheres de sopa
Quiabo cozido	50,0	2 colheres de sopa
Rabanete	102,0	3 unidades
Repolho branco ou roxo cru picado	72,0	6 colheres de sopa
Repolho cozido	75,0	5 colheres de sopa
Rúcula	83,0	15 folhas
Salsão cru	38,0	2 colheres de sopa
Tomate caqui	75,0	2 e ½ fatias
Tomate-cereja	70,0	7 unidades
Tomate comum	80,0	4 fatias
Vagem cozida	44,0	2 colheres de sopa

# Grupo das frutas

Uma porção = 70 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Abacate	48,0	2 colheres de sopa
Abacaxi	130,0	1 fatia
Acerola	128,0	1 xícara de chá
Ameixa preta	30,0	3 unidades
Ameixa vermelha	140,0	4 unidades
Banana nanica ou prata	86,0	1 unidade
Caju	80,0	2 unidades
Caqui	100,0	1 unidade
Carambola	220,0	2 unidades
Cereja	96,0	24 unidades
Damasco seco	30,0	4 unidades
Fruta do conde/ata/pinha	75,0	½ unidade
Goiaba	100,0	1 unidade
Jabuticaba	140,0	20 unidades
Jaca	132,0	4 bagos
Kiwi	154,0	1 unidade
Laranja Bahia/seleta	144,0	8 gomos
Laranja pêra/ lima espremida para chupar	137,0	1 unidade
Limão	126,0	2 unidades
Maçã	130,0	1 unidade



<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Mamão formosa	160,0	1 fatia
Mamão papaia	141,0	½ unidade
Manga bourbon	110,0	½ unidade
Manga háden	110,0	½ unidade
Polpa batida de manga	94,5	½ xícara de chá
Melancia	296,0	2 fatias
Melão	230,0	2 fatias
Morango	240,0	10 unidades
Nectarina	184,0	2 unidades
Pêra	133,0	1 unidade
Pêssego	226,0	2 unidades
Salada de fruta (banana, maçã)	125,0	½ xícara de chá
Suco de abacaxi com açúcar	125,0	½ copo de requeijão
Suco de laranja (puro)	187,0	¾ copo de requeijão
Suco de limão com açúcar	170,0	¾ copo de requeijão
Suco de tangerina	164,0	¾ copo de requeijão
Tamarindo	12,0	6 unidades
Tangerina/ mexerica/ bergamota	148,0	1 unidade
Uva comum	99,0	22 bagos

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Uva Itália	99,0	8 bagos
Uva rubi	103,0	8 bagos

## Grupo do leite, queijos e iogurte

Uma porção = 120 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Bebida láctea	150,0	1 pote
<i>Cream cheese</i>	77,5	2 e ½ colheres de sopa
logurte de frutas	140,0	1 pote
logurte polpa de frutas	120,0	1 pote
logurte polpa de frutas com geleia	130,0	1 pote
Leite em pó integral	30,0	2 colheres de sopa
Leite desnatado tipo "molico"	30,0	2 colheres de sopa
Leite esterilizado (longa vida)	182,0	1 xícara de chá
Leite fermentado	160,0	2 potes
Leite tipo B (3,5% de gordura)	182,0	1 xícara de chá

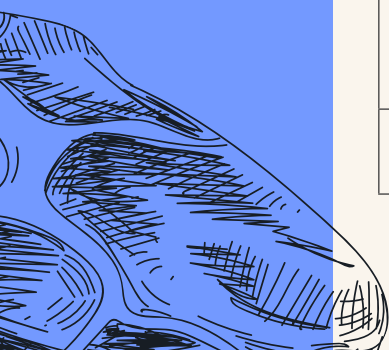


<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Leite tipo C (3% de gordura)	182,0	1 xícara de chá
Molho branco com queijo	63,0	e ½ colheres de sopa
Queijinho pasteurizado fundido	35,0	2 unidades
Queijo tipo <i>petit suisse</i>	90,0	2 potes
Queijo minas	50,0	2 fatias
Queijo muçarela	45,0	3 fatias
Queijo parmesão	30,0	3 colheres de sopa
Queijo pasteurizado	40,0	2 fatias
Queijo prato	40,0	2 fatias
Queijo provolone	35,0	1 fatia
Requeijão cremoso	45,0	2 colheres de sopa
Ricota	100,0	2 fatias
Sobremesa láctea tipo “pudim de leite”	90,0	1 pote
Suflê de queijo	50,0	1 fatia
Vitamina de leite com frutas	171,0	1 copo de requeijão

