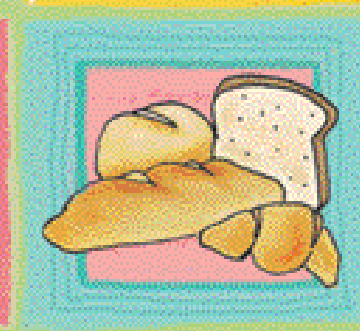
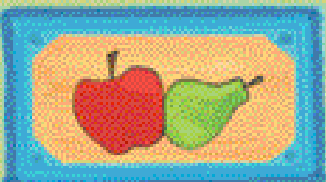


Comida que cuida

Dicas de alimentação
durante o tratamento do câncer



Comida que cuida

Dicas de alimentação
durante o tratamento do câncer



“COMIDA DE ALMA
É AQUELA QUE CONSOLA...
DÁ SEGURANÇA,
ENCHE O ESTÔMAGO,
CONFORTA A ALMA,
LEMBRA A INFÂNCIA
E O COSTUME”

(Nina Horta, no livro *Não É Sopa*)

REALIZAÇÃO

Comunicação Corporativa sanofi-aventis

TEXTO E EDIÇÃO

Cris Ramalho

PROJETO GRÁFICO

Luciana Cury

ILUSTRAÇÕES

Priscila Liu

REVISÃO GERAL

Dr. Marcello Pedreira – CRM 65377

REVISÃO NUTRICIONAL

Nutricionistas da Clínica Médica do
Hospital do Câncer A.C. Camargo:
Luciene Assaf de Matos – CRN 10210
Monica Macedo dos Santos – CRN 10813
Tatiana de Oliveira – CRN 7508

COLABORAÇÃO E AGRADECIMENTOS

Ana Adelaide C. Antunes Teich,
Daniela Kappes Petrochi, Fernanda Schettino,
Francisco Wisintainer, Ricardo Caponero,
Sueli Cabral Duarte

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

ÍNDICE

À sua saúde 9

Apresentação 11

Comida é um modo de se ligar à vida 13

A cozinha a seu favor 21

Energia é o que você precisa 31

Dieta sob medida 39

Quanto mais proteína, melhor 57

O tempero da vida 65

Receitas amigas 79

Referências 146

Índice de receitas 149



À SUA SAÚDE!

“O essencial é a Saúde”, assim mesmo, com S maiúsculo, significa muito mais do que a simplicidade dessas palavras faz supor. Saúde, para a sanofi-aventis, significa trabalhar com precisão, eficiência e, claro, carinho, sempre em benefício do paciente. É a tradução, a cada dia, da busca pelo que há de mais moderno, nas pesquisas científicas, no emprego dos melhores talentos, tudo para descobrir medicamentos ainda tão esperados. E tão necessários.

É o compromisso da sanofi-aventis com a qualidade de vida, além da abordagem terapêutica. A Saúde em todos os seus aspectos: do apoio às causas humanitárias e às campanhas de solidariedade, dos projetos culturais, sociais e de valorização da auto-estima; da relação mais próxima com a comunidade, até o olhar atento, tão fundamental, para o que está ao redor do paciente. Os cuidados com a alimentação, os instantes de bem-estar, a generosidade com o próximo.

Em *Comida que Cuida*, o objetivo é orientar você a se alimentar bem e a se cuidar, para superar rapidamente esta fase difícil de tratamento contra o câncer.

Do texto carinhoso da jornalista Cris Ramalho ao visual acolhedor criado pela *designer* Luciana Cury, passando pelas receitas e dicas preciosas de nutricionistas e colaboradores, *Comida que Cuida* é um convite para uma deliciosa viagem por cheiros, sabores e temperos de nossa infância. Um verdadeiro estimulante do apetite de viver, dos pequenos momentos do dia-a-dia e da prosa boa na mesa com os familiares e os amigos mais queridos.





APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

Bom apetite!



“Todas as mulheres,
ao dar de comer,
entoam a mais
antiga das canções:
a canção da vida”

(Leila Kuczynski,
chef do restaurante Arábia)

PRATO COLORIDO: É BONITO E É SINÔNIMO DE SAÚDE

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

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

Para beber, suco de frutas de todos os tons (grande fonte de vitaminas). Experimente, a cada dia, variar seu prato substituindo os alimentos: tente não repetir os legumes, as verduras e as frutas do dia anterior; substitua a carne vermelha por frango ou peixe; procure comer, ao máximo, os vários tipos de grãos disponíveis – lentilha, ervilha, feijão, grão de bico, soja, entre outros. A cada dia, novas combinações de cores e de ânimos no prato.

Sim, o almoço ganha outra cara. E você, um novo estímulo para comer com gosto. Sua dieta não precisa ter um visual diferente da comida do restante da

família. E sentar à mesa tem de ser um prazer, sempre. A prosa boa, a generosidade de partilhar o alimento com quem chega, os pequenos gestos, todos os tons vão compondo a canção da vida.

SEU CORPO FALA, APRENDA A OUVI-LO

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

Fundamental mesmo é não ficar de estômago vazio – nunca!

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

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

(Paulo Mendes Campos)

* PICOLÉ DÁ ÁGUA NA BOCA

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

* TEM JEITO PARA TUDO

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

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



A CULINÁRIA É A MAIS
NOBRE DAS ARTES;

*objetiva, concreta,
jamaís abstrata, a que está
ligada à vida e à saúde humana*

Cora Coralina

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

* FIRME, FORTE E FELIZ

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

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

“Não existe amor
mais sincero do que
o amor pela comida.”

(Bernard Shaw)

A cozinha a seu favor



Nem todo mundo
sente a mesma
coisa quando se
submete a uma
terapia ou medicação

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

Mais do que nunca, é hora de usar a alimentação a seu favor. A cozinha amiga vai ajudar você a encarar cada um dos tratamentos:

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

* **RADIOTERAPIA:** às vezes deixa a boca seca e dolorida. Engolir fica mais difícil e o alimento perde seu sabor. Aparecem enjôos e a gengiva pode sangrar, o que tam-

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

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

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

PARA NÃO DEIXAR O EFEITO DA MEDICAÇÃO TOMAR CONTA DE VOCÊ

Como combater o mal-estar e sacudir a poeira dos efeitos colaterais

* **BELEZA AO SEU REDOR** Para resgatar o apetite de antes, use e abuse de alguns truques. O principal é comer os seus pratos favoritos, de preferência na companhia

“Quando estamos num processo de tratamento, a relação que estabelecemos com os alimentos pode ser um bom termômetro para saber como anda nosso organismo. Se você está com muita aversão à comida, procure orientação especializada o quanto antes. Com certeza, sempre haverá formas de driblar esse problema – o importante é não deixar de se alimentar. O organismo responde muito melhor ao tratamento quando está bem nutrido. E isso não quer dizer necessariamente ganhar peso – uma pessoa bem alimentada consegue diminuir a resposta inflamatória da doença e aumentar a resposta imunológica. Se as náuseas ou efeitos colaterais da medicação estão impedindo você de se alimentar, procure o seu médico. Cada paciente deve ser avaliado individualmente para ver qual a

causa do sintoma e como driblá-lo com mudanças na dieta. Uma boa dica, que vale para todos, é comer de forma fracionada ao longo do dia, em quantidades pequenas. Isso ajuda a combater o enjôo. Fazer um gelinho com caldo de limão e água contribui para intensificar o paladar dos alimentos, muitas vezes prejudicado pela medicação. Sem sentir direito o gosto dos alimentos, ninguém se anima a comer. Mas não espere perder peso para procurar orientação – fique atento ao que o seu corpo diz em relação à comida, para resolver os problemas o quanto antes.”

