

# Guia de Receitas

para o Paciente Cardiológico



SÍRIO-LIBANÊS



CENTRO DE  
CARDIOLOGIA



SÍRIO-LIBANÊS



CENTRO DE  
CARDIOLOGIA



# Apresentação

Uma alimentação saudável e balanceada é fundamental para promover saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Pensando nisso, o Centro de Cardiologia em parceria com o Serviço de Alimentação do Sírio-Libanês prepararam esta publicação, chamada “Guia de Receitas para o Paciente Cardiológico”. A ideia é trazer dicas de alimentação variada, com receitas simples e cheias de sabor, repletas de alimentos que podem ajudar na prevenção de problemas cardiovasculares, além de contribuir para a melhora do prognóstico, ajudar na manutenção do peso adequado e otimizar as funções imunológicas.

Para quem está em tratamento ou em recuperação, as receitas servem como forma de unir família e amigos, mantendo uma rotina saudável e capaz de trazer benefícios para corpo e mente.

**BOA LEITURA E BOM APETITE!**



# Sumário

ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA .....	04
SAL .....	05
<b>Saladas</b> .....	06
<b>Temperos e Molhos</b> .....	12
<b>Acompanhamentos</b> .....	17
<b>Sopas</b> .....	22
<b>Pratos Principais</b> .....	28
<b>Sobremesas</b> .....	34
<b>Vitaminas e Sucos</b> .....	40
<b>Pastas e Lanches</b> .....	46
REFERÊNCIAS .....	52

# Alimentação Cardioprotetora



A alimentação cardioprotetora, associada a mudanças no estilo de vida, tem grande importância para proteger a saúde do coração. Ela pode ser feita por qualquer pessoa, mas é indicada especialmente para diminuir riscos cardiovasculares. Sendo assim, essa alimentação auxilia com que pessoas que tenham fatores de risco como excesso de peso ou obesidade, hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, triglicérides alto e histórico familiar de doença cardiovascular, não desenvolvam a doença.

Alimentos cardioprotetores apresentam substâncias que protegem o coração, como os antioxidantes, as gorduras monoinsaturadas ou poliinsaturadas e as fibras.

Os indivíduos que possuem algum fator de risco para doenças do coração necessitam de orientações nutricionais especiais, as quais em conjunto agregam proteção cardiovascular.

São elas:

- Controle da ingestão de sódio e açúcar;
- Adequação do valor calórico da alimentação ao gasto energético;
- Diminuição do consumo de gordura saturada e trans.

A finalidade deste manual, elaborado pelo **Serviço de Alimentação do Hospital Sírio-Libanês**, é proporcionar a você receitas agradáveis, diversificadas e repletas de nutrientes que agregam às preparações não só a característica de nutrição, mas também a capacidade de promover benefícios para a saúde cardiovascular incentivando o consumo de frutas, verduras e legumes. Além disso, trazemos as quantidades de macronutrientes, calorias, fibras e sódio por porção. Essas informações farão com que você compreenda melhor o que está consumindo e possibilitarão o desenvolvimento da autoconsciência alimentar.

# Sal

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de menos de 5 g de sal, o equivalente a uma colher de chá, o que corresponde a aproximadamente 2 g de sódio, incluindo a ingestão de sódio de todas as fontes alimentares e o sal de adição às preparações.

No Brasil são comercializados diferentes tipos de sal, como o sal de cozinha, o sal light (que é obtido a partir da mistura de cloreto de sódio e de cloreto de potássio, porém indivíduos com recomendação para restrição ao consumo de potássio devem evitar seu consumo), o sal do Himalaia e flor de sal. Todas essas opções contêm sódio em sua composição; portanto, mais importante que escolher o tipo de sal, é reduzir seu consumo diário. O excesso de sal, conseqüentemente de sódio, atua como importante fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, entre outras.

Além disso, o sódio não se restringe aos alimentos salgados, está presente em grande quantidade nos alimentos industrializados, inclusive nos doces, como biscoitos recheados, sucos, refrigerantes, utilizado como conservante, estabilizante, realçador de sabor.



Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos podem ser divididos em 3 grupos, considerando o grau de processamento: in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. Este último é prejudicial à saúde, pois possui grande quantidade de ingredientes ricos em sódio, gorduras, conservantes e outros que não são recomendados em uma alimentação saudável.

Na hora das compras é necessário ficar atento à leitura dos rótulos. Na lista de ingredientes presentes nas embalagens estão descritas fontes de sódio como: carbonato de sódio e estabilizante tripolifosfato de sódio, realçadores de sabor glutamato monossódico e inosinato dissódico, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico.

Como estratégia para reduzir o consumo de sódio, utilize menos sal nas preparações, prefira alimentos in natura ou minimamente processados, utilize sal de ervas como substituto e leia os rótulos dos alimentos, verificando sempre a quantidade de sódio presente.

# Salads





# Salada de alface, rúcula e tomate ao molho de mostarda e maracujá

- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES DA SALADA

5 FOLHAS DE ALFACE CORTADAS EM TIRAS FINAS  
10 RAMOS DE RÚCULA  
1 TOMATE MÉDIO CORTADO EM RODELAS  
3 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE MOSTARDA E MARACUJÁ

## INGREDIENTES DO MOLHO DE MOSTARDA E MARACUJÁ

1/2 CEBOLA ROXA PICADA  
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE POLPA DE MARACUJÁ  
2 COLHERES DE SOPA DE MOSTARDA  
5 COLHERES DE SOPA DE MEL  
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM

## MODO DE PREPARO

Passa a cebola roxa na água quente e, em seguida, na água fria, para tirar a acidez. Coloque-as em um recipiente de vidro com tampa e acrescente a polpa de maracujá, a mostarda, o mel e misture. Por último, junte o azeite e misture novamente. Em uma travessa, coloque a alface, a rúcula e o tomate e regue com o molho.

## RENDIMENTO

Salada: 2 porções  
Molho: Aproximadamente 300 ml

## PORÇÃO

100 g



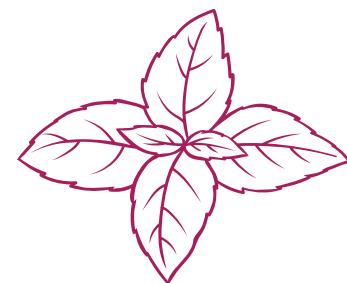
## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O tomate é um alimento rico em licopeno e flavonoides. O licopeno é um composto com atividade antioxidante, tendo influência na redução dos níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata. Os flavonoides previnem o câncer e têm ação vasodilatadora e anti-inflamatória.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	358,44 kcal	179,22 kcal
Carboidrato	55,5 g	27,75 g
Proteína	3,57 g	1,78 g
Lipídio	16,49 g	8,24 g
Fibra	4,12 g	2,06 g
Sódio	18,85 mg	9,42 mg



# Salada de berinjela e castanha-do-pará



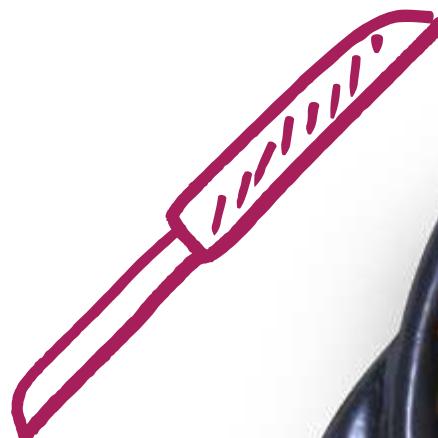
- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

2 BERINJELAS  
1 CEBOLA ROXA  
1/3 DE XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS BRANCAS SEM CAROÇO  
3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE  
2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE  
1/2 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
1/2 COLHER DE CAFÉ DE PIMENTA-DO-REINO MOÍDA  
1 1/3 DE XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHAS-DO-PARÁ PICADA GROSSEIRAMENTE  
3 RAMOS DE HORTELÃ  
3 RAMOS DE SALSINHA

## MODO DE PREPARO

Leve uma panela com água ao fogo médio. Enquanto isso, lave as berinjelas, descarte as pontas e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em 4 tiras, e as tiras em pedaços de 3 cm. Descasque e corte a cebola em cubos médios. Acrescente as berinjelas e deixe cozinhar por 5 minutos, até ficarem levemente macias, mexendo de vez em quando para cozinhar por igual. Transfira-as para uma peneira e pressione delicadamente com as costas de uma colher para escorrer bem a água. Em uma tigela, coloque as berinjelas, a cebola e as uvas-passas. Tempere com o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos 30 minutos. Lave, seque e pique fino as folhas de hortelã e de salsinha. Assim que a salada estiver fria, misture as ervas e a castanha picada. Sirva a seguir.



RENDIMENTO PORÇÃO

5 porções 150 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A castanha-do-pará, assim como outras oleaginosas, é fonte de vitamina E, manganês e magnésio, nutrientes que contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares. É fonte de selênio, nutriente com importante ação antioxidante.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1001,22 kcal	200,24 kcal
Carboidrato	78,25 g	15,65 g
Proteína	17,8 g	3,56 g
Lipídio	75,67 g	15,13 g
Fibra	20,85 g	4,17 g
Sódio	216,49 mg	43,29 mg



# Salada de soja, ervilha e grão-de-bico

- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE GRÃO-DE-BICO  
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE SOJA  
1/2 XICARA DE CHÁ DE CANJICA  
1/2 XICARA DE CHÁ DE ERVILHA FRESCA  
1 UNIDADE DE TOMATE PICADO  
1 UNIDADE DE CEBOLA  
1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE BALSÂMICO  
4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE  
1 LIMÃO SICILIANO  
SALSINHA PICADA A GOSTO  
1/2 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
PIMENTA A GOSTO



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O grão-de-bico é uma leguminosa, fonte de proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais como magnésio, fósforo, potássio, cálcio, ferro, vitamina E e vitaminas do complexo B. É rico em carboidratos de baixo índice glicêmico e possui fibras do tipo solúvel, que auxiliam na prevenção das doenças cardíacas.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1383,34 kcal	172,91 kcal
Carboidrato	162,75 g	20,34 g
Proteína	104,99 g	13,12 g
Lipídio	41,69 g	5,21 g
Fibra	30,48 g	3,81 g
Sódio	1840,15 mg	230,01 mg

## MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os grãos separadamente na consistência al dente, escorra e deixe esfriar. Pique o tomate, a cebola e a salsinha, acrescente azeite, vinagre balsâmico, sal, pimenta, suco do limão e raspas de limão (cuidado para não raspar a parte branca, para não amargar). Junte os grãos, misture tudo e sirva. Acrescente folhas inteiras de salsinha para decorar.