# Grupo das carnes e dos ovos

Uma porção = 190 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Atum enlatado desfiado	80,0	2 colheres de sopa
Atum enlatado sólido	90,0	2 colheres de sopa
Bacalhoadada	75,0	2 colheres de sopa
Bife enrolado	110,0	1 unidade
Bife bovino grelhado	64,0	1 unidade
Bife de fígado bovino	60,0	1 unidade
Camarão cozido (pequeno)	160,0	20 unidades
Camarão frito	80,0	10 unidades
Carne bovina assada/cozida	80,0	1 fatia
Carne cozida de peru tipo <i>blanquet</i>	150,0	10 fatias
Carne cozida de peru tipo "role"	180,0	12 fatias
Carne bovina moída refogada	80,0	5 colheres de sopa
Espetinho de carne	92,0	2 unidades



<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Filé de frango à milanesa	80,0	1 unidade
Filé de frango grelhado	100,0	1 unidade
Frango assado inteiro	100,0	1 pedaço de peito ou 1 sobrecoxa ou 1 coxa
Hambúrguer caseiro ou industrializado	90,0	1 unidade
Linguiça de porco cozida	50,0	1 gomo
Lombo de porco assado	80,0	1 fatia
Manjuba frita	106,0	10 unidades
Merluza/ pescada cozida	175,0	2 filés
<i>Nugget</i> de frango	72,0	4 unidades
Omelete simples	74,0	1 unidade
Ovo cozido ou poché	100,0	2 unidades
Ovo frito	50,0	1 unidade
Presunto	100,0	5 fatias
Salame	75,0	11 fatias
Salsicha	60,0	1 e ½ unidade
Sardinha escabeche	50,0	1 unidade
Sobrecoxa de frango cozida com molho	100,0	1 unidade

## Grupo das leguminosas

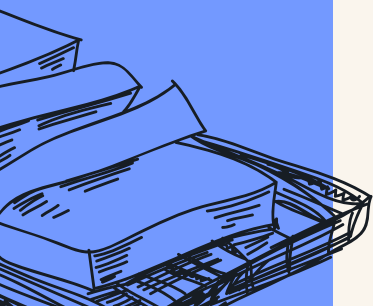
Uma porção = 55 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Ervilha seca cozida	72,5	2 e ½ colheres de sopa
Feijão branco cozido	48,0	1 e ½ colher de sopa
Feijão cozido (50% grão e 50% caldo)	86,0	1 concha
Feijão cozido (só grãos)	50,0	2 colheres de sopa
Grão-de-bico cozido	36,0	1 e ½ colher de sopa
Lentilha cozida	48,0	2 colheres de sopa
Soja cozida	43,0	1 colher de servir

## Grupo dos óleos e gorduras

Uma porção = 73 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Azeite de dendê	9,2	¾ colher de sopa
Azeite de oliva	7,6	1 colher de sopa
Bacon (gordura)	7,5	½ fatia
Banha de porco	7,0	½ colher de sopa
Creme vegetal	14,0	1 colher de sopa
Halvarina	19,7	1 colher de sopa

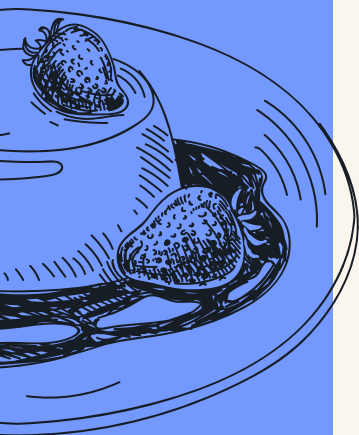


Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Manteiga	9,8	½ colher de sopa
Margarina culinária	10,0	1/10 do tablete
Margarina líquida	8,9	1 colher de sopa
Margarina vegetal	9,8	½ colher de sopa
Óleo vegetal composto de soja e oliva	8,0	1 colher de sopa
Óleo de girassol/milho ou soja	8,0	1 colher de sopa

## Grupo dos açúcares e doces

Uma porção = 110 kcal.