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

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

* **SECOS, LEVES E SOLTOS** Enjôos e vômitos são comuns a quase todos os tratamentos de câncer. Além da sensação desagradável, impedem o organismo de absorver bem o que você come. Nessa hora, prefira os alimentos sequinhos e leves, sem muita gordura ou molhos. Ouça seu corpo com atenção, ele vai indicar o que comer. Com certeza, cairão bem torradas e biscoitos, iogurtes, mingau, frango sem pele (cozido ou assado) ou frutas e vegetais bem macios (como pêssegos em calda). Uma boa pedida é o bolo de claras, bem levinho, ou um sorvete refrescante de frutas, sem leite. Ou ainda raspadinha de gelo. Gelados, aliás, são ótimos contra enjôos de forma geral. Experimente congelar suas bebidas favoritas em cubos de gelo e vá chupando-os devagarinho. Descansar depois de comer também ajuda a se safar desse sintoma desagradável.

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

INDIGESTÃO

*é uma criação de Deus
para impor uma certa
moralidade ao estômago.*

Victor Hugo

milk-shake. Mas cuidado com frutas ácidas, que irritam a boca, como abacaxi, mexerica e laranja. Também passe longe dos alimentos duros e ásperos. Sugestões de sobremesas são os purês de maçã e de banana, melancia, frutas em calda (como pêssego, pêra ou damasco) ou mingau de cereais (como de aveia, por exemplo). Outra boa dica é cortar tudo em pedacinhos pequenos e usar canudinhos para beber os líquidos – o que diminui a sensação de dor. E nada de coisas quentes; prefira a temperatura ambiente, já que o calor irrita a mucosa. Se ainda assim for difícil de engolir, coloque a cabeça para frente ou para trás na hora de comer. Quando o problema é azia, tente ficar sentado ou em pé cerca de meia hora após a refeição.

* **SORRISO TININDO** Procure um dentista para lhe dar algumas dicas preciosas – como usar uma escova macia ou creme dental para gengivas sensíveis. Os pacientes que estejam fazendo algum tratamento que afete a boca (por exemplo, radiação na região da cabeça e do pescoço) podem precisar ir mais vezes ao dentista.

O câncer e o seu tratamento podem causar cáries – portanto, a cada vez que comer, escove seus dentes. E evite doces que grudam muito nos dentes, tipo caramelos.

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

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

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



Quem passou – ou
ainda está passando –
por um tratamento
merece toda a mordo-
mia do mundo.
Sobretudo você.
Todos os mimos
são bem-vindos.

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

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

DICAS MAIS DO QUE PRÁTICAS

* Lavar louça e especialmente panelas é um trabalho nada agradável. E cansa. Para fugir dele, use e abuse das embalagens descartáveis. Se elas parecem assépticas, mas sem graça, procure algumas coloridas e uns guardanapos divertidos, para dar certa graça ao negócio.

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

* Quanto menos tempo você gastar cozinhando e lavando a louça, mais tempo

sobrará para descansar com a família. Use refeições semi-prontas e prontas, congeladas ou não, sempre que possível. Seus filhos, com certeza, não vão reclamar.

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

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

* Faça listas de compras. Deixe-as à mão para serem usadas como guias, seja por você ou por outras pessoas.

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

Mesmo que você esteja muito cansado, exercícios são fundamentais. Quando você se exercita, combate a fadiga e a depressão. Mas não abuse: converse com seu médico sobre os exercícios mais adequados para o seu organismo. Comece devagar e aumente a frequência gradualmente.

Hot-dog, hambúrguer...
Você pode!

Pequenas ternuras

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

Sobretudo, a comida trazida como presente por mãos amigas carrega junto a capacidade de união. A comida feita por uma tia, uma amiga, um primo, alguém querido, talvez criada a partir de receitas que rodaram por aí, gira o mundo levando uma sensação boa, uma alegria, unindo sabores e pessoas que nunca se viram. Pequenas ternuras que agregam histórias e pessoas. É maravilhoso quando a comida feita por alguém é servida para você.

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

Trecho de crônica linda de Rubem Braga,
“Meu ideal seria escrever”



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

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

Nas próximas páginas, você terá uma orientação e sugestões de pratos nutritivos, saborosos e adequados à sua necessidade.

E, de quebra, com informações sobre os produtos que melhoram sua nutrição.

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

DIETA COM POUCOS RESÍDUOS

Costuma ser usada no pós-operatório recente, no preparo de exames ou antes de cirurgias do estômago ou do intestino ou até quando a sensação de enjôo e náuseas é muito forte. Essa dieta ajuda a superar o mal-estar e evita que o organismo perca líquido demais durante a fase de convalescença, quando ainda não está pronto para uma dieta normal. Em geral, não costuma durar mais que dois dias. Você pode tomar líquidos à vontade (desde que não seja leite ou seus derivados).

Então, use e abuse de:

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

UM MENU PARA UM DIA COM POUCOS RESÍDUOS NA DIETA:

Café da manhã: suco de frutas, café ou chá com açúcar e gelatina

Lanche: suco de frutas ou água de coco

Almoço: caldo de carne, legumes ou frango, suco de frutas e gelatina

Lanche da tarde: suco de frutas, café ou chá com açúcar e gelatina

Jantar: caldo de carne, legumes ou frango, suco de frutas e gelatina

Antes de dormir: suco de frutas ou água de coco

Comece a meditar. No começo é difícil, mas assim que você aprender a prestar atenção na sua respiração, sentirá pouco a pouco sua mente se aquietando. Meditar aumenta a energia vital e o bem-estar físico.

DIETA SEMI-LÍQUIDA

Se seu organismo já digere todos os líquidos, mas não ainda os sólidos, poderá ser bom adotar uma dieta semi-líquida – o médico ou o nutricionista podem recomendá-la após uma cirurgia, ou quando você não conseguir mastigar ou deglutir alimentos.

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

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

Se esta dieta for adotada durante períodos prolongados, a quantidade de proteínas e de calorias pode – e deve – ser aumentada. Para engrossar o caldo, algumas sugestões:

- * Incremente sua sopa com leite em pó integral. Se preferir, utilize leites enriquecidos com ferro, cálcio e/ou vitaminas que são facilmente encontrados nos supermercados. Converse com sua/seu nutricionista.
- * Acrescente carnes peneiradas ao caldo da sopa.
(como se faz nas deliciosas sopinhas de bebês, lembra?).
- * Coloque um pouquinho de manteiga nos mingaus e sopas, o que, além de tudo, dá mais paladar.
- * Adoce as bebidas com açúcar ou xaropes (glicose).

UM DIA LEVÍSSIMO NO CARDÁPIO

Café da manhã: leite com café ou chocolate / suco de frutas / chá, mingau, purê de frutas

Lanche: vitamina ou iogurte

Almoço: sopa de legumes com carne, frango ou peixe (batida e coada), purê cremoso, pudim, sorvete ou gelatina

Lanche da tarde: *milk shake* / frapê ou iogurte / gemada

Jantar: sopa de legumes com carne, frango ou peixe (batida e coada), purê cremoso, pudim, sorvete ou gelatina

Antes de dormir: mingau

Muitos pacientes acham que seu apetite é maior de manhã. Aproveite que o café da manhã é a refeição mais importante do dia e capriche nele! Se você comer bem ao acordar, pode passar o restante do dia ingerindo líquidos, que seu corpo vai resistir bem.

DIETA LEVE

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

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

* Pães macios em geral – pão de leite, bisnaga, pão de forma sem a casca, pão de centeio refinado, bolo simples, rabanada e panquecas.

* Leite, ovos e carne são permitidos. Evite: frituras, temperos fortes e carnes defumadas ou de porco.

* Sopas – caldo de carne, vegetais peneirados. Evite: sopas de feijão, ervilha, cebola.

* Doces – geléias, gelatinas, pudins, flans, frutas em calda, musses, sorvetes, bombons, mel. Evite: frutas cristalizadas, geléias com pedaços de frutas, frutas em conserva.

* Frutas – são permitidas apenas frutas macias, sem casca e sem semente.