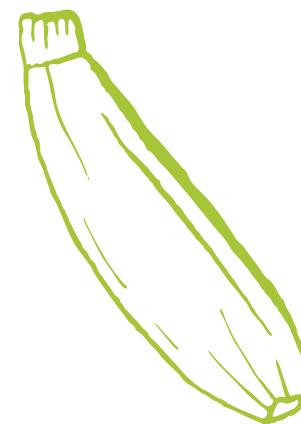
RENDIMENTO      PORÇÃO

8 porções      80g





# Rolinho de abobrinha, tomate seco e queijo branco



● Vegetariana ● Sem glúten

● Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

4 UNIDADES DE ABOBRINHA ITALIANA  
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE  
200 g DE TOMATE SECO  
250 g DE QUEIJO FRESCO OU MUÇARELA DE BÚFALA  
AZEITE A GOSTO  
ERVAS FINAS A GOSTO  
1/2 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
PIMENTA A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Faça fatias bem finas de abobrinha no sentido do comprimento, tempere com azeite, ervas, sal e pimenta, e deixe descansar por 20 minutos. Leve-as ao forno para aquecer e deixá-las macias para enrolar. Corte o queijo em tiras finas e o tomate seco ao meio e reserve. Montagem: pegue uma fatia de abobrinha, coloque tomate seco, queijo e enrole-a, como se fosse um rolinho, para que o queijo e o tomate fiquem no meio. Faça da mesma forma com todas as fatias de abobrinha, coloque em uma travessa e regue com mais azeite.

## RENDIMENTO

20 unidades

## PORÇÃO

2 unidades de 60 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O azeite é constituído na sua maior fração por ácidos graxos monoinsaturados – o ácido oleico, um dos maiores componentes bioativos, ou seja, que atua na prevenção de doenças, com capacidade antioxidante, ação anti-inflamatória e antimicrobiana. Seu consumo tem sido associado a uma diminuição da probabilidade do desenvolvimento de câncer, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, melhora do perfil lipídico, da hipertensão e dos danos vasculares oxidativos.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1659,54 kcal	165,95 kcal
Carboidrato	176,59 g	17,65 g
Proteína	88,19 g	8,81 g
Lipídio	82,83 g	8,28 g
Fibra	43,36 g	4,33 g
Sódio	2952,87 mg	295,2 mg





Tempéros.



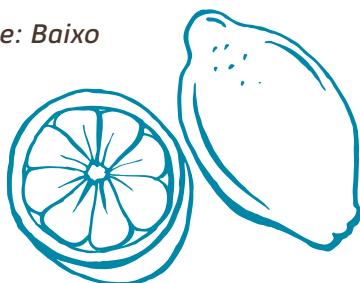
Molhos





# Molho de iogurte com hortelã

- Vegetariana
- Nível de dificuldade: Baixo
- Sem glúten



## INGREDIENTES

SUCO DE 1 LIMÃO  
1 COLHER DE SOPA DE HORTELÃ FRESCA PICADA  
1 DENTE DE ALHO  
200 g DE IOGURTE NATURAL DESNATADO  
3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM  
½ COLHER DE CAFÉ DE SAL

## MODO DE PREPARO

Esprema o limão, pique as folhas de hortelã e o alho.  
Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

## RENDIMENTO

6 porções

## PORÇÃO

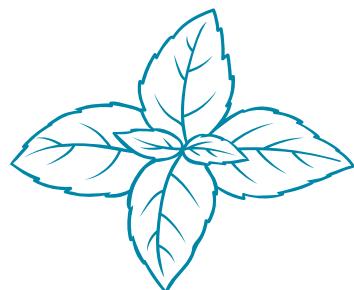
55 ml – 3 colheres de sopa

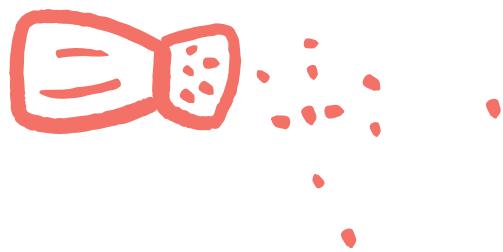


## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O iogurte e outros laticínios são fontes de cálcio e proteína. A ingestão desses nutrientes pode apresentar efeitos positivos na pressão arterial e ação anti-inflamatória, fatores associados às doenças cardiovasculares. Prefira as opções desnatadas, com menor quantidade de gordura.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	327,70 kcal	54,61 kcal
Carboidrato	22,24 g	3,70 g
Proteína	8,83 g	1,47 g
Lipídio	24,76 g	4,12 g
Fibra	1,77 g	0,29 g
Sódio	317,73 mg	52,95 mg





## Sal de ervas



- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Baixo

### INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE ORÉGANO SECO  
2 COLHERES DE SOPA DE MANJERICÃO SECO  
1 COLHER DE SOPA DE ALECRIM SECO  
2 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA SECA  
2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM TOSTADO  
1 COLHER DE CHÁ DE SAL

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.  
Se desejar, peneire a mistura batida.

### RENDIMENTO

50 porções

### PORÇÃO

1 g

### ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O mix de ervas é uma ótima opção para controle e prevenção da hipertensão arterial, pois contribui para redução do consumo de sódio, além de ser de fácil preparo, baixo custo e agregar benefícios sensoriais e nutricionais, como propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, devido às ervas utilizadas.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	188,99 kcal	3,77 kcal
Carboidrato	23,39 g	0,46 g
Proteína	9,5 g	0,19 g
Lipídio	10,21 g	0,20 g
Fibra	14,72 g	0,29 g
Sódio	1414,81 mg	28,29 mg



# Caldo de legumes natural



- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

2 CENOURAS MÉDIAS COM CASCA PICADAS EM CUBOS GRANDES  
2 CEBOLAS MÉDIAS CORTADAS EM CUBOS GRANDES  
1 TALO DE SALSÃO CORTADO EM CUBOS GRANDES  
1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente todos os ingredientes e deixe ferver. Depois, mantenha em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos, com a panela tampada. Coe e congele em forminhas de gelo.

## RENDIMENTO

9 porções

## PORÇÃO

100 ml

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A cenoura é um dos vegetais mais consumidos no Brasil. Seus benefícios podem ser atribuídos, principalmente, ao betacaroteno e ao conteúdo de fibra. Seu consumo regular reduz os níveis de colesterol, e também pode auxiliar no controle da hipertensão por ser rica em potássio.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	108,20 kcal	12,02 kcal
Carboidrato	24,25 g	15,25 g
Proteína	4,39 g	0,48 g
Lipídio	0,55 g	0,06 g
Fibra	8,76 g	0,97 g
Sódio	46,40 mg	5,15 mg



# Azeite aromatizado com alho

## INGREDIENTES

250 ml DE AZEITE  
2 DENTES DE ALHO

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio até esquentar, mas sem deixar ferver. Descasque os dentes de alho e coloque em um garrafa de vidro. Desligue o fogo e transfira o azeite para a garrafa com os dentes de alho. Espere esfriar e tampe. O ideal é deixar tomando gosto por pelo menos uma semana. Além de alho, pode-se utilizar outras ervas e especiarias.

Armazenamento: antes de preparar, seque bem o alho e o recipiente. Qualquer sinal de umidade pode embolorar o preparo. O azeite aromatizado deve ser armazenado em garrafa de vidro com tampa de fechamento hermético e fora da geladeira.

## RENDIMENTO    PORÇÕES

250 ml      17 porções de 15 ml (1 colher de sopa)

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O alho é um alimento funcional rico em alicina, que possui ação antiviral, antifúngica e antibiótica, tem também considerável teor de selênio agindo como antioxidante. Alguns compostos sulfurados, como o enxofre, presentes no alho possuem atividade hipotensora, hipoglicemiante, hipocolesterolêmica e antiagregante plaquetária, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.



- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Baixo

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	2214,52 kcal	130,26 kcal
Carboidrato	0,96 g	0,05 g
Proteína	0,28 g	0,01 g
Lipídio	250,01 g	14,70 g
Fibra	0,17 g	0,01 g
Sódio	0,20 mg	0,01 mg



A close-up photograph of a woman with a slight smile, wearing a white lace-trimmed top and a pinkish-orange garment. She is holding two silver forks. The fork in her right hand holds a portion of white rice topped with a slice of red tomato. The fork in her left hand is positioned as if to take a bite. In the foreground, a white plate contains a mound of white rice and a colorful vegetable salad with green leafy vegetables and orange pieces. The background is softly blurred, showing green foliage and white flowers, suggesting an outdoor dining setting.

*Acompanhamentos*



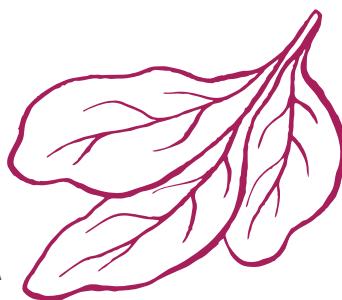
# Panqueca com ervas aromáticas e recheio de ricota



● Vegetariana ● Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES DA MASSA

1 E ¼ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO  
¼ DE XÍCARA DE ÓLEO DE CANOLA  
½ XÍCARA DE LEITE DESNATADO  
2 OVOS  
MANJERICÃO DESIDRATADO A GOSTO  
1 COLHER DE CHÁ DE SALSA DESIDRATADA  
1 COLHER DE CHÁ DE ALHO DESIDRATADO  
1 COLHER DE CHÁ DE CEBOLA DESIDRATADA  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL



## INGREDIENTES DO RECHEIO

300 g DE RICOTA FRESCA  
1 MAÇO DE ESPINAFRE FRESCO  
¼ DE XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS BRANCAS  
1 DENTE DE ALHO  
1 CEBOLA MÉDIA EM CUBOS PEQUENOS/OU RALADA  
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE  
SAL E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA A GOSTO  
½ COLHER DE CAFÉ DE SAL  
½ COLHER DE CAFÉ DE PIMENTA-DO-REINO MOÍDA

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O espinafre contribui para promover maior saciedade e reduzir os níveis de colesterol por ser importante fonte de fibras. Além disso, apresenta nutrientes como vitaminas C, E e carotenoides, que têm ação antioxidante.