Alimentos	Peso (g)	Medida caseira
Achocolatado em pó (Nescau/Toddy)	30,0	2 colheres de sopa
Açúcar cristal	25,0	5 colheres de chá
Açúcar mascavo fino	25,0	1 colher de sopa
Açúcar mascavo grosso	27,0	1 e ½ colher de sopa
Açúcar refinado	28,0	1 colher de sopa



<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medida caseira</b>
Doce de leite cremoso	40,0	1 e ½ colher de sopa
Geleia	40,0	3 colheres de sobremesa
Glucose de milho (Karo)	40,0	2 colheres de sopa
Goiabada	45,0	1 fatia
Mel	37,5	2 colheres de sopa
Nidex (dextrina)	30,0	6 medidas

# Receitas





# Granola saudável

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de flocos de milho
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de castanhas da sua preferência, sem sal e picadas
- 1 xícara de chá de coco em lascas ou ralado grosseiramente
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 2 colheres de sopa de quinoa em flocos
- 1 colher de café de canela e cravo em pó

**Modo de fazer:** em um recipiente, acrescente todos os ingredientes e misture bem. Disponha-os em uma assadeira, leve ao forno pré-aquecido a 180°C e mexa a cada cinco minutos até ficar torrado e crocante. Isso levará cerca de 20 minutos. Após esfriar, você poderá incrementar com damascos, uvas passas, tâmaras, ameixas etc. Use a imaginação e dê seu toque personalizado à granola.

**Sugestão para adoçar:** açúcar de coco.



# Granola salgada

## Ingredientes:

1 xícara de chá de flocos de milho (quebradinho)

½ xícara de chá de aveia em flocos finos

4 colheres de sopa de semente de abóbora

4 colheres de sopa de semente de girassol

4 colheres de sopa de sementes de gergelim

4 colheres de sopa de quinoa

**Para temperar:** utilize temperos em pó e ervas desidratadas de sua preferência. Sugestão: alho, cebola, orégano, tomilho, alecrim, cebolinha e salsa.

**Modo de fazer:** acrescente todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Coloque a mistura em uma panela aquecida e leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até que perceba que as sementes estão torradas e crocantes. Levará cerca de 10 minutos. Após esfriar, guarde em recipiente fechado.

**Sugestão:** use para temperar e incrementar suas saladas e sopas.



# Guacamole

## Ingredientes:

1 abacate maduro picado ou amassado

1 cebola roxa picada

1 dente de alho ralado

2 tomates picados

Suco de 1 limão

Azeite e sal marinho à gosto

**Para temperar:** coentro, hortelã ou manjericão — utilize a que agrada mais o seu paladar e o de sua família.

**Modo de fazer:** misture todos os ingredientes em uma vasilha e tempere como preferir.

**Sugestão de consumo:** utilize como acompanhamento de saladas verdes, *nachos*, sanduíches ou até mesmo com os queridinhos arroz e feijão.



## Mjadra (arroz com lentilhas)

### Ingredientes:

- 3 dentes de alho
- 1 fio de azeite
- 1 copo americano lentilha
- 1 copo americano de arroz integral
- 2 copos americanos de água
- Sal a gosto
- ½ copo americano de castanhas de caju ou castanhas da sua preferência
- ½ maço de cebolinha picada

**Modo de fazer:** doure o alho no azeite, acrescente as lentilhas, o arroz e mexa. Adicione o sal e os demais temperos juntamente com a água. Deixe cozinhar na panela de pressão. Após fervura, deve ficar pronto entre oito e dez minutos.

### Sugestão de temperos adicionais:

açafrão-da-terra, cardamomo, gengibre e *garam masala*.



## Batata-doce rústica ao alho e alecrim

### Ingredientes:

- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 batatas-doces
- Folhas de alecrim
- Sal a gosto

**Modo de fazer:** corte as batatas em fatias, coloque em uma tigela e acrescente os demais temperos. Misture tudo e coloque em uma assadeira por cerca de 40 minutos, a 180°C. Retire assim que as batatas estiverem macias.