* Vegetais – cenoura, beterraba, batata, abóbora, mandioca, abobrinha, mandioquinha, tudo sempre cozido. Evite: verduras cruas ou cozidas.

Sabe-se que os pacientes com câncer que mantêm o peso corporal e as reservas de nutrientes são mais capazes de tolerar os sintomas do tratamento e se recuperar mais rapidamente da terapia. Além disso, experimentam uma qualidade de vida melhor. Para cada tipo de problema, há uma conduta a ser seguida – se a pessoa não tem vontade de comer, por exemplo, deve-se dividir suas refeições ao longo do dia. Um ambiente tranquilo e aconchegante ajuda a tornar o ato de comer menos desagradável para o paciente e, no caso de o tratamento provocar um gosto metálico na boca, uma dica é usar talheres de plástico. Se a boca está seca, a pedida é chupar balas de limão e hortelã ou gomas sem açúcar. Seja em um paciente recém-diagnosticado, em terapia ativa, recuperando-se ou tentando prevenir uma recaída do câncer, a nutrição é um componente importante da relação dos cuidados e tratamento. Vários estudos recentes mostram que uma perda de peso de 5% já pode acarretar um pior prognóstico e reforçam a importância do acompanhamento e tratamento nutricional do paciente. Estes cuidados têm por objetivo prevenir ou reverter as deficiências nutricionais, preservar a massa corporal magra, minimizar os efeitos colaterais relacionados à quimioterapia ou à radioterapia e melhorar a qualidade de vida. ”

Daniela Kappes Petrochi, Oncologista e Nutróloga da Nutromédica Clínica de Nutrologia,
e Francisco Wisintainer, Oncologista do Instituto DeVita

UM DIA QUE DESCE FÁCIL

Café da manhã: suco de frutas, leite com café ou chocolate, pão de forma com margarina, manteiga ou requeijão, mamão

Lanche: 1/2 a 1 xícara de cereal pré-cozido: 1 xícara de leite; açúcar

Almoço: sopa de legumes, carne, frango ou peixe em pedaços, purê ou legumes bem cozidos, carnes cozidas em geral (desfiadas ou moídas), suco de frutas, pudim de leite

Lanche da tarde: banana assada com canela, iogurte batido com leite

Jantar: sopa de legumes, carne, frango ou peixe em pedaços, purê ou legumes bem cozidos, carnes cozidas em geral (desfiadas ou moídas), suco de frutas, pudim de leite

Antes de dormir: chá com torrada, mingau

DIETA SEM FIBRAS

O médico ou nutricionista podem recomendar uma dieta sem fibras, caso o tubo digestivo do paciente não consiga suportar as fibras naturalmente presentes dos alimentos.

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

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

* Restringe-se a quantidade de verduras, legumes com casca e semente, frutas e grãos.

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

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

UM DIA SEM FIBRAS

Café da manhã: chá, suco de frutas não-laxativas, pão branco, torrada, geléias, margarina, queijo branco

Lanche: suco de frutas, água de coco, gelatina

Almoço: arroz/macarrão, carne, frango ou peixe (grelhado, assado ou cozido), legumes permitidos, sobremesa permitida

Lanche da tarde: pão de forma, geléia, chá ou suco

Jantar: arroz/macarrão, carne, frango ou peixe (grelhado, assado ou cozido), legumes permitidos, sobremesa permitida

Antes de dormir: chá, bolacha água e sal ou torrada

As chances de reincidência do câncer da mama são menores em mulheres que seguem uma dieta pobre em gordura, segundo a Sociedade Americana de Oncologia Clínica.

DIETA SEM LACTOSE

O leite e seus derivados contêm lactose (açúcar do leite), que é pouco tolerada por certas pessoas. Costuma-se recomendar dietas pobres em lactose após a radioterapia do intestino, pois esse tratamento, muitas vezes, torna temporariamente difícil a digestão da lactose.

Fique atento:

- * Os produtos fermentados do leite, como o leite acidofilizado, a coalhada e o iogurte, geralmente são mais fáceis de digerir que o leite *in natura*.
- * Existe no mercado o leite com pouca lactose e certos produtos que conseguem decompor a lactose presente no leite e em outros laticínios.
- * A lactose às vezes é usada em produtos como o café instantâneo e até mesmo em certos medicamentos. Leia com atenção as embalagens e as bulas para se certificar. A tolerância à lactose varia de uma pessoa para outra. Fale com seu médico ou com o nutricionista sobre isto.

UM DIA LONGE DA LACTOSE

Café da manhã: leite com baixa lactose, com café ou iogurte, pão com margarina ou geléia, frutas e sucos em geral

Lanche: fruta ou iogurte

Almoço: carnes em geral, arroz, feijão, legumes, verduras, frutas ou doces com leite com baixa lactose

Lanche da tarde: vitamina de frutas com leite de baixa lactose, bolacha

Jantar: carnes em geral, arroz, feijão, legumes, verduras, frutas ou doces com leite com baixa lactose

Antes de dormir: mingau com leite com baixa lactose ou chá com torrada ou bolacha

Para absorver melhor o ferro dos alimentos e diminuir o risco de anemias, além de se alimentar bem, você deve ingerir muita vitamina C (naturalmente, em laranjas, acerolas, morangos).

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA MELHORAR A NUTRIÇÃO

Se não for possível obter calorias e proteínas suficientes com a dieta adotada, certos suplementos dietéticos, comercializados na forma de pó para preparo instantâneo, podem ser úteis.

“Comer, beber e
amar... O resto não
vale um níquel.”

(Lord Byron)

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

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

A maioria dos suplementos dietéticos comercializados contém pouca ou nenhuma lactose, mas, mesmo assim, é importante ler a embalagem com atenção, se você for sensível à lactose. Na dúvida, converse com seu médico ou nutricionista.

Esses alimentos são práticos, pois:

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

Atenção: pergunte a um nutricionista quais são os melhores suplementos para o seu caso.

As primeiras conversas que ouvi sobre quimioterapia, ainda na sala de espera do médico, me assustaram muito. Uma mulher dizia que não conseguia beber água porque sentia gosto de metal. Outra reclamava que comer era horrível, não tinha a menor vontade de colocar nada na boca, enjoava muito. Fiquei com medo do que poderia sentir.

Mas os médicos me alertaram que cada pessoa tem uma reação. E logo avisaram que comer bem seria essencial para a minha recuperação. Então preparei minha cabeça para isso: resolvi que iria me alimentar de qualquer jeito. E acho que essa determinação foi muito importante. Pensava na parte do meu corpo doente como uma parte mesmo – não era eu a doente, mas sim aquela parte atingida, apenas ela. E todo o resto do corpo precisaria ajudar na recuperação daquela área.

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

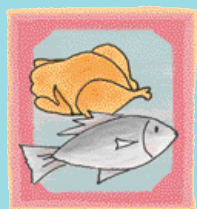
Meu paladar mudou; mas, como o olfato ficou preservado, então abusava de coisas cheirosas nos pratos. O feijão não tinha gosto? Eu botava coentro. Nas carnes, que são essenciais para a recuperação, colocava hortelã, manjerição... ia inventando. Os médicos me aconselharam a comer coisas que dão energia, como carne e grãos. Para não enjoar, alternava feijão com lentilha ou grão-de-bico.

A única coisa que realmente não consegui comer foi pão – ele ficava pastoso na minha boca, perdia a consistência. Para substituí-lo, comi muito mingau de aveia, com canela e baunilha.

À noite, tinha acessos de fome. Acordava, perdia o sono, a boca ficava ressecada. Ia para a cozinha e assava uma maçã no microondas, com canela também. Maçã é muito bom, porque é levinha, cai bem. Também tomava muito iogurte – os médicos diziam que era importante para recuperar a flora intestinal. Para incrementá-lo, caprichava na canela, colocava mel ou açúcar.