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até homogeneizar. Faça os discos em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Lave o maço de espinafre sob água corrente. Separe as folhas. Em uma tigela, misture as uvas-passas. Descasque e pique fino o dente de alho e reserve. Em uma tigela grande, amasse a ricota fresca com um garfo. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente. Enquanto ela aquece, transfira as folhas de espinafre para uma peneira. Coloque as folhas na frigideira e vá mexendo aos poucos, até que estejam macias, mas não totalmente murchas. Transfira as folhas de volta para a peneira e pressione para retirar o excesso de água. Assim, o espinafre vai ficar mais crocante. Volte a frigideira ao fogo baixo, regue com um fio de azeite e junte o alho picado. Misture bem, sem deixar dourar. Tire a frigideira do fogo e junte as passas e as folhas de espinafre. Tempere com pimenta-do-reino e misture o refogado à ricota amassada na tigela. Obs.: A massa da panqueca também pode ser feita com 50% farinha de trigo integral e 50% de farinha de trigo branca.

## RENDIMENTO

5 porções

## PORÇÃO

220 g - 2 panquecas

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	2001,12 kcal	400,22 kcal
Carboidrato	196,61 g	39,32 g
Proteína	72,51 g	14,50 g
Lipídio	103,68 g	20,73 g
Fibra	10,32 g	2,06 g
Sódio	1698,26 mg	339,65 mg

# Purê de mandioquinha aromatizado com capim-santo



- Vegetariana
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

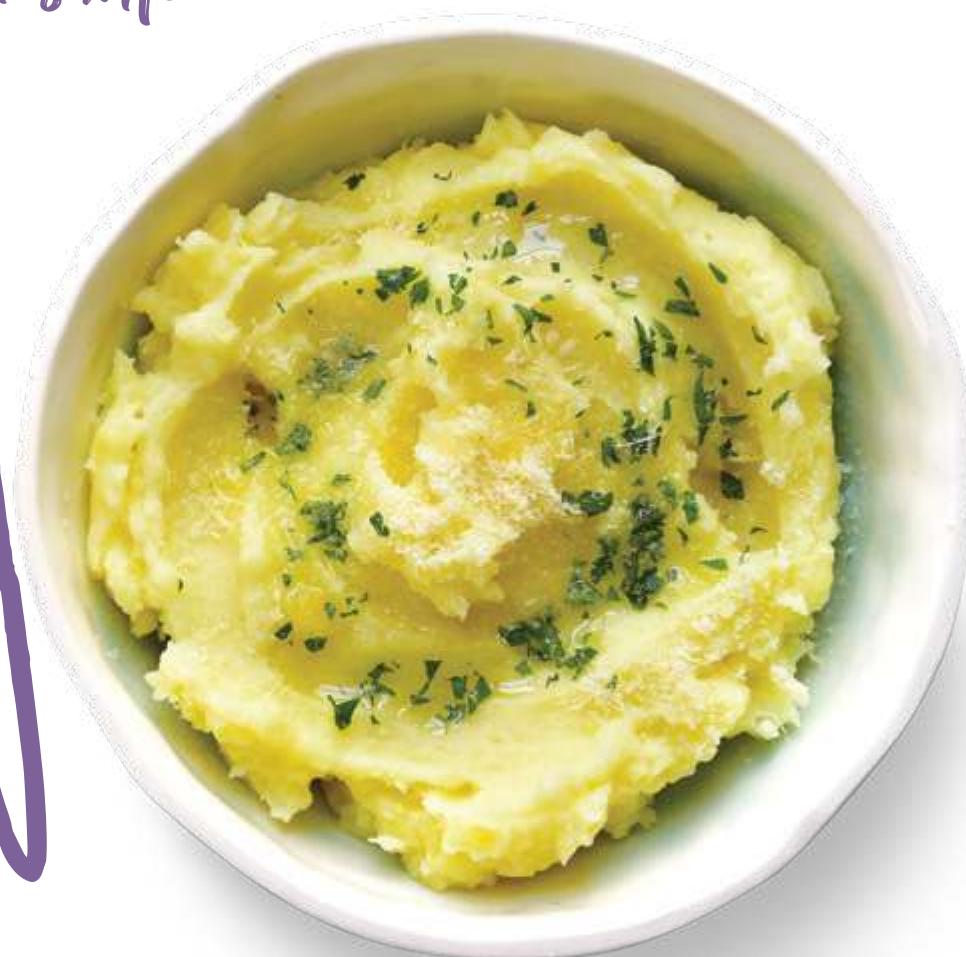
500 g DE MANDIOQUINHA DESCASCADA  
50 g DE CAPIM-SANTO  
1/2 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
ÁGUA PARA COZINHAR

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a mandioquinha, a água, o sal e o capim-santo e deixe cozinhar, até que a mandioquinha esteja macia em ponto de bater para purê. Retire o capim-santo da panela e descarte-o. Esprema ou bata a mandioquinha até formar um purê bem liso.

## RENDIMENTO      PORÇÃO

6 porções      90 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O capim-santo, também conhecido como capim-limão, capim-cidreira e erva-cidreira, apresenta propriedades anti-inflamatórias, ajudando na prevenção de doenças cardiovasculares.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	505,5 kcal	84,25 kcal
Carboidrato	120,15 g	20,02 g
Proteína	5 g	0,83 g
Lipídio	0,2 g	0,03 g
Fibra	10,5 g	1,75 g
Sódio	582,87 mg	97,14 mg





# Arroz integral com nozes, açafrão e manjericão

- Vegetariana
- Sem lactose
- Sem glúten
- Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO OU CANOLA  
2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA  
1 DENTE DE ALHO ESPREMIADO  
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL LAVADO E ESCORRIDO  
½ XÍCARA (CHÁ) DE NOZES MOÍDAS  
1 COLHER (SOPA) DE MANJERICÃO PICADO  
½ COLHER (CHÁ) DE AÇAFRÃO OU CÚRCUMA EM PÓ  
4 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho, e deixe dourar levemente. Acrescente o arroz e refogue por alguns minutos. Junte as nozes, o manjericão, o açafrão e a água fervente. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até que o arroz fique seco.

## RENDIMENTO

10 porções

## PORÇÃO

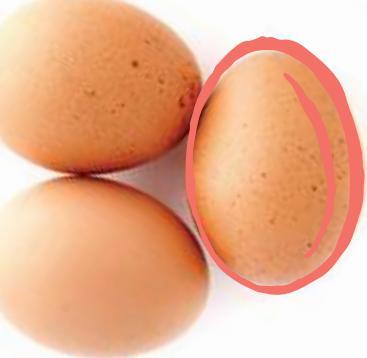
150 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O principal composto ativo do açafrão é um curcuminoide, denominado curcumina, que possui atividade antioxidante e anti-inflamatória. Combate o excesso de radicais livres, causadores do estresse oxidativo, envolvidos no desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1063,10 kcal	106,31 kcal
Carboidrato	159,93 g	15,99 g
Proteína	18,41 g	1,84 g
Lipídio	40,10 g	4,01 g
Fibra	10,40 g	1,04 g
Sódio	9,63 mg	0,96 mg



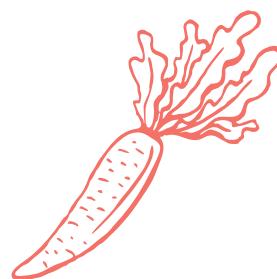
# Farofa de aveia com ovos

● Vegetariana ● Sem lactose

● Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARELO DE AVEIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 2 OVOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE UVAS-PASSAS (OPCIONAL)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA RALADA
- 1/2 COLHER DE CAFÉ DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- CHEIRO VERDE PICADO A GOSTO



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A aveia é um grão rico em proteínas, carboidratos e fibras alimentares, com destaque para a beta-glucana, que está associada à diminuição significativa da concentração de colesterol total e LDL-colesterol plasmático. Reduz os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1071,04 kcal	178,50 kcal
Carboidrato	132,08 g	22,01 g
Proteína	35,94 g	5,99 g
Lipídio	46,38 g	7,73 g
Fibra	17,78 g	2,96 g
Sódio	333,41 mg	55,56 mg



## MODO DE PREPARO

Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite. Bata os ovos e acrescente à mistura sem parar. Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar. Misture as uvas-passas e mexa. Tempere com sal e cheiro verde picado.

## RENDIMENTO

6 porções

## PORÇÃO

80 g





Soupas



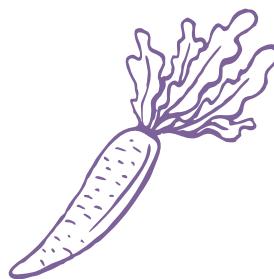
# Creme de ervilha com tubérculos

● Vegetariana ● Sem glúten ● Sem lactose

● Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

250 g DE ERVILHAS FRESCAS  
1 BATATA MÉDIA SEM CASCA  
1 BATATA-DOCE BRANCA PEQUENA SEM CASCA  
1 CEBOLA MÉDIA SEM CASCA  
1 DENTE ALHO SEM CASCA  
1 FOLHA DE LOURO  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
1 FIO DE AZEITE

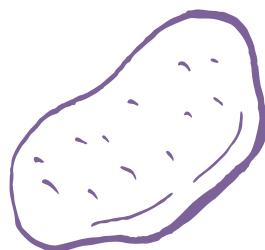


## MODO DE PREPARO

Lave as ervilhas em água corrente, escorra e coloque numa panela de pressão, junte os demais ingredientes, coloque água (depois de cobrir todos os ingredientes, acrescente mais “dois dedos” de água). Tampe a panela e coloque em fogo alto. Após “pegar pressão”, baixe o fogo e deixe por aproximadamente 20 minutos. Desligue. Bata todos os ingredientes no liquidificador, depois volte o creme para a panela e deixe encorpar até a consistência desejada. Experimente o sal e acrescente 1 fio de azeite.

RENDIMENTO      PORÇÃO

6 porções      200 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A ervilha e outras leguminosas como o feijão, a lentilha, o grão-de-bico e a soja apresentam efeitos na redução do colesterol LDL, principalmente por serem fonte de fibras e isoflavonas.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	719,74 kcal	119,95 kcal
Carboidrato	134,94 g	22,49 g
Proteína	29,13 g	4,85 g
Lipídio	9,27 g	1,54 g
Fibra	32,41 g	5,40 g
Sódio	1315,36 mg	219,22 mg



# Sopa de grão-de-bico

- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES

500 g DE GRÃO-DE-BICO  
150 g DE ESPINAFRE  
1 CEBOLA PICADA  
3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE  
½ XÍCARA DE ALHO-PORÓ PICADO  
½ XÍCARA DE SALSÃO PICADO A GOSTO  
SÁLVIA A GOSTO  
TOMILHO A GOSTO  
2 DENTES DE ALHO PICADOS  
1 FOLHA DE LOURO  
ALECRIM A GOSTO  
MANJERONA A GOSTO  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas e, em seguida, cozinhe até que fique macio (15 a 20 minutos na panela de pressão, aproximadamente). Em outra panela refogue o alho, a cebola, o azeite, o salsão e o alho-poró, reserve. Bata no liquidificador metade do grão-de-bico junto com o caldo da cocção até virar um creme homogêneo e acrescente ao refogado para aquecer. Coloque as ervas para aromatizar a sopa e o restante do grão-de-bico. Acrescente as folhas de espinafre, deixe aquecer um pouco mais e sirva.