**Sugestão:** para dar mais aroma a sua receita, experimente colocar raspas de limão.



# Tacos mexicanos

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de milho amarela
- ½ colher de café de sal
- ½ colher de café de açafraão
- 4 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 e ½ xícara de chá de água

**Modo de fazer:** misture todos os ingredientes secos, acrescente o óleo e coloque a água aos poucos, até que fique uma massa homogênea. Faça bolinhas do tamanho de um limão. Abra a massa em superfície plana, de preferência com ajuda de papel filme. Dessa forma, não vai grudar e fica fácil de transferir para a panela, que já deve estar aquecida. Em uma frigideira antiaderente, doure as bolinhas dos dois lados. Assim que retirar, ainda quente e com ajuda de um pano, modele no formato de tacos.



# Risoto de quinoa

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de quinoa
- ½ xícara de chá de brócolis picado
- ½ xícara de chá de abobrinha picada
- ½ xícara de chá de tomates-cereja partidos ao meio
- 1 cebola roxa picada
- 2 dentes de alho ralados ou picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Raspas de limão

**Modo de fazer:** refogue o alho e a cebola com o azeite, acrescente quinoa, brócolis, abobrinha, sal a gosto e misture bem. Acrescente água até que cubra tudo e deixe cozinhar os grãos de quinoa ficarem transparentes. Desligue. Acrescente os tomates, as raspas de limão e uma erva fresca da sua preferência.

**Sugestão para temperar:** hortelã, cebolinha, manjericão, coentro e salsa.



# Salada de trigo em grãos

## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de trigo em grão
- 1 cebola roxa
- 1 alho ralado
- 2 tomates picados
- 1 pepino em cubos
- 1 milho cozido debulhado
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Ervas frescas a gosto

**Modo de fazer:** deixe o trigo em grãos de molho por 12 horas e jogue fora a água. Cozinhe ele em uma panela de pressão por 30 minutos, até ficar macio. Pique todos os outros ingredientes, misture tudo, tempere com sal, azeite e limão.



## Sopa indiana de grão-de-bico

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 3 dentes de alho picados
- 3 cenouras médias ou 2 grandes cortadas em cubos
- 2 e ½ xícaras de chá de água
- 2 colheres de chá de curry em pó
- 1 colher de chá de *garam masala*
- 1 copo americano de leite de coco
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico cozido
- Um punhado de cheiro verde picado
- Sal a gosto

**Modo de fazer:** em uma panela média, doure o alho no azeite. Não deixe que o alho torra demais, senão a sopa poderá ficar amarga. Acrescente as cenouras em cubinhos, refogue um pouco e misture com a água. Cozinhe as cenouras por cerca de 15 minutos ou até que elas estejam macias. Adicione curry, *garam masala*, leite de coco, grão-de-bico e cheiro verde. Cozinhe até que as folhas tenham murchado e acerte o sal.



# Moqueca de banana-da-terra

## Ingredientes:

- 3 bananas-da-terra (cortadas em rodela)
- 1 cebola roxa em rodela
- 1 tomate em rodela
- ½ pimentão vermelho em rodela
- 1 maço de coentro e cebolinha
- 1 copo americano de leite de coco
- 1 fio de azeite de dendê
- Sal a gosto

**Modo de fazer:** monte camadas, alternando as bananas e os temperos. Acrescente sal em cada camada. Adicione o leite de coco e o azeite de dendê. Leve ao fogo e cozinhe por 15 minutos, até que as bananas estejam macias.



# Fondue de mandioquinha

## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de mandioquinha cozida
- 1 e ½ xícara de chá de água fervente
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de levedura
- 1 colher de chá de alho em pó
- 3 colheres de sopa de azeite
- 6 colheres de sopa de pasta de castanha-de-caju

**Modo de fazer:** bata num liquidificador todos os ingredientes, exceto a pasta de castanha de caju, até ficar bem cremoso. Leve a uma panelinha e cozinhe por uns três minutos, sempre mexendo. Depois, adicione a pasta de castanha de caju e o azeite. Bata novamente no liquidificador e sirva.