Eu acho que, nesse processo de recuperação, a cabeça tem uma responsabilidade imensa: e eu coloquei na minha que iria ficar bem, mas para isso precisaria me cuidar direitinho. Então resolvi seguir à risca a recomendação médica: eles me falavam para comer, eu comia. Procurava fazer várias refeições ao dia, comia sempre pouco em cada uma e nunca ficava muito tempo sem me alimentar. Hoje, sinto-me muito bem, voltei ao trabalho e à rotina com minha família. Agora, só tenho que fazer os controles. ”

Ana Adelaide C. Antunes Teich, 39 anos, professora de inglês.
Fez quimioterapia durante cinco meses, em 2005, para tratar um câncer de mama.



Continue comendo o melhor possível, no período em que ainda sente os efeitos do tratamento ou da doença.

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

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

LANCHINHOS DELICIOSOS PARA BELISCAR – TAÍ O LADO BOM DA COISA.

Tenha sempre à mão coisinhas gostosas para comer, como:

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

FUNDAMENTAL É MESMO A PROTEÍNA

Então, vamos aumentar sua ingestão, comendo:

- * queijos amarelos – como o tipo prato – em um delicioso queijo quente (sanduíche) ou ralado sobre a sopa, na salada, nos omeletes;
- * *cottage* ou ricota – com frutas e legumes, no macarrão ao forno, nas sobremesas, nos bolos, no recheio de panquecas;

- * leite – para beber e no preparo dos pratos (sempre que possível), em mingaus, sopas e em molhos brancos;
- * sorvete ou iogurte, que você pode incrementar com caldas mil, frutas ou cereais, dependendo da dieta em que estiver;
- * ovos;
- * frutas secas, nozes, sementes e germe de trigo;
- * carnes e peixes;
- * frutos do mar.

OS SABORES NOSSOS DE CADA DIA

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

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

saudade dos pratos, do cheiro da comida fumegando no fogão, dos sabores de cada dia, fez com que Alice escrevesse, na cama mesmo, o livro da sua vida. Que fala de comida, óbvio. E ela, subitamente, sentiu-se cheia de energia.

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

Tudo o mais, assim, passa depressa e ganha novos sentidos.

*Mãos à obra:
moldando cerâmica,
pintando, bordando,
costurando, fazendo
peças de madeira,
serrando móveis,
cuidando das plan-
tas. E cozinhando,
claro. Ao botar as
mãos para trabalhar,
você se distrai, se
dedica, se deixa
levar. E vai se sentir
muito melhor.

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

Paulo Mendes Campos,
em Receita de Domingo



O tempero da vida

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

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

- *Alecrim*: de aroma fresco, que lembra o pinho, dá um sabor todo especial às aves, aos molhos de tomate “da mama” e às sopas de tomate, àquele pratão de frutos do mar. Além disso, cai bem com carnes, patês, berinjela, batatas, couve-flor, pães, sucos e saladas de frutas.

- *Cebolinha verde*: esta é um clássico. Muito usada em omeletes, molho vinagrete e molhos à base de creme de leite para peixes. Fica ótima também em patês de ricotta, queijo cremoso, sopas e saladas.

• *Coentro*: o mundo divide-se em quem ama e quem odeia coentro, especialmente *in natura*, com suas folhas verdes que exalam seu aroma à distância. Pode ser usado também em grãos ou moído. Se você optar por usar a semente inteira, capriche: vai bem no preparo de ponches, *pickles*, doces e no café. Moído, o coentro é usado no tempero de peixes, carnes, aves, assados ou grelhados, molhos, sopas de feijão, lentilhas e legumes. As folhas perfumam e enfeitam os pratos da culinária baiana, delícias como as moquecas e as caldeiradas de peixes e frutos do mar.

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

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

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

• *Manjericão*: quer coisa melhor do que tomate fresco com manjericão? Se tiver mozzarella de búfala para acompanhar e fazer uma salada caprese, então... Seu sabor perfumado e agradável é ideal para receitas com tomate. Na pizza, tem um

não sei quê de divino. E vai bem ainda no molho para churrasco, na lagosta, nos assados e nos legumes. É o principal ingrediente do molho ao pesto.

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

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

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

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

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

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

Veja as principais especiarias

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Raul Lody, em À Mesa com Gilberto Freyre

Algumas ervas, misturadas, funcionam tão bem que é como um coro cantando afinado, bonito. Veja só as combinações com mais bossa na cozinha:

Misturas Especiais

- *Agridoce (Chinês)*

Ingredientes: anis estrelado, canela, erva-doce, cravo e gengibre. É o tempero da cozinha chinesa. Ideal no frango xadrez, molho agridoce e bifes.

- *Cheiro Verde*

Ingredientes: salsa e cebolinha verde desidratadas. Este, quase todo mundo tem em casa e sabe que é batuta para temperar carnes, peixes, molhos para saladas, feijoadas, almôndegas, croquetes de bacalhau, omeletes e molhos à base de manteiga.

- *Ervas Finas*

Ingredientes: salsa, cebolinha, estragão e tomilho. Levemente picante, chique, é ideal no preparo de molhos, omeletes, saladas, carnes e aves.

- *Tempero para Churrasco*

Ingredientes: alecrim, salsa, orégano, pimenta-do-reino, alho e sal. Mistura de especiarias mais indicada para ressaltar todo o sabor dos churrascos, bifes e assados. Um clássico para domingos de sol.

- *Tempero para Pizza*

Ingredientes: orégano, manjericão, tomilho e manjerona. Ideal para pizzas, pastéis, petiscos, queijos, canapés, molhos e omeletes.

Conselhos precisos e preciosos

Agora que você já está craque em como usar os melhores temperos nas panelas, chame amigos, filhos, seu amor e prepare um almoço alegre, com uma salada de folhas estalando de frescas e uma carne assada para todo mundo passar o pãozinho no molho da travessa. Ou, então, peça para alguém preparar o que você mais gosta.

Para o almoço ficar mais caprichado ainda, taí uma listinha de dicas que vão valorizar ainda mais a sua comida.

- Espere sempre pelo menos de dois a três minutos para servir a comida que você preparou: isso valoriza o sabor do prato.
- Lave bem os legumes, antes de usá-los em qualquer receita.
- Aproveite ao máximo o uso dos legumes na sua totalidade.
- Cozinhe os legumes sempre com pouca água e em pouco tempo.
- Não despreze a água do cozimento dos legumes; você pode utilizá-la no preparo de sopas.
- Evite utilizar utensílios de madeira, pois aumentam o risco de contaminação dos alimentos.
- Procure utilizar a chama do fogão, sempre que possível, graduada para o mínimo, pois isso irá contribuir para que os alimentos cozinhem por igual e fiquem mais saborosos.

Durante o período de quimioterapia, eu comecei a enjoar. Tinha náuseas, não podia sentir o cheiro de absolutamente nada e meu paladar mudou completamente. Nas primeiras semanas, não conseguia comer. Mas eu sabia que precisava mudar isso. Comecei a bolar algumas receitas. Uma delas era sopa de inhame, um tubérculo muito rico em vitaminas e minerais. Em vez de usar ingredientes fortes para temperar a sopa, como alho, cebola e salsinha, optava por utilizar azeite de oliva e sal. Muitas vezes, o simples fato de substituir um tempero por outro já torna a refeição saborosa. Outra dica é preparar uma sopa de batatas com folhas de alface. Fácil de digerir, o alface ajuda o intestino a funcionar melhor, além de ter propriedades calmantes. ”

Sueli Cabral Duarte, 45 anos, banqueteira do Rio de Janeiro, casada, dois filhos. Descobriu que tinha câncer de mama em 2004; em seguida, fez a cirurgia para retirada do tumor e, recentemente, submeteu-se a uma cirurgia de reconstrução.



A alimentação adequada é de fundamental importância para a manutenção da saúde de qualquer ser humano. Quando o corpo sofre os efeitos de uma doença e seus tratamentos, a boa alimentação é vital para que o organismo consiga passar por esses momentos difíceis. Se o paciente apresenta perda de apetite, deve tentar selecionar melhor os alimentos, dando preferência aos seus favoritos. É importante que, entre esses, sejam selecionados os alimentos mais protéicos e calóricos.