## RENDIMENTO

8 porções

## PORÇÃO

200 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O alho-poró apresenta efeitos benéficos à saúde, como as propriedades anticancerígena, anti-inflamatória e antioxidante, protegendo contra doenças cardiovasculares e câncer.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	2135 kcal	266,87 kcal
Carboidrato	319,46 g	39,93 g
Proteína	114,79 g	18,09 g
Lipídio	53,87 g	6,73 g
Fibra	76,18 g	9,52 g
Sódio	1335,68 mg	166,96 mg

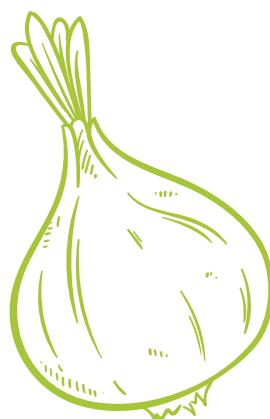


# Sopa de abóbora com gengibre



## INGREDIENTES

½ ABÓBORA JAPONESA  
5 cm DE GENGIBRE  
1 CEBOLA  
3 DENTES DE ALHO  
3 TALOS DE CAPIM-SANTO  
1 LITRO DE ÁGUA  
AZEITE A GOSTO



## MODO DE PREPARO

Lave bem a metade da abóbora sob água corrente. Em uma panela, coloque 2 xícaras de água, a abóbora e leve para o fogo médio. Deixe cozinhar por 10 minutos; isso fará com que a casca saia facilmente. Enquanto isso, lave e fatie o gengibre; não é preciso descascar. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em 4 partes. Transfira a abóbora pré-cozida para uma tábua e, com o descascador de legumes, retire a casca. (Deixe reservada a panela e a água que cozinhou a abóbora, pois você irá reutilizar). Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água. Junte o gengibre, o alho, a cebola, o capim-santo e o restante da água.

Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos. Retire os talos de capim-santo. Transfira o cozido para um liquidificador; se não couber tudo, bata em etapas. Tempere com pimenta-do-reino a gosto. Regue com fio de azeite.

## RENDIMENTO

4 porções

## PORÇÃO

300 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A abóbora é fruto de excelente fonte de proteínas, ácidos graxos insaturados, fibras e minerais. Possui altas concentrações de carotenoides, devido à sua atividade antioxidante e tem sido a eles atribuídas ações na redução do risco de doenças cardiovasculares.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	541,94 kcal	135,48 kcal
Carboidrato	101,78 g	25,44 g
Proteína	20,81 g	5,20 g
Lipídio	13,6 g	3,4 g
Fibra	26,31 g	6,57 g
Sódio	1,36 mg	0,34 mg

- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Médio





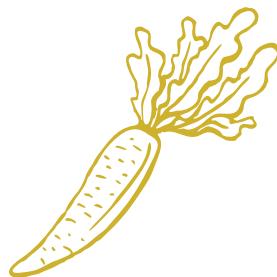
# Sopa de legumes com quinoa



- **Vegetariana**
- **Sem glúten**
- **Sem lactose**
- **Nível de dificuldade: Médio**

## INGREDIENTES

- 2 CENOURAS MÉDIAS
- 2 ABOBRINHAS MÉDIAS
- 4 RAMOS DE COUVE-FLOR
- 4 COLHERES DE SOBREMESA DE ALHO-PORÓ
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 3 COLHERES DE QUINOA EM FLOCOS
- 1/2 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 1/2 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHA CRUA PICADA



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A quinoa contém maior quantidade de proteína e maior equilíbrio na distribuição de aminoácidos essenciais que os cereais, assemelhando-se ao valor biológico da proteína do leite. É uma boa opção para alimentação vegetariana e contém quantidades significativas de ômega 3 e 6, importantes aliados na prevenção de doenças cardiovasculares e redução do colesterol.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	478,43 kcal	59,80 kcal
Carboidrato	95,55 g	11,94 g
Proteína	14,29 g	1,78 g
Lipídio	10,22 g	1,27 g
Fibra	32,73 g	4,09 g
Sódio	1251,14 mg	156,39 mg

## MODO DE PREPARO

Higienize, corte os vegetais e coloque-os para cozinhar com água e sal. Quando estiverem quase cozidos, adicione os flocos de quinoa e retire do fogo. Acrescente o azeite e a cebolinha.

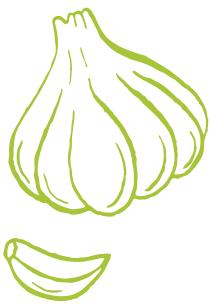
RENDIMENTO	PORÇÃO
8 porções	300 ml







*Pratos Principais*



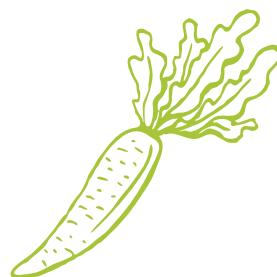
# Filé de linguado com amêndoas e limão



- *Sem lactose*
- *Sem glúten*
- *Nível de dificuldade: Baixo*

## INGREDIENTES

800 g DE FILÉ DE LINGUADO  
1 DENTE DE ALHO AMASSADO  
LIMÃO A GOSTO PARA TEMPERAR O PEIXE  
200 g DE AMÊNDOAS LAMINADAS  
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE CANOLA  
SUCO DE 1 LIMÃO  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
200 g DE SALSINHA PICADA  
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

As amêndoas, assim como outras oleaginosas, apresentam compostos organossulfúricos que possuem efeitos benéficos na prevenção de doenças cardiovasculares, redução da pressão arterial, nível de gordura no sangue e do estresse oxidativo.

<i>Nutrientes</i>	<i>Total</i>	<i>Porção</i>
<i>Calorias</i>	<i>2208,26 kcal</i>	<i>368,04 kcal</i>
<i>Carboidrato</i>	<i>59,8 g</i>	<i>9,96 g</i>
<i>Proteína</i>	<i>210,28 g</i>	<i>35,04 g</i>
<i>Lipídio</i>	<i>138,31 g</i>	<i>23,05 g</i>
<i>Fibra</i>	<i>27,49 g</i>	<i>4,58 g</i>
<i>Sódio</i>	<i>566,94 mg</i>	<i>94,49 mg</i>

## MODO DE PREPARO

Coloque o filé de linguado cortado em postas verticais numa assadeira. Faça uma marinada com sal e limão, por pelo menos uma hora antes do preparo. Aqueça o óleo e doure as amêndoas, acrescente o azeite, o sal, a salsinha e o limão por último. Reserve. Grelhe os filés numa frigideira antiaderente e regue com o molho antes de servir.

## RENDIMENTO

6 porções

## PORÇÃO

150 g





# Tomates recheados com ricota e espinafre



## INGREDIENTES

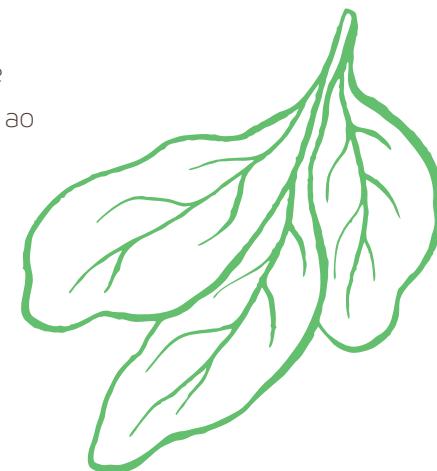
6 TOMATES  
300 g DE RICOTA  
100 g DE REQUEIJÃO LIGHT OU ½ COPO  
1 MAÇO DE ESPINAFRE  
1 DENTE DE ALHO  
½ TALO DE ALHO-PORÓ  
½ TALO DE SALSÃO  
½ CEBOLA  
½ COLHER DE CAFÉ DE SAL  
PIMENTA-DO-REINO A GOSTO  
1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE ROSCA



- **Vegetariana**
- **Nível de dificuldade: Médio**

## MODO DE PREPARO

Após higienizar as folhas de espinafre, corte-as em tiras bem finas e reserve-as. Rale a ricota no ralo fino e reserve. Em uma panela, refogue todos os temperos, acrescente o espinafre e reserve. Adicione a ricota ralada e o requeijão e misture tudo em uma tigela. Corte o tomate retirando o miolo. Recheie-o com o creme de espinafre e polvilhe a farinha de rosca para finalizar. Leve ao forno por aprox. 20 a 30 min e sirva.



## RENDIMENTO

6 porções

## PORÇÃO

180 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A ricota é um derivado do leite, fabricado a partir do soro. É um alimento rico em proteínas e cálcio e com baixo teor de gordura, quando comparada a maioria dos queijos. É uma boa opção para melhorar o aporte de proteínas e reduzir o consumo de gorduras totais da alimentação.