**Observações:** a pasta de castanha é feita processando a castanha-de-caju depois de hidratá-la por oito horas. Se quiser que o fondue fique mais líquido, acrescente mais água.



# Abóbora cabotiá assada

## Ingredientes:

1 abóbora cabotiá em fatias com casca

1 fio de azeite

1 porção de alecrim

6 dentes de alho inteiros com casca

Sal a gosto

**Modo de fazer:** misture todos os ingredientes e coloque-os em uma forma. Leve ao forno por 30 minutos ou até que as fatias estejam macias e douradas e vire para que fiquem douradas dos lados.



# Caponata de beringela

## Ingredientes:

- 2 beringelas em cubos
- 1 cebola roxa em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 10 tomates-cereja partidos ao meio ou
- 3 tomates italianos em cubos
- 3 dentes de alho com casca
- Sal a gosto
- 1 fio de azeite
- Raspas de limão
- Manjericão

**Modo de fazer:** coloque todos os ingredientes em uma forma e asse por cerca de 40 minutos ou até que a beringela esteja bem macia. Para deixar mais crocante, acrescente uma castanha da sua preferência picada.



## Couve-flor assada com molho *tahine*

### Ingredientes:

- 1 couve-flor grande
- 5 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de sopa de páprica defumada
- 2 colheres de *zaatar*

### Para o molho *Tahine*:

- 2 colheres de sopa de *tahine*
- 2 colheres de sopa de água
- ½ colher de sopa suco de limão
- Sal a gosto

**Modo de fazer:** misture todos os temperos e passe na couve-flor inteira. Atente para os espaços entre os talos. Cubra bem e reserve por 30 minutos. Após isso, leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até que esteja macio. Se desejar, ative a função grelhar até que fique dourada. Retire do forno e sirva com o molho *tahine*.



# Brócolis assado

## Ingredientes:

- 1 cabeça de brócolis grande
- 1 cebola roxa
- 1 pimentão vermelho
- 1 tomate italiano

## Para o azeite de ervas:

- 5 colheres de azeite
- 2 alhos ralados
- Raspas de 1 limão
- Sal a gosto
- Folhas de tomilho

**Modo de fazer:** pique os ingredientes, misture tudo e regue com o azeite de ervas. Leve ao forno médio por 15 minutos ou até que os talos estejam macios. Sirva com molho de castanhas.

**Sugestão de molho:** enquanto prepara os brócolis, deixe de molho  $\frac{1}{2}$  xícara de castanhas-de-caju. Ao final, escorra e bata no liquidificador as castanhas,  $\frac{1}{2}$  xícara de água, suco de 1 limão, 1 fio de azeite e sal a gosto. Se desejar um molho mais líquido, acrescente um pouco mais de água. Sirva com os brócolis.



## Quiabo assado

### Ingredientes:

3 colheres de servir de quiabo

1 fio de azeite

1 alho ralado

1 colher de café de açafrão-da-terra em pó ou ralado

1 colher de café de páprica defumada

Sal a gosto

**Modo de fazer:** lave os quiabos, corte-os ao meio e os disponha numa assadeira. Tempere com azeite, sal a gosto, páprica defumada, alho ralado e açafrão-da-terra em pó ou ralado. Leve ao forno médio a 180°C por 20 minutos ou até que estejam crocantes e douradinhos.



## Salada crua de abobrinha

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas italianas em cubos pequenos
- 1 cebola roxa picada
- 2 tomates picados
- 10 azeitonas verdes picadas
- 1 alho pequeno ralado bem fininho
- 1 fio de azeite
- 1 limão
- Sal a gosto

**Modo de fazer:** misture todos os ingredientes em uma tigela e tempere com azeite, suco de um limão e sal a gosto.

**Sugestão de ervas frescas para acompanhar:** coentro, cebolinha, salsa ou hortelã.

# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em: 19 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. Ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 19 nov. 2021.

SVB – SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo, SP: SVB, 2012. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2021.

UNASPRESS

[www.unaspress.com.br](http://www.unaspress.com.br)