A perda do apetite pode ser também um dos sintomas de quadros depressivos. Nesses casos, o tratamento médico e psicoterápico é fundamental para a recuperação. Quando o paciente tem vontade de se alimentar, mas os alimentos não ‘caem bem’, acaba muitas vezes desenvolvendo aversão à comida. É importante esclarecer quais são as condições e os mecanismos por trás dos sintomas, tratando-os adequadamente. O trato gastrointestinal é uma ‘linha de produção’ – quando algo não funciona bem numa parte da linha, acaba interferindo com o funcionamento de todo o resto. Vale lembrar que a digestão começa muito antes de colocarmos o alimento na boca. Ao olhar para um alimento apetitoso, a boca já se enche de saliva; ao mastigá-lo, o estômago começa a se contrair e a produzir suco digestivo... e assim vai. O paciente que não sente prazer em se alimentar já começa mal a digestão, engolindo os alimentos na ‘marra’.

Ainda, com os diversos graus de desnutrição, a composição do corpo vai mudar. Quando começar a diminuição no nível das proteínas, poderá haver interferência na ação dos medicamentos. Vários medicamentos solúveis em água, quando o corpo está mal nutrido, não conseguem agir bem. ”

Ricardo Caponero, Oncologista

Essas receitas foram especialmente escolhidas para ajudar a solucionar os problemas discutidos no livro. Para serem aqui incluídas, porém, também precisaram preencher outros requisitos: alto valor nutritivo, facilidade de preparo, bom sabor e possibilidade de utilização também pela família, amigos e quem mais chegar na hora do almoço. Aqui você encontrará algumas das receitas mais tradicionais, mas com o acréscimo de calorias, proteínas ou outros nutrientes. Todas elas passaram pelo “teste do sabor” e, logicamente, só as aprovadas foram incluídas!

Ao lado de cada receita, há informações de para qual dieta está indicada (por exemplo, se tem baixa lactose ou se é perfeita para uma dieta leve).

Aproveite!

saladas, molhos e vegetais

Salada de frango

100g de peito de frango (uma fatia média)
20g de cebola (duas colheres de chá cheias)
20g de pimentão (uma colher de sopa cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
30g de água (duas colheres de sopa)
limão (dez gotas)
salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Lavar bem o pedaço de frango, passar limão e sal. Cozinhá-lo com água e metade da cebola. Deixar a água secar, tendo cuidado para não queimar. Depois de frio, desfilar o frango e reservar. Fazer um molho, batendo bem o óleo com a cebola picada, o pimentão cortado em tiras, salsa e cebolinha, um pouco de água e sal. Misturar o molho com o frango e servir.

Maionese sem ovos

1 batata cozida
1/2 cenoura cozida
1 xícara de chá de leite desnatado ou de soja
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de vinagre
1 colher de chá de sal

Rende 6 porções

Indicada para dieta:



Rende 10 colheres
de sopa

Rende 4 porções

Indicada para dieta:



1/2 xícara de chá de óleo de girassol ou canola

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Salada de batata ao creme

1/3 de xícara de iogurte desnatado *

1/3 de xícara de maionese

1/4 de colher de chá de cebola picada ou ralada **

1 ramo de salsa bem picado

1/4 de xícara de aipo picado ou de pimentão verde (opcional) **

2 batatas cozidas e cortadas em cubos

2 ovos duros em cubos

sal a gosto

Bata junto o iogurte, a maionese, a cebola, a salsa, o aipo e o pimentão. Misture com os ingredientes restantes. Cubra e deixe no refrigerador durante várias horas. Com ricota: Acrescente 2 xícaras de ricota à maionese.

* Use somente iogurte feito com leite pasteurizado em cultura.

** Opção: elimine a cebola, o aipo e o pimentão verde.

Salada de berinjela

100g de berinjela (meia berinjela grande)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
limão (dez gotas)
salsa e cebolinha (uma colher de café)
sal a gosto

Lavar a meia berinjela e enxugar. Cortar uma ponta, espetar com um garfo e esquentar em fogo brando, virando com cuidado para amolecer por igual. Depois, colocar debaixo d' água corrente e, com a ponta de uma faca, tirar a casca. Depois de fria, raspar as sementes e pesar. Colocar no liquidificador a berinjela, a cebola e o sal e bater rapidamente. Colocar num prato, enfeitar com folhinhas de salsa e regar com óleo.

Salada de cenoura

50g de cenoura (uma cenoura média)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
30g de água (duas colheres de sopa)
limão (cinco gotas)
salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Descascar a cenoura e pesar. Cortar em pedacinhos e cozinhar em água e sal. Escorrer e deixar esfriar. Fazer um molho batendo bem o óleo com a cebola, sal, limão, salsa, cebolinha e água. Arrumar a cenoura num prato, cobrir com molho e servir.

Salada de feijão branco

20g de feijão cru (duas colheres de sopa cheias – cozido)

10g de cebola (uma colher de chá cheia)

2g de óleo (uma colher de café)

10g de água (uma colher de sobremesa)

limão (cinco gotas)

molho inglês (cinco gotas)

salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)

sal a gosto

Depois de escolher e pesar o feijão, lavar bem. Cozinhar numa panela com água. Quando estiver cozido, destampar a panela para que a água evapore. Se ainda ficar com água, escorrer na peneira. Com a cebola batida, o óleo, o sal, a salsa e cebolinha e o molho inglês, fazer um molho e misturá-lo ao feijão, de preferência ainda quente.

Salada de grão-de-bico

20g de grão-de-bico cru (duas colheres de sopa médias – cozido)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
2g de alho (uma colher de chá rasa)
2g de óleo (uma colher de café)
20g de água (duas colheres de sobremesa)
limão (cinco gotas)
salsa (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Deixar o grão-de-bico de molho. Depois, tirar as cascas e pôr para cozinhar com água. Antes de escorrer, reservar 20g de água; em seguida, passar o grão-de-bico na peneira. Fazer um molho com a cebola, o alho bem amassado com água, limão e sal e misturá-lo ao grão-de-bico. Colocar num prato e regar com o óleo e a salsa misturados.

Salada de salsão com laranja e nozes

1 laranja
1 pé grande de salsão
1 1/2 colher de (sopa) de manteiga
3 colheres de (sopa) de nozes
1 colher (sopa) de salsa picada

Rende 4 porções

Indicada para dietas:



Rende 4 porções

Indicada para dieta:



Rende 10 colheres
de sopa

Indicada para dieta:



Com um utensílio próprio, retire a casca de laranja em tirinhas finas. Corte o salsão em pedaços com cerca de 2,5 cm. Esprema a laranja e coloque 4 colheres (sopa) de suco numa panela, junto com o salsão. Tampe e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macio. Coloque a manteiga e as nozes numa outra panela e frite-as por 5 minutos, até ficarem bem douradas e crocantes. Misture o salsão, as nozes, as tirinhas de laranjas e a salsa. Sirva imediatamente. Este prato é excelente para acompanhamento de peixe ou frango grelhados.

Molho de iogurte para salada

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

No liquidificador, bata todos os ingredientes, misturando a cebolinha logo após.

Farofa de couve

15g de farinha de mandioca (uma colher de sopa cheia)
5g de couve manteiga picada (uma colher de sopa bem cheia)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
5g de manteiga derretida (uma colher de chá)
sal a gosto

Depois de aquecer no fogo uma panela, acrescentar a manteiga, a cebola e a couve para refogar. Temperar com sal. Em seguida, colocar a farinha de mandioca torrada, mexendo bem com uma colher.