Nutrientes	Total	Porção
Calorias	854,24 kcal	142,37 kcal
Carboidrato	50,99 g	8,49 g
Proteína	56,36 g	9,39 g
Lipídio	49,38 g	8,23 g
Fibra	10,65 g	1,77 g
Sódio	1730,60 mg	288,43 mg

# Filé de frango com molho de alecrim

● Sem lactose ● Sem glúten

● Nível de dificuldade: Médio

## INGREDIENTES DO FILÉ DE FRANGO

7 FILÉS DE FRANGO MÉDIOS  
2 DENTES DE ALHO AMASSADOS  
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL

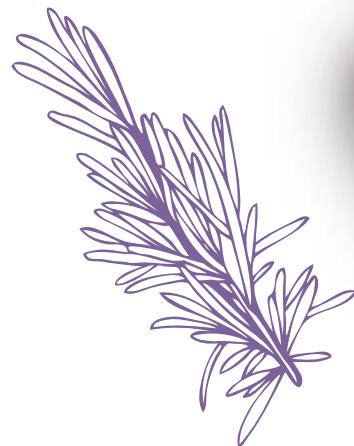
## INGREDIENTES DO MOLHO DE ALECRIM

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA  
1 CEBOLA MÉDIA PICADA  
1 ALHO-PORÓ PEQUENO FATIADO  
1 XÍCARA DE CHÁ DE VINHO TINTO SECO  
1 COLHER DE CAFÉ DE ALECRIM DESIDRATADO  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL

## MODO DE PREPARO

Tempere 6 filés de frango com alho e sal e reserve. Molho: em uma panela, coloque o azeite de oliva e o filé de frango restante e leve ao fogo alto. Assim que a carne estiver bem dourada, junte a cebola e o alho-poró e refogue. Adicione o vinho e 2 xícaras (chá) de água (480 ml) e cozinhe por cerca de 1 hora ou até o molho ficar um pouco encorpado. Junte o alecrim e reserve. Em uma frigideira grande, coloque o azeite de oliva. Assim que aquecer, junte os filés de frango aos poucos. Grelhe dos dois lados em fogo médio até ficarem dourados. Retire e sirva com o molho.

RENDIMENTO	PORÇÃO
7 porções	100 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O vinho é uma das bebidas que atualmente vem sendo muito estudada pela sua ação benéfica à saúde. Os polifenóis resveratrol, quercetina e catequina têm ação anti-inflamatória, antialérgica, anticancerígena, reduzem o colesterol e combatem os radicais livres. Ele deve ser consumido com moderação e sempre com orientação médica, associado a hábitos de vida saudáveis.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	717,38 kcal	102,48 kcal
Carboidrato	13,77 g	1,96 g
Proteína	45,9 g	6,55 g
Lipídio	36,9 g	5,27 g
Fibra	2,69 g	0,38 g
Sódio	2377,89 mg	339,69 mg

# Duo de cogumelos



- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

200 g SHIMEJI BRANCO  
200 g SHIMEJI PRETO  
50 g ALHO-PORÓ  
50 g SALSÃO  
1 CEBOLA  
1 DENTE DE ALHO  
AZEITE A GOSTO  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL



## MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, refogue todos os temperos; em seguida, acrescente os shimejis e refogue por aproximadamente 3 minutos, finalize com o sal.

RENDIMENTO      PORÇÃO  
10 porções      60 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O shimeji possui atividade anticancerígena, anti-inflamatória e antioxidante. Acredita-se que a principal substância que responde pelos atributos funcionais dos fungos medicinais são as beta-glucanas, fibras alimentares solúveis capazes de atuar de forma eficaz na redução do colesterol LDL e de outros lipídeos plasmáticos. A composição da fração fibra dos cogumelos é composta principalmente de beta-glucanas, quitina e hemicelulose.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	262,99 kcal	26,29 kcal
Carboidrato	39,38 g	3,93 g
Proteína	11,50 g	1,15 g
Lipídio	10,17 g	1,01 g
Fibra	13,78 g	1,37 g
Sódio	1240,66 mg	124,06 mg







Sobremesas



# Picolé de frutas vermelhas

● Vegetariana ● Sem glúten ● Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

1 POTE DE IOGURTE NATURAL DESNATADO  
1 XÍCARA DE MIX DE FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS  
(POR EXEMPLO: AMORA, FRAMBOESA, MORANGO)  
2 COLHERES DE SOPA DE MEL

## MODO DE PREPARO

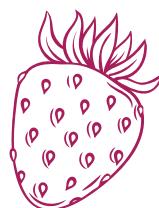
Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje a mistura em copinhos plásticos, forminhas de gelo ou forminhas de picolé, com um palito de sorvete no meio, e leve ao congelador. Retire do copinho/forminha quando estiver congelado e sirva.

## RENDIMENTO

4 porções

## PORÇÃO

120 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

As frutas vermelhas são fontes de vitaminas A e C, de minerais como cálcio, fósforo, potássio e de fibras. Elas atuam na melhora do sistema imunológico, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares, doenças cancerígenas e cistite, além de prevenir o envelhecimento precoce da pele e possuir ação anti-inflamatória.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	164,35 kcal	41,08 kcal
Carboidrato	32,36 g	8,09 g
Proteína	8,68 g	2,17 g
Lipídio	0,96 g	0,24 g
Fibra	2,04 g	0,51 g
Sódio	120,9 mg	30,22 mg



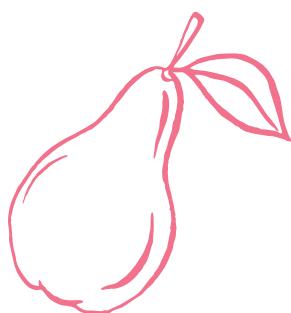
# Pera com calda de laranja



- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

4 PERAS DESCASCADAS  
1 LITRO DE SUCO DE LARANJA INTEGRAL  
2 FLORES DE ANIS ESTRELADO  
1 PAU DE CANELA



## MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, coloque o suco de laranja, o anis e a canela, acomode as peras inteiras e leve ao fogo médio por aproximadamente 25 min, ou até que estejam macias. Retire-as da panela e permaneça com a calda no fogo baixo até que reduza de volume e fique no ponto de calda. Se necessário, adoce a gosto. Em seguida, lamine as peras e regue-as com a calda para servir.

## RENDIMENTO

4 porções

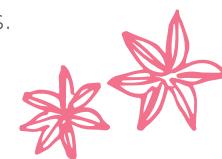
## PORÇÃO

80 g

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	691,10 kcal	172,77 kcal
Carboidrato	174,26 g	43,56 g
Proteína	9,27 g	2,31 g
Lipídio	0,85 g	0,21 g
Fibra	21,43 g	5,35 g
Sódio	6,20 mg	1,55 mg

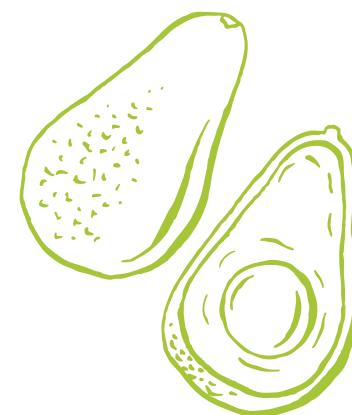
## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A canela é fonte de flavonoides, catequinas e outros compostos com ação antioxidante, que atuam inibindo a formação de radicais livres e têm sido associados a uma menor incidência de doenças relacionadas com o estresse oxidativo, como as cardiovasculares.





## Creme de abacate



- **Vegetariana**
- **Sem glúten**
- **Nível de dificuldade: Baixo**

### INGREDIENTES

1 ABACATE MADURO E MACIO  
100 g DE LEITE EM PÓ DESNATADO  
200 ml LEITE DESNATADO  
100 g DE CASTANHA DE CAJU TRITURADA  
SUCO DE ½ LIMÃO  
½ XÍCARA DE CASTANHAS PICADAS PARA DECORAR

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque o abacate, o suco de limão, o leite em pó e o leite, bata até ficar um creme homogêneo. Experimente e, se necessário, adoce a gosto. Distribua o creme em taças e polvilhe a castanha de caju.

### RENDIMENTO      PORÇÃO

10 porções      80 g

### ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O abacate é uma fruta que contém elevado teor de lipídios e de compostos fitoquímicos bioativos, incluindo a vitamina E, carotenoides, esteróis e compostos fenólicos que conferem ao fruto propriedades que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.

<i>Nutrientes</i>	<i>Total</i>	<i>Porção</i>
<b>Calorias</b>	<b>1702,40 kcal</b>	<b>170,24 kcal</b>
<b>Carboidrato</b>	<b>133,31 g</b>	<b>13,33 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>69,17 g</b>	<b>6,91 g</b>
<b>Lipídio</b>	<b>108,4 g</b>	<b>10,84 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>31,29 g</b>	<b>3,12 g</b>
<b>Sódio</b>	<b>767,40 mg</b>	<b>76,74 mg</b>



# Refresh de iogurte, manga e mamão

● Vegetariana ● Sem glúten ● Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

200 g DE IOGURTE NATURAL  
1 MANGA MADURA DESCASCADA  
1 MAMÃO PAPAIA MADURO DESCASCADO

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque a manga, bata até formar um creme liso e homogêneo e reserve. Em seguida, faça o mesmo processo com o mamão e reserve também. Experimente cada creme e adoce se necessário.

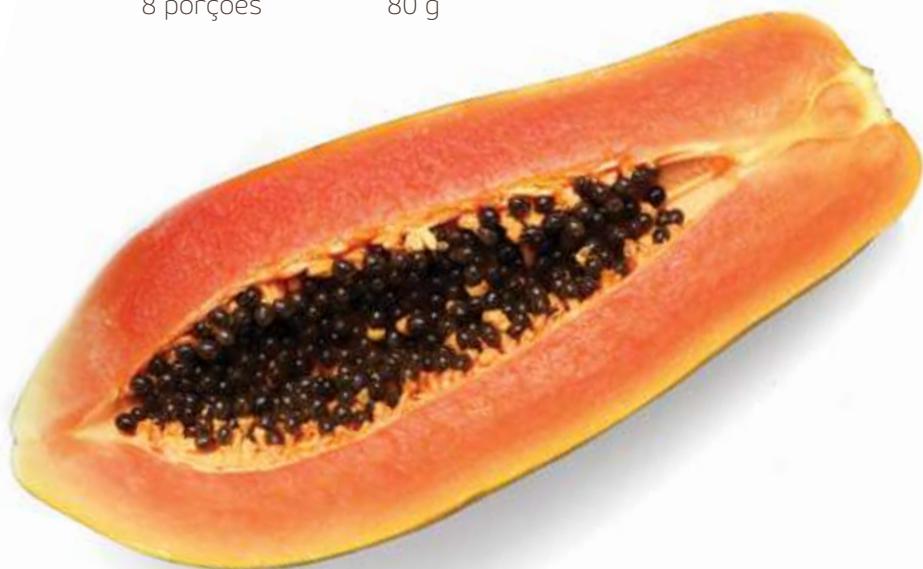
Em pequenas taças, coloque primeiramente uma camada de iogurte, em seguida, uma camada de creme de manga e, por último, a camada de creme de mamão e sirva individualmente.

## RENDIMENTO

8 porções

## PORÇÃO

80 g



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O mamão é rico em minerais e compostos bioativos como os carotenoides, vitamina C e polifenóis. Eles apresentam capacidade antioxidante e têm sido associados à proteção contra doenças degenerativas crônicas. Além disso, reduzem o risco de desenvolvimento de arteriosclerose e câncer.