Legumes refogados à paulista

1 xícara (chá) de flores de brócolis
100g de ervilha-torta
100g de pontas de aspargo
2 alhos-porós
2 abobrinhas
1 pimenta dedo-de-moça verde
1 colher (sopa) de maisena
1 1/4 xícara (chá) de caldo de legumes
1 colher (sopa) de molho de soja
tiras de pimentão para enfeitar

Rende 3 colheres de
sopa cheias

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Indicada para dieta:



Corte os legumes em pedaços de 7 cm. Elimine as sementes da pimenta e pique-a. Misture a maisena com 2 colheres (sopa) do caldo. Ponha o restante numa frigideira larga e deixe levantar fervura. Junte os legumes e ferva-os por 5 minutos, mexendo. Escorra-os e reserve.

Adicione o caldo com maisena e o molho de soja à frigideira e deixe ferver por mais 1 minuto ou até engrossar. Ponha os legumes de novo na frigideira e cozinhe por mais 2 minutos. Transfira para um prato aquecido e sirva em seguida.

Couve-flor refogada

100g de couve-flor (uma xícara de chá)

50g de tomate (duas e meia colheres de sobremesa)

10g de cebola (uma colher de chá cheia)

2g de manteiga derretida (uma colher de café)

salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)

sal a gosto

Lavar bem a couve-flor e deixar de molho em água, com uma colher de vinagre. Depois, cozinhar numa panela com água e leite (uma colher de chá). Depois de cozida, escorrer. Fazer um molho com a manteiga, tomate, cebola, sal, salsa e cebolinha. Arrumar a couve num pirex, cobrir com o molho e servir.

sopas

Sopa polonesa

- 1 litro de leite integral
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1/2 cebola média
- 1/2 kg batata
- 300g de coxão mole
- sal a gosto
- endro dill a gosto

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

Sopa creme de legumes

- 2 batatas médias
- 2 cenouras médias
- 2 mandioquinhas médias
- 1 chuchu médio
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- sal a gosto

Rende 6 porções

Indicada para dieta:



Rende 6 porções

Indicada para dietas:



Rende 6 porções

Indicada para dietas:



Descasque todos os legumes e corte em cubos grandes. Coloque numa panela de pressão com os temperos e cubra com água. Cozinhe por 15 minutos e, após pressão, bata tudo no liquidificador. Pode-se acrescentar carne (moída ou em cubos) ou macarrão (cozinhe à parte e acrescente na sopa).

Sopa creme de abóbora

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

Coloque todos os ingredientes, exceto o alho-porró, numa panela de pressão e cubra com aproximadamente 1,5 litro de água. Deixe cozinhar por 15 minutos. Após pressão, bata tudo no liquidificador e acrescente o alho-porró picado.

Sopinha de inhame

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

Lave bem os inhames e coloque para cozinhar em 500 ml de água.

Descasque, passe pelo espremedor, junte água e sal. Ferva por uns 8 minutos.

Sirva com 1 fio de azeite.

Obs: Cozinhar os inhames com casca é a melhor maneira de conservar seus nutrientes.

Sopa de alface

2 batatas médias com casca (cozidas em 500 ml de água)
sal marinho
alface (crespa, americana, lisa...)
1 fio de azeite

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

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



massas e arroz

Macarrão com atum ao forno

- 1 lata (190g) de atum em água, desfeito em pedaços pequenos
- 1 lata (280g) de sopa de tomate
- 1/2 xícara de leite
- 90g de queijo *cheddar*
- 1 pacote de 350g de macarrão *penne* cozido

Misture os primeiros quatro ingredientes numa caçarola e deixe aquecer até que o queijo derreta. Acrescente o macarrão e misture bem. Ponha numa travessa untada e leve para assar a 170 °C, durante 20 minutos.

Com frango: Substitua a sopa de tomate por sopa-creme de aipo, o atum por 1 xícara de frango em pedaços e o macarrão curto por talharim.

Com ovos: Substitua o tomate por sopa-creme de frango, o atum por 3 ou mais ovos duros cortados e o macarrão curto por talharim.

* Substitua o leite por leite de soja. Use queijo *cheddar*, meia-cura ou curado.

** Cada porção equivale a 1/2 xícara de leite.

Macarrão com queijo ao forno

- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 a 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de cebola picada

Rende 8 porções

Indicada para dietas:



Rende 4 porções

sal e pimenta a gosto

1 colher de chá de mostarda seca (opcional)

2 xícaras de macarrão *penne*, cozido e coado

1 xícara de queijo *cheddar* em pedacinhos

Numa panela, desmanche a farinha no leite, até que o líquido fique homogêneo. Acrescente a margarina, a cebola e os outros temperos e deixe cozinhar até que o molho fique espesso. Misture com o macarrão e o queijo. Leve para assar em forma untada, em forno aquecido a 200°C, e deixe quinze minutos, ou até que fique ligeiramente corado e borbulhante. Pode ser congelado antes de ser levado ao forno.

*Use leite de soja no lugar do leite, margarina vegetal e queijo *cheddar*, meia-cura ou curado.

** Cada porção equivale a 1 1/4 xícara de leite.

Macarrão com carne moída e queijo ao forno

- 1 xícara de macarrão cru
- 150g de carne moída
- 1/2 cebola pequena picada
- 3/4 de xícara de molho de tomate ou de tomates picados
- 1/2 lata (280g) de sopa de queijo *cheddar*

Cozinhe o macarrão até ficar "al dente". Coe e deixe de lado. Ponha a carne moída e a cebola para corar numa frigideira. Acrescente os tomates e deixe em fogo brando, durante dez minutos. Unte uma travessa e espalhe no fundo um terço da mistura de carne. Acrescente o macarrão e, depois, o restante da mistura. Espalhe a sopa de queijo sobre a travessa (este prato pode ser congelado antes de ir ao forno). Cubra bem a travessa e leve ao forno a 200 °C, até que fique borbulhante. Elimine a sopa de queijo e acrescente 1/2 xícara de água e 60g de queijo *cheddar* curado.

Arroz com brócolis

- 15g de arroz cru (uma colher de sopa bem cheia - cozido)
- 50g de brócolis (meia xícara de chá rasa)
- 20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- 150g de água dos brócolis (um copo)
- sal a gosto

Rende de 4 a 6 porções

Indicada para dietas:



Indicada para dieta:



Cozinhar os brócolis em água e sal. Antes de escorrer, reservar 150g da água. Fazer um refogado com o óleo, a cebola, o tomate e sal. Juntar o arroz. Em seguida, pôr a água reservada e deixar cozinhar. Misturar os brócolis com o arroz cozido e servir.

Arroz de carreteiro

15g de arroz cru (uma colher de sopa bem cheia - cozido)

20g de carne-seca picada (uma colher de sopa bem cheia)

20g de cebola (duas colheres de chá cheias)

20g de tomate (uma colher de sopa rasa)

5g de alho (uma colher de café cheia)

150g de água (um copo)

sal a gosto

Deixar a carne-seca de molho, de véspera, mudando a água várias vezes até o sal sair. Depois de dar uma fervura para amaciar, escorrer bem e partir em pedacinhos. Numa panela, refogar bem a carne-seca com a cebola, o tomate, sal e alho. Depois, juntar o arroz, deixar refogar um pouco e pôr água. Cozinhar com a panela tampada. O arroz fica molhado como no risoto.

Arroz de frango

15g de arroz cru (uma colher de sopa bem cheia – cozido)
50g de frango picado (duas colheres de sopa rasas)
20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
150g de água (um copo)
limão (cinco gotas)
sal a gosto

Limpar o arroz, lavar e pôr para escorrer numa peneira. Refogar o frango picado numa panela com óleo, cebola e tomate. Pingar limão. Juntar o arroz, mexer bem, pôr a água e sal e deixar cozinhar. Se precisar, pôr mais água, com cuidado para não virar papa.

Risoto de arroz integral

2 xícaras de chá de arroz integral cozido
250g de cenoura ralada
250g de ervilhas
2 pimentões picadinhos
3 tomates picados, sem semente
1 colher de sopa de azeite
Salsinha picada, orégano e sal a gosto

Indicada para dieta:



Rende 5 porções

Indicada para dietas:



Indicada para dieta:



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

Tomate recheado com arroz

100g de tomate (dois tomates médios)
10g de arroz cru (1 colher de sopa cheia - cozido)
1 gema de ovo
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
10g de queijo parmesão (2 colheres de sopa rasas)
150g de água (1 copo)
salsa e cebolinha (1 colher de café bem cheia)
sal a gosto

Cortar a cabeça dos tomates. Tirar as sementes com uma colher e pesar. Reservar. Limpar o arroz. Lavar e escorrer numa peneira. Pôr para cozinhar numa panela com água, sal e cebola. Depois de cozido, ter cuidado para não deixar secar; juntar a salsa e a cebolinha bem picadinhas, a gema e o queijo parmesão. Com uma colher de café, rechear os tomates com a mistura do arroz. Colocar 1 cm de água num pirex, pôr os tomates e levar ao forno brando para assar.

carne e frango

Carne de soja refogada

- 1 xícara de chá de PTS*
- 2 xícaras de chá de água fervente
- 2 tomates picados, sem semente
- 1 colher de sobremesa de óleo, para refogar
- Temperos (sal, cebola, alho e cheiro verde) a gosto

Coloque a PTS em um recipiente e cubra com a água fervente. Aguarde 15 minutos até que hidrate a PTS. Escorra em uma peneira, retirando o excesso de água com auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira. Acrescente os temperos e o tomate. Refogue no óleo até ficar levemente dourada.

*PTS: proteína texturizada de soja

Abobrinha recheada com carne

- 100g de abobrinha (uma abobrinha pequena sem semente)
- 50g de carne moída (duas colheres de sopa rasas)
- 20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- canela (uma pitada)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

Rende 3 porções
(80 g)

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Cortar uma das pontas da abobrinha e, com cuidado, tirar as sementes. Não tirar a casca. Passar a carne crua na máquina, temperar com a metade da cebola, sal e canela. Recheiar a abobrinha com a carne. Fazer o refogado com o restante da cebola, o tomate, o óleo e sal e juntar a abobrinha. Pôr água que dê para cobri-la. Deixar cozinhar em fogo brando e com a panela tampada.

Cenoura ensopada com carne

100g de cenoura (uma xícara de chá rasa)

50g de carne picada ou moída (duas colheres de sopa rasas)

20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)

10g de cebola (uma colher de chá cheia)

1 colher de café de óleo

salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)

sal a gosto

Descascar a cenoura. Cortar em pequenos pedaços, pesar, lavar e reservar. Fazer um refogado com óleo, tomate, cebola e sal; colocar a carne para refogar lentamente. Acrescentar água, esperar que cozinhe um pouco, juntar a cenoura e deixar cozinhar em fogo brando. O ensopado deve ficar com molho. Ao servir, polvilhar com salsa e cebolinha bem picadas.

Rocambole de carne

1 kg carne moída
3 colheres de sopa de farinha de trigo
8 colheres de sopa de farinha de rosca
1 ovo inteiro
1/2 cebola média
2 dentes de alho
sal a gosto
300g de ricota

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

Rende 15 pedaços

Indicada para dietas:



Cozido

25g de carne (um quarto de bife médio)
20g de batata (uma batata pequena)
10g de vagem (uma vagem grande)
20g de repolho (meia folha grande)
20g de couve (duas folhas médias)
30g de abóbora (uma colher de sopa)
50g de ovo (um ovo)
25g de banana-da-terra (um quarto de banana média)
20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
15g de farinha de mandioca (uma colher de sopa cheia)
sal a gosto

Pôr numa panela a carne com o tomate, a cebola, sal e refogar rapidamente. Colocar água fervendo e deixar cozinhar com a panela tampada. Depois, juntar os legumes já pesados: primeiro, os mais duros, depois, as folhas sem os talos. Cozinhar o ovo em separado. Servir com pirão, feito com 100g de caldo e 15g de farinha de mandioca.

Receita para bolo de carne ou almôndegas

2 colheres de sopa de farinha de rosca ou de biscoitos de água e sal *

1 colher de sopa de água

150g de carne moída ou vitela

1 ovo

1/4 de colher de chá de cebola picada

sal e pimenta a gosto

1 colher de sopa de óleo ou margarina

2 fatias de cebola

Misture a água com a farinha de rosca numa tigela. Acrescente a carne, a cebola picada, o ovo e os temperos. Mexa até ficar homogêneo. Faça bolinhos de aproximadamente 2,5 cm ou um bolo único. Doure em óleo ou margarina numa frigideira, virando para dourar os dois lados. Acrescente as fatias de cebola, abaixe o fogo, cubra e deixe pelo menos 15 minutos (30 minutos, no caso do bolo único). Também pode ser assado a 170 °C. Se forem almôndegas, asse durante 30 minutos, virando depois de 15 minutos. Se for o bolo, asse durante uma hora. Pode ser congelado cru ou cozido.

* Use farinha de rosca feita com pão sem leite.

Rende 4 porções

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Ensopado com legumes

90g de carne (um bife médio e fino ou 4 colheres rasas de sopa de carne picada)
20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
30g de cenoura (meia cenoura média)
30g de vagem (3 1/2 vagem)
2g de óleo (uma colher de café)
salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Cortar a carne em pedaços finos e bater bem. Numa panela, depois de juntar a carne com o óleo, a cebola, o tomate e o sal, levar ao fogo para refogar bem. Em seguida, acrescentar água para que cozinhe. Antes da carne ficar completamente macia, pôr para cozinhar primeiro a cenoura e depois a vagem, ambas cortadas. Ao servir, enfeitar o prato com salsa e cebolinha picadas.

Almôndegas

50g de carne moída (duas colheres de sopa rasas)

20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)

10g de água (uma colher de sobremesa)

10g de pão picado (uma colher de chá média)

10g de cebola (uma colher de chá cheia)

2g de óleo (uma colher de café)

salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)

catchup (uma colher de café cheia)

sal a gosto

Moer e pesar a carne. Deixar o pão amolecer em 10g de água, passar na peneira e misturar com a carne, a salsa e a cebolinha bem batidas. Amassar tudo muito bem. Fazer as almôndegas com as mãos polvilhadas de farinha de trigo. Numa frigideira, aquecer o óleo e, com cuidado, fritar as almôndegas. Depois de prontas, refogar no mesmo óleo o tomate, a cebola e o catchup. Por um pouco de água, colocar novamente as almôndegas e deixar ferver até engrossar o molho.

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Pimentão recheado com carne moída

100g de pimentão (um pimentão médio)
50g de carne moída (duas colheres de sopa rasas)
20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Levar o pimentão à chama do fogo, enfiado num espeto ou garfo, e deixar tostar. Depois, colocá-lo na água corrente e, raspando com uma faca, tirar a pele queimada. Tirar também as sementes e rechear com a carne temperada, com metade da cebola, sal e cebolinha. Numa panela, refogar no óleo o tomate e o resto da cebola. Depois, pôr água em volume suficiente para cobrir e fazer um molho. Colocar o pimentão num pirex, cobri-lo com o molho e levar ao forno brando para assar.

Frango com legumes

100g de peito de frango (quatro colheres de sopa rasas)
20g de cenoura (uma colher de sopa média)
20g de chuchu (uma colher de sopa média)
20g de vagem (uma colher de sopa média)
20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)
10g de cebola (uma colher de café cheia)
2g de óleo (uma colher de café)
salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
limão (dez gotas)
sal a gosto

Lavar bem o frango, passar sal e limão. Fazer um refogado com o óleo, o tomate e a cebola. Juntar o pedaço do frango, refogar, pôr água e deixar cozinhar com a panela tampada. Quando o pedaço do frango estiver quase macio, juntar os legumes cortados num prato, cobrir com o próprio molho, polvilhar com salsa e cebolinha picada e servir.