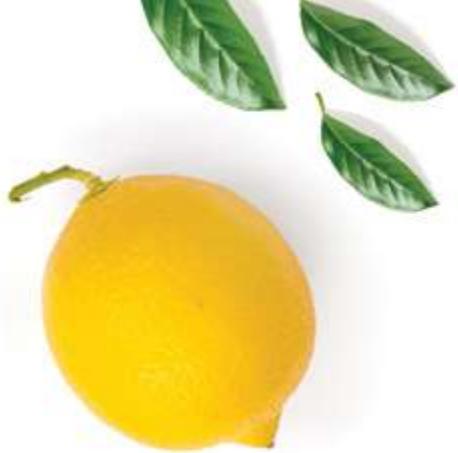
Nutrientes	Total	Porção
Calorias	355,60 kcal	44,45 kcal
Carboidrato	70,96 g	8,87 g
Proteína	10,47 g	1,30 g
Lipídio	6,67 g	0,83 g
Fibra	5,98 g	0,74 g
Sódio	113,80 mg	14,22 mg



Vitaminas e



Sucos



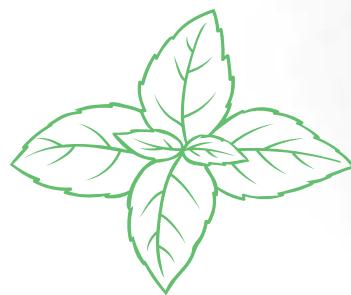
## Suco Verde

● Vegetariana ● Sem glúten ● Sem lactose

● Nível de dificuldade: Baixo

### INGREDIENTES

2 FOLHAS DE COUVE-MANTEIGA  
4 FATIAS GRANDES DE ABACAXI  
1 UNIDADE DE LIMÃO-SICILIANO SUCO  
1 LASCA BEM FINA DE GENGIBRE  
3 FOLHAS DE HORTELÃ  
1 COPO DE ÁGUA  
GELO A GOSTO



### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata com um copo de água e gelo. Coe e sirva.

### RENDIMENTO

2 copos

### PORÇÃO

200 ml

### ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

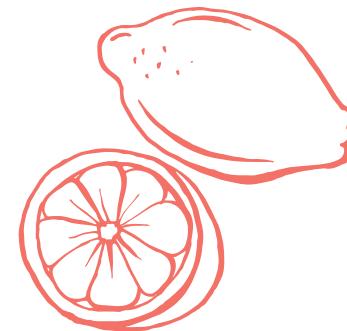
A couve-manteiga é rica em potássio, mineral que auxilia no controle da pressão arterial. Apresenta também fibras que ajudam na redução do colesterol LDL.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	193,48 kcal	96,74 kcal
Carboidrato	50,36 g	25,18 g
Proteína	5,17 g	2,58 g
Lipídio	0,73 g	0,36 g
Fibra	5,93 g	2,96 g
Sódio	5,89 mg	2,94 mg





## Suco de melancia com canela



- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Baixo

### INGREDIENTES

4 XÍCARAS DE MELANCIA PICADA  
GOTAS DE LIMÃO  
½ COLHER DE CAFÉ DE CANELA EM PÓ  
½ XÍCARA DE GELO PICADO

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.  
Experimente e, se necessário, adoce.

### RENDIMENTO

2 copos

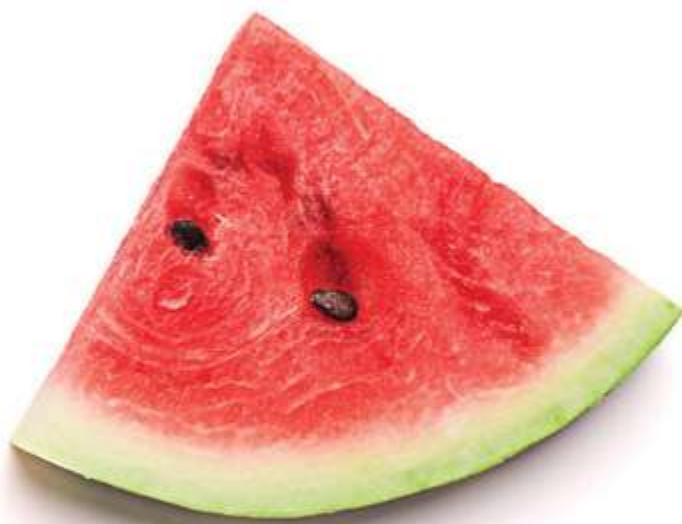
### PORÇÃO

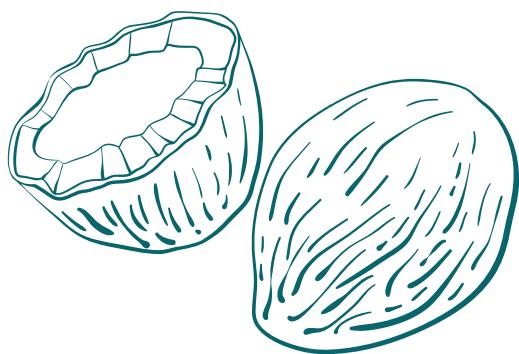
200 ml

### ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A melancia é rica em fibras alimentares e compostos com propriedades antioxidantes como licopeno, vitamina C, flavonoides e outros compostos fenólicos que protegem contra os danos causados pelos radicais livres. O consumo da melancia está associado à prevenção de doenças cardiovasculares e contribui para regulação do hábito intestinal.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	136,07 kcal	68,03 kcal
Carboidrato	33,76 g	16,88 g
Proteína	3,68 g	1,84 g
Lipídio	0,02 g	0,01 g
Fibra	0,99 g	0,49 g
Sódio	0,15 mg	0,07 mg





## Vitamina de manga com limão e iogurte

● Vegetariana ● Sem glúten

● Nível de dificuldade: Baixo

### INGREDIENTES

1/2 COPO DE IOGURTE NATURAL DESNATADO

1/2 COPO DE ÁGUA DE COCO

1/2 MANGA

1 LIMÃO

### MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte a manga. Bata no liquidificador com os demais ingredientes, coe e sirva na sequência.

### RENDIMENTO

2 copos

### PORÇÃO

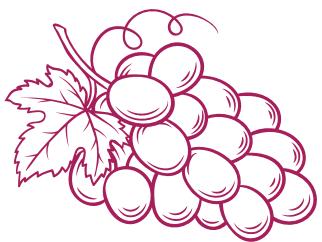
150 ml



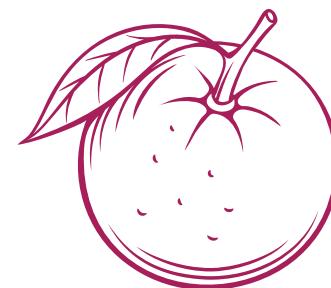
### ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A manga apresenta compostos bioativos, entre os quais se destacam os carotenoides e a vitamina C. Esses compostos são responsáveis pela capacidade antioxidante, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e câncer.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	105 kcal	52,5 kcal
Carboidrato	21,59 g	10,79 g
Proteína	4,37 g	2,18 g
Lipídio	0,57 g	0,28 g
Fibra	1,22 g	0,61 g
Sódio	62,70 mg	31,35 mg



# Sangria de gaudi com suco de uva integral



- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE ABACAXI PICADO  
1 MAÇÃ PICADA  
1 XÍCARA DE UVAS FIRMES  
SUCO DE 2 LIMÕES  
1 LITRO DE SUCO DE UVA INTEGRAL  
1 LITRO DE ÁGUA COM GÁS  
HORTELÃ E FATIAS DE LARANJA PARA DECORAR

## MODO DE PREPARO

Pique as frutas em pequenos pedaços (a maçã deve ser picada e misturada ao suco dos limões para não escurecer) e reserve. As uvas podem ser usadas inteiras (se preferir, corte ao meio e retire os caroços). É possível usar frutas de sua preferência, como morango, kiwi etc. Misture o suco e as frutas. Por último, acrescente a água com gás e misture. Decore com fatias de laranja, hortelã e uvas. Sirva bem gelado.

## RENDIMENTO

10 porções

## PORÇÃO

200 ml



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

As uvas são ricas em compostos fenólicos com ações antioxidantes e anti-inflamatórias. Os compostos fenólicos como os taninos, junto com as antocianinas, são as substâncias de maior concentração das uvas e dos vinhos. Esses compostos estão associados à redução do risco de doenças crônicas e relacionados à atividade anticarcinogênica.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	805,60 kcal	80,56 kcal
Carboidrato	207,66 g	20,76 g
Proteína	3,49 g	0,34 g
Lipídio	0,56 g	0,05 g
Fibra	7,10 g	0,71 g
Sódio	109,20 mg	10,92 mg







Pastas e

Lanches



# Pão de queijo com ricota



● Vegetariana ● Sem glúten

● Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

1/2 COPO AMERICANO DE LEITE DESNATADO  
1 COLHER RASA DE CAFÉ DE SAL  
3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE SOJA  
1 COPO AMERICANO DE POLVILHO DOCE  
2 CLARAS DE OVO  
125 g DE QUEIJO RICOTA AMASSADO  
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO PARA UNTAR

## MODO DE PREPARO

Misture o leite, o sal, o óleo e aqueça até ferver. Coloque o polvilho em uma tigela grande e adicione o líquido aos poucos, mexendo sempre. Misture para desfazer as pelotinhas e deixe esfriar. Acrescente as claras e o queijo. Sove bem. Enrole os bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido. Asse até ficarem douradinhos, por cerca de 25 minutos.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	1630,08 kcal	163,00 kcal
Carboidrato	230,68 g	23,06 g
Proteína	71,54 g	7,15 g
Lipídio	46,55 g	4,65 g
Fibra	0,50 g	0,05 g
Sódio	1485,95 mg	148,59 mg

## RENDIMENTO

20 unidades de 25 g

## PORÇÃO

2 unidades de 25 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O leite desnatado é altamente nutritivo, composto de água, proteínas, gordura, carboidratos, minerais e vitaminas. Os minerais encontrados no leite, como cálcio, magnésio e potássio, e a presença de peptídeos bioativos exercem papel protetor nas doenças cardiovasculares devido a seu efeito anti-hipertensivo. Recomenda-se o consumo de leite com baixo teor de gordura devido à menor concentração de gordura saturada, que contribui para o aumento dos lipídeos no sangue.





# Pasta de semente de girassol



● Vegetariana ● Sem glúten ● Sem lactose

● Nível de dificuldade: Baixo

## INGREDIENTES

1 XÍCARA DE SEMENTE DE GIRASSOL  
ÁGUA SUFICIENTE PARA HIDRATAR AS SEMENTES  
1 COLHER DE CAFÉ DE SAL  
ORÉGANO A GOSTO  
TEMPERO VERDE (SALSÃO E ALHO-PORÓ) A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Deixe a semente de girassol de molho, retire o excesso de água e processe com um pouco de água, sal, tempero verde e orégano. Sirva com torradinhas ou pão árabe caseiro.

RENDIMENTO      PORÇÃO

10 porções      20 g

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A semente de girassol pode ser utilizada como substituta das amêndoas em geral, pode ser usada in natura ou tostada. Possui efeito anti-inflamatório, é rica em fitoesteróis, fibras, ômega 3, 6 e 9, que auxiliam na redução dos níveis de colesterol LDL. Fonte de vitamina E, ela contribui para a prevenção da aterosclerose e dos problemas cardiovasculares.

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	110,84 kcal	11,08 kcal
Carboidrato	6,17 g	0,61 g
Proteína	3,56 g	0,35 g
Lipídio	8,4 g	0,84 g
Fibra	3,22 g	0,32 g
Sódio	1300 mg	130 mg





# Babaganouche



- Vegetariana
- Sem glúten
- Sem lactose
- Nível de dificuldade: Difícil

## INGREDIENTES

- 2 BERINJELAS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE TAHINE
- ½ COLHER DE CAFÉ DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO



## MODO DE PREPARO

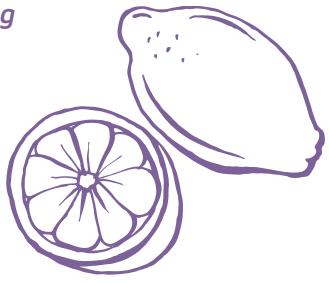
Higienize a berinjela antes de usá-la, pois será preparada com a casca. Coloque-a inteira e sem descascar em uma assadeira e leve ao forno médio. Retire do forno quando ela estiver bem macia. Para saber, utilize um garfo ou um palito. Com uma faca bem afiada e com cuidado para não despedaçar, corte-a ao meio e, com uma colher, retire todo o seu interior e descarte a casca. No liquidificador ou no processador de alimentos, coloque a berinjela, o azeite de oliva, o suco de limão e o alho amassado. Bata por alguns minutos até que ela esteja bem triturada. Acrescente o tahine e os temperos. Misture bem até adquirir a consistência de uma pasta homogênea e lisa. Coloque em um recipiente com tampa e guarde na geladeira. Sirva gelado com torradinhas ou pão árabe caseiro.

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O tahine é um produto derivado do gergelim. Os grãos, principais produtos do gergelim, quando tostados dão origem a uma farinha muito nutritiva que, ao ser tostada novamente e centrifugada, se transforma em tahine. O consumo do gergelim na forma de tahine traz benefícios para a saúde, pois possui propriedades antioxidantes, atua na redução do colesterol, no controle glicêmico, entre outros.

RENDIMENTO	PORÇÃO
15 porções	20 g

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	815,86 kcal	54,39 kcal
Carboidrato	32,93 g	2,19 g
Proteína	10,53 g	0,70 g
Lipídio	76,57 g	5,10 g
Fibra	17,04 g	1,13 g
Sódio	195,57 mg	13,03 mg

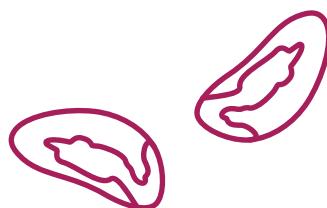




# Barrinha de cereais funcional



- Vegetariana ● Sem glúten
- Nível de dificuldade: Médio



## INGREDIENTES

150 g DE AMÊNDOAS CRUAS SEM SAL  
200 g DE TÂMARAS DESIDRATADAS SEM CAROÇO TRITURADAS  
OU MESMA QUANTIDADE DE BANANA-PASSA TRITURADA  
50 g DE AMEIXA SECA TRITURADA  
50 g DE CASTANHA-DO-PARÁ TRITURADA  
100 g DE CHOCOLATE AMARGO EM GOTAS OU LASCAS  
1 PITADA DE CANELA EM PÓ  
1 COLHER DE SOPA DE CHIA HIDRATADA  
EM 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA  
3 COLHERES DE SOPA DE MEL OU MELADO DE CANA

## MODO DE PREPARO

Misture tudo com as mãos, coloque numa assadeira forrada com papel-manteiga, na espessura de 1 cm, e leve para a geladeira por 2 a 3 horas. Retire e corte.

## RENDIMENTO

18 barrinhas

## PORÇÃO

30 g

Nutrientes	Total	Porção
Calorias	2500 kcal	138,88 kcal
Carboidrato	53,08 g	2,94 g
Proteína	51,01 g	2,83 g
Lipídio	144,64 g	8,03 g
Fibra	44,5 g	2,47 g
Sódio	47,75 mg	2,65 mg

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

Os chocolates amargo e meio amargo apresentam maior teor de cacau, que é rico em flavonoides, substâncias benéficas à saúde cardiovascular. Para efeitos benéficos de suas propriedades, sugere-se o consumo de chocolates amargos (acima de 70% de cacau). No entanto, o consumo deve ser feito com moderação, pois muitos têm grande quantidade de calorias, o que contribui para o ganho de peso. Geralmente o consumo moderado de 20 a 25 g pode ser benéfico, quando associado a uma alimentação equilibrada.





# Referências

AL-SAYED, H. M. A.; AHMED, A. R. Utilization of watermelon rinds and sharlyn melon peels as a natural source of dietary fiber and antioxidants in cake. *Annals of Agricultural Science*. vol. 58, nº 1. p. 83–95, 2013.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores*. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Universidade de Brasília, 2005. 17p.

ASEMANI, Y.; ZAMANI, N.; BAYAT, M.; Amirghofran, Z. Allium vegetables for possible future of cancer treatment. *Phytother Res*. 29 ago. 2019. doi: 10.1002/ptr.6490. [Epub ahead of print]

ASEMANI, Y.; ZAMANI, N.; BAYAT, M.; Amirghofran, Z. *Nutrients*. Junho de 2019, 8;11(6). pii: E1303. doi: 10.3390/nu11061303.

BARRIOS, M.; OROZCO, L. C.; STASHENKO, E. E. Cocoa ingestion protects plasma lipids in healthy males against ex-vivo oxidative conditions: a randomized clinical trial. *Clinical Nutrition ESPEN* 26, 2018, p. 1 e 7.

BELTRÃO, N. E. M.; FERREIRA, L. L.; QUEIROS, N. L.; TAVARES, M. S.; ROCHA, M. S.; ALENCAR, R. D.; PORTO, V. C. N. O gergelim e seu cultivo no semiárido brasileiro. In: Souza, W. C. O.; Ferreira, L. L.; Beltrão, N. E. M. *Aspectos socioeconômicos à cultura do gergelim*. Natal: IFRN, 2013. cap. 1, p. 13-22.

BENEDÉ, S.; GRADILAS, A.; VILLALBA, M.; BATANERO E. Allium porrum extract decreases effector cell degranulation and modulates airway epithelial cell function.

BEZERRA, M. N. *Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica*. Monografia (especialização). Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2008. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/349/1/2008\\_MicheleNascimentoBezerra.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/349/1/2008_MicheleNascimentoBezerra.pdf).

BLUM, J. E. S.; RAMONI, E. O.; BALBI, M. E. Elaboração de estrato hidrossolúvel (leite) a partir de girassol germinada (*Helianthus annuus* L., Asteraceae) e avaliação de sua composição nutricional. *Visão Acadêmica*, Curitiba, vol.17, nº 1, 2016.

BRAGA, A. A. A.; BARLETA, V. C. N. Alimento funcional: uma nova abordagem terapêutica das dislipidemias como prevenção da doença aterosclerótica. *Cadernos UniFOA*, Volta Redonda, ano 2, nº 3, 2007.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Portaria nº 370, de 4 de setembro de 1997. *Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Leite UAT (UHT)*. Brasília: Diário Oficial da União. 08 Set. 1997. Seção 1, p. 19700.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2ª ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.

CARNEIRO, M. P. U. et al. Utilização do grão-de-bico na elaboração de um produto similar ao queijo. *Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais*, Campina Grande, vol.19, nº 2, p.185-191, 2017. Disponível em: <http://www.deag.ufcg.edu.br/rbpa/rev192/rev1928.pdf?>. Acesso em: 24 ago. 2019.

CORZO-MARTÍNEZ, M. et al. Biological properties of onions and garlic. *Trends in Food Science & Technology*, vol.18, nº 12, p. 609-25, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224407002282>. Acesso em: 24 ago 2019.

CHARLTON, K. E. et al. Effect of 6 weeks consumption of b-glucan-rich oat products on cholesterol levels in mildly hypercholesterolaemic overweight adults. *British Journal of Nutrition*. 2012; 107: 1037–1047.

DAIUTO, E. R. et al. Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate ‘Hass’. *Rev. Bras. Frutic.*, Jaboticabal, vol. 36, nº 2, p. 417-424, Jun. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-29452014000200018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452014000200018&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0100-2945-102/13>.

D’EL-REI, J.; MEDEIROS, F. Chocolate e os benefícios cardiovasculares. *Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto*, UERJ. 2011.

FORTES, R. C.; MELO, A. L.; RECÔVA, V. L.; Novaes M. R. Alterações lipídicas em pacientes com câncer colorretal em fase pós-operatória: ensaio clínico randomizado e duplo-cego com fungos *Agaricus sylvaticus*. *Rev. Bras. Coloproct.* 2008; 28(3):281-8.

GEWEHR, M. F. et al. Análises químicas em flocos de quinoa: caracterização para a utilização em produtos alimentícios. *Braz. J. Food Technol.*, Campinas, vol. 15, nº 4, p. 280-287, Dez. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-67232012000400002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000400002&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 ago. 2019. Epub Oct 02, 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-67232012005000023>.

HENRIQUE, V. A; NUNES, C. R.; AZEVEDO, F. T. et al. *Alimentos funcionais: aspectos nutricionais na qualidade de vida*. Instituto Federal de Sergipe, 2018.