Peito de frango à milanesa

450g de peito de frango cortado em pedaços
3 colheres de sopa de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto
6 colheres de sopa de migalhas de miolo de pão branco

Indicada para dieta:



Rende 8 porções

1 1/4 xícara de chá de caldo de galinha
2 talos de salsão em palitos
1 cenoura cortada em palitos
5 cm de nabo cortado em palitos
1 alho-porró (apenas a parte branca) cortado em rodelas finas
1 colher de chá de maisena
6 colheres de sopa de creme de leite
1 colher de sopa de cebolinha verde picada
1/4 de xícara de chá de manteiga

Deixe o peito de frango em água fria de um dia para o outro. Depois, ponha-o em água fervente e deixe levantar fervura de novo. Cozinhe em fogo baixo por 1 minuto, escorra-o e deixe esfriar sob água corrente fria.

Tempere o leite com sal e pimenta e coloque dentro os pedaços de frango; depois, escorra-os e passe-os nas migalhas de pão, envolvendo-os bem. Reserve.

Leve ao fogo o caldo e, quando levantar fervura, junte os legumes. Após levantar fervura, cozinhe por 2 minutos. Junte o alho-porró e cozinhe por mais 1 minuto. Escorra os legumes e reserve o caldo. Arrume os legumes num prato, cubra e mantenha em local aquecido.

Leve o caldo de volta à panela e ferva-o até reduzir à metade. Dissolva a maisena em duas colheres (chá) de água e adicione-a ao caldo, junto com o creme de leite e a cebolinha. Deixe levantar fervura em fogo baixo e, então, cozinhe por 1 ou 2 minutos. Tempere a gosto.

Numa frigideira grande, aqueça a manteiga até borbulhar. Ponha os peitos de frango e frite-os por 5 ou 6 minutos, até dourar. Vire-os uma vez durante o cozimento. Escorra-os sobre papel absorvente e, depois, arrume-os sobre os legumes e regue-os com parte do molho, servindo o restante numa molheira.

lanches

Empada de frango

25g de frango (uma colher de sopa - picado e cozido)
50g de farinha de trigo (quatro colheres de sopa cheias)
30g de margarina derretida (duas colheres de sopa)
50g de leite (uma xícara de café)
10g de gema (uma colher de sobremesa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
20g de tomate (uma colher rasa de sobremesa)
2g de maisena (uma colher de café cheia)
limão (dez gotas)
sal a gosto

Misturar a farinha de trigo com a margarina, a gema e uma pitada de sal. Amassar bem. Forrar quatro forminhas nº 1 com uma parte da massa. Recheiar as empadas, cobrir com o resto da massa e pincelar com um pouco de gema. Assar em forno regular. Para o recheio: limpar bem o frango e temperar com limão e sal. Refogar a cebola e tomate, juntar o frango, mexer bem, pôr água e deixar cozinhar. Depois de pronto, cortar o frango em pequenos pedaços e tornar a pôr na panela. Acrescentar a maisena e o leite e, mexendo sempre, levar ao fogo para engrossar. Deixar esfriar para então aplicar.

Empada de palmito

25g de palmito (uma colher de sopa cheia)
50g de farinha de trigo (quatro colheres de sopa cheias)
30g de margarina derretida (duas colheres de sopa)
10g de gema (uma colher de sobremesa)
10g de cebola (uma colher de chá cheia)
50g de leite (uma xícara de café)
2g de maisena (uma colher de café cheia)
sal a gosto

Misturar a farinha de trigo com a margarina, a gema e uma pitada de sal. Amassar bem. Com uma parte da massa, forrar quatro forminhas nº 1 e rechear com o creme de palmito. Cobrir com o resto da massa e pincelar com um pouco de gema. Levar ao forno para assar.

Para o recheio: esquentar a cebola com sal. Juntar o palmito cortado, o leite e a maisena e, mexendo sempre, levar ao fogo para engrossar. Quando o creme estiver pronto, deixar esfriar e aplicar.

Pastel de carne

50g de farinha de trigo (quatro colheres de sopa cheias)

20g de gema (uma colher de sobremesa)

50g de carne (duas colheres de sopa rasas)

20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)

10g de cebola (uma colher de chá cheia)

5g de óleo (uma colher de chá)

salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)

sal a gosto

Misturar bem a farinha de trigo com o óleo, a gema, duas colheres de sopa de água e sal. Deixar descansar durante uma hora. Esticar a massa com um rolo e dividi-la em seis pedaços iguais. Rechear com a carne já refogada na cebola, com o tomate, um pouquinho de água, sal, salsa e cebolinha.

Pincelar com gema desmanhada ou café bem forte. Colocar num tabuleiro e levar ao forno brando para assar.

Indicada para dieta:



Rende 4 porções

Indicada para dieta:



Torta de espinafre e queijo

1/3 de xícara de cebola picada

1 colher de sopa de margarina *

90g de queijo em fatias (suíço ou *Muenster*) *

1 xícara de espinafre cozido e picado (coado)

3 ovos grandes

1/2 xícara de leite *

1/2 colher de chá de sal

uma pitada de pimenta

fôrma de torta de mais ou menos 20 cm

Cozinhe a cebola em margarina até ficar macia; deixe esfriar. Ponha uma camada de fatias de queijo sobre massa preparada para torta, outra de espinafre e depois mais uma de cebolas. Bata os ovos e acrescente leite suficiente para fazer 1 xícara. Acrescente os temperos e cubra a torta*. Leve ao forno a 200 °C e deixe cerca de 35 minutos ou até que a faca saia limpa. Sirva bem quente (pode ser congelada depois de assada).

Variação: substitua o espinafre por brócolis cozidos e picados, feijão verde, abobrinha ou ervilhas.

* Substitua o leite por leite de soja. Use margarina vegetal, queijo curado e massa de torta sem leite.

Sufê de ricota

1/2 kg de farinha de trigo
1 ricota fresca (500g)
200 gramas de margarina sem sal
1/2 litro de leite com baixa lactose
2 ovos inteiros
2 dentes de alho
1/2 cebola média
sal a gosto

Numa panela, doure a margarina, o alho e a cebola batidos e acrescente a farinha de trigo. Ferva o leite à parte e, aos poucos, acrescente o leite na farinha de trigo até formar uma massa consistente. Cozinhe por 5 minutos. Bata as claras em neve e coloque na massa, misturando bem. Por último, acrescente as gemas e a ricota e tempere a gosto. Arrume a massa numa assadeira sem untar e faça frisos com o garfo. Asse em forno quente.

Quiche de frango e cebolinha

manteiga para untar
1 receita de massa básica para tortas (ver receita na sequência)
250g de peito de frango cozido, picado grosso
100g de presunto em cubinhos
8 cebolinhas verdes cortadas em pedaços de 4 cm

Rende 20 pedaços

Indicada para dieta:



1 xícara (de chá) de queijo prato ralado
3 ovos batidos
1 1/4 xícara de chá de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto

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

Massa básica

1 3/4 xícara de chá de farinha de trigo
uma pitada de sal
1/4 de xícara de chá de manteiga
1/4 de xícara de chá de banha

Peneire a farinha e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e a banha e misture com os dedos. Junte 3 1/2 colheres (sopa) de água. Trabalhe a massa com o lado sem corte de uma faca e depois amasse-a com os dedos. Se necessário, ponha mais água, mas cuidado: o excesso de água endurece a massa. Por fim, embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Torta de carne moída

Massa:

2 kg de batata

100g de margarina

sal a gosto

Recheio:

800g de carne moída

1/2 cebola média

2 dentes de alho

sal a gosto

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

Panqueca de soja

Massa

1 ovo

1/2 xícara de chá de leite de soja

1 xícara de chá de farinha de trigo

2 colheres de sopa de óleo

1 pitada de sal

Rende 15 pedaços

Indicada para dieta:



Rende 6 porções

Indicada para dietas