HENRIQUE, V. A.; NUNES, C. R.; AZEVEDO, F. T.; PEREIRA, S. M. F.; BARBOSA, J. B. TALMA, S. V. *Alimentos funcionais: aspectos nutricionais na qualidade de Vida*. Capítulo III. Aracaju, EdIFS, p. 24-39, 2018.

LAKO, J. et al. Phytochemical flavonols, carotenoids and the antioxidant properties of a wide selection of Fijian fruit, vegetables and other readily available foods. *Food Chemistry*, vol.101, p.1727-1741, 2007. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814606000872>. Acesso em: 05 ago. 2013. doi: 10.1016/j.foodchem.2006.01.031.

LIMA, J. P.; PORTELA, J. V., MARQUES, L. R.; ALCÂNTARA, M. A.; EL-AOUAR, A. Farinha de entrecasca de melancia em biscoitos sem glúten. *Ciência Rural*, Santa Maria, vol. 45, nº 9, p.1688-1694, set, 2015.

MASSA, N. M. L.; ARAÚJO, I. M. L.; CONCEIÇÃO, M. L.; OLIVEIRA, A. V. C. *Concentrado de melancia (Citrullus vulgaris SCHRAD): aceitação sensorial, parâmetros microbiológicos, físico-químicos e determinação de fitonutrientes*. B.CEPPA, Curitiba, vol. 32, nº 1, p. 113-124, 2014.

MADRIANA T. O. et al. Os diferentes benefícios da erva-cidreira para saúde. *International Journal of Nutrology* 2018; 11(S 01): S24-S327. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674900>.

MATILLA, P.; LAMPI, A. M.; RONKAINNEN, R.; TOIVO, J.; PIIRONEN, V. Sterols and vitamin D2 contents in some wild and cultivated mushrooms. *Food Chem.* 2002;76:293-8.

MARMITT, D. J. et al . Análise da produção científica do *Curcuma longa* L. (açafreão) em três bases de dados após a criação da RENISUS. *Rev Pan-Amaz Saude, Ananindeua* , vol. 7, nº 1, p. 71-77, mar. 2016. Disponível em: [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2176-62232016000100009&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-62232016000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 24 ago. 2019.

MARQUES, J. M. Determinação da composição centesimal de chocolate amargo. *Destaques Acadêmicos*, Lajeado, vol. 10, nº 4, p. 318-325, 2018.

MELO, E. A. et al. Capacidade antioxidante de hortaliças usualmente consumidas. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas, vol. 26, nº 3, p. 639-644, Set. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-20612006000300024&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612006000300024&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 Ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612006000300024>.

MIRA, G. S.; GRAF, H.; CANDIDO, L. M. B. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes. *Braz. J. Pharm. Sci.*, São Paulo, vol. 45, nº 1, p. 11-20, Mar. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-82502009000100003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-82502009000100003&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 Ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1984-82502009000100003>.

MONTEIRO, C. S. *Desenvolvimento de molho de tomate *Lycopersicon esculentum* Mill formulado com cogumelo *Agaricus brasiliensis**. Paraná. Tese [Doutorado em Tecnologia de Alimentos]. Universidade Federal do Paraná, 2008.

MORAIS, S. M.; CAVALCANTI, E. S. B.; COSTA, S. M. et al. Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. *Revista Brasileira de Farmacognosia Brazilian Journal of Pharmacognosy*, nº 19, vol.1B, jan./mar. 2009.

MORAES, V., COCATELLI, C. Vinho: uma revisão sobre a composição química e benefícios à saúde. *Evidência*, Joaçaba vol. 10 nº 1-2, p. 57-68, jan./dez. 2010. Disponível em: file:///C:/Users/natal/AppData/Local/Temp/Vinho\_uma\_revisao\_sobre\_a\_composicao\_quimica\_e\_ben.pdf. Acesso em: 24 ago. 2019.

NAKAMURA, M. M.; SUGIURA, K.; OGAWA, Y. IKOMA, M. Y. Serum b-cryptoxanthin and b-carotene derived from Satsuma mandarin and brachialeankle pulse wave velocity: the Mikkabi cohort study. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. 26, p. 808-814, 2016.

NAKNAEN, P.; ITTHISOPONKUL, T.; SONDEE, A.; ANGSOMBAT, N. Utilization of watermelon rind waste as a potential source of dietary fiber to improve health promoting properties and reduce glycemic index for cookie making. *Food Sci. Biotechnol.* vol. 25, nº 2. p. 415-424, 2016.

NETO, J. R. C.; ANDRADE, M. G. S.; SCHUNEMANN, A. P. P.; SILVA, S. M. S. Compostos fenólicos, carotenoides e atividade antioxidante em frutos de cajá. *B.CEPPA*, vol. 36, nº 1, 2018.

PARK, Y. K.; IKEGAKI, M.; ALENCAR, S. M.; AGUIAR, C. L. Determinação da concentração de b-glucano em cogumelo *Agaricus blazei* Murill por método enzimático. *Cienc Tecnol Aliment.* 2003;23(3):312-6.

PEREIRA, P. A. P. et al. Viabilidade da utilização de queijo tipo ricota na elaboração de pão de queijo. *Cienc. Rural*, Santa Maria, vol. 40, nº 11, p. 2356-2360, nov. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782010001100017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782010001100017&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 ago. 2019. Epub Nov 12, 2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-84782010001100017>.

PEREIRA, P. C. Milk nutritional composition and its role in human health. *Nutrition*, 30, 619-627, 2014.

PITOL, M. M. *Elaboração de sal temperado e aromático com poder antioxidante e reduzido teor de sódio*. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira. 2012. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/825/1/MD\\_COALM2012\\_1\\_07.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/825/1/MD_COALM2012_1_07.pdf).

PORTUGAL, M. et al. Dos alimentos cardioprotetores ao padrão alimentar: uma revisão da literatura. *Rev. HUPE*, vol. 14, nº 3, Rio de Janeiro, 2015.

POZZAN, M. S.; BRAGA, G. C.; SALIBE, A. B. Teores de antocianinas, fenóis totais, taninos e ácido ascórbico em uva 'bordô' sobre diferentes porta-enxertos. *Rev. Ceres*, Viçosa, vol. 59, nº 5, p. 701-708, 2012.

PONTES, P. R. B.; Santiago, T. N.; Toledo, L. P.; Boiago, A. P. Atributos sensoriais e aceitação de sucos de uva comerciais. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas, vol. 30, nº 2, p. 313-318, 2010.

PHILIPPI, S. T. Redesenho da pirâmide alimentar brasileira para uma alimentação saudável, 2013. Disponível em: <http://editora.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/download/193/93>

PROVESI, J. G. Estabilidade e efeitos do processamento e estocagem sobre os carotenoides em purês de abóbora. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2010. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/94417>. Acesso em: 25 ago. 2019.

SANTANA, R. R. et al. Genótipos melhorados de mamão (*Carica papaya* L.): avaliação sensorial e físico-química dos frutos. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, vol. 24, nº 2, p. 217-222, 2004. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612004000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612004000200010&script=sci_arttext). Acesso em: abr. 2011. doi: 10.1590/S0101-20612004000200010

SAURA-CALIXTO, F.; GOÑI, I. Antioxidant capacity of the Spanish Mediterranean diet. *Food Chemistry*, vol. 94, p. 442-447, 2006. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814604008829>. Acesso em: mar. 2014. doi: 10.1016/j.foodchem.2004.11.033.

SILVA, E. R.; MARTINO, H. S. D.; MOREIRA, A. V. B.; ARRIEL, N. H. C.; RIBEIRO, S. M. R. Capacidade antioxidante e composição química de grãos integrais de gergelim creme e preto. *Pesq. agropec. bras.*, Brasília, vol. 46, nº 7, p. 736-742, 2011.

SOARES, L. P.; SÃO JOSÉ, L. R. Compostos bioativos em polpas de mangas 'rosa' e 'espada' submetidas ao branqueamento e congelamento. *Revista Brasileira de Fruticultura*. vol. 35, nº 2, p. 579-586, 2013.

SHAMI, N. J. I. E.; MOREIRA, E. A. M. Licopeno como agente antioxidante. *Rev. Nutr.*, Campinas, vol. 17, nº 2, p. 227-236, junho de 2004. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732004000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000200009&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732004000200009>.

TAVARES, S. D. R. et al. Importância das frutas vermelhas na prevenção de doenças. *Revista Faculdade Montes Belos (FMB)*, vol. 7, nº 1, p. 76-87, 2014. Disponível em: <http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/view/145>. Acesso em: 25 ago. 2019.

TORRES, M. R. G. S; SANJULIANI, A. F. Ingestão de cálcio e fatores de risco cardiometabólico: onde estamos? *Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, UERJ*. Ano 10, jul./set. 2011.

VOLPI, A. C. P; BRESSAN, J.; HERMSDORFF, H. H. M. et al. Efeitos antioxidantes do selênio e seu elo com a inflamação e síndrome metabólica. *Rev. Nutr.* vol. 23, nº 4, Campinas jul./ago. 2010.

WALL, M. M. Ascorbic acid, vitamin A, and mineral composition of banana (*Musa sp.*) and papaya (*Carica papaya*) cultivars grown in Hawaii. *Journal of Food Composition and Analysis*, vol.19, p. 434-445, 2006. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088915750600007X>. Acesso em: 15 abr. 2013. doi: 10.1016/j.jfca.2006.01.002.

KOH, W.-P.; YUAN, J.-M.; WANG, R.; Lee, Y.-P.; Lee, B.-L.; Yu, M. C.; Ong, C.-N. Plasma carotenoids and risk of acute myocardial infarction in the Singapore Chinese Health Study. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. 21, p. 685-690, 2011.

WESCHENFELDER, S.; PAIM, M. P.; GERHARDT, C.; WIEST, J. M. Avaliação da rotulagem e das características físico-químicas e microbiológicas de diferentes marcas de leite pasteurizado e leite UHT. *B. Indústria. Anim.*, Nova Odessa, vol. 73, nº 1, p.32-38, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting 5-7 october 2006, Paris. Geneva: WHO, 2007.

ZERAIK, M. L.; YARIWAKE, J. H. Extração de beta-caroteno de cenouras: uma proposta para disciplinas experimentais de química. *Quím. Nova*, São Paulo, vol. 31, nº 5, p. 1259-1262, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-40422008000500058&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422008000500058&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422008000500058>.

ZAADOROSNY, S.; PERES, A. P.; DEGÁSPARI, C. H. Desenvolvimento de bebida à base de semente de girassol. *Cadernos da Escola de Saúde*, vol. 2, nº12, p. 27-39, 2014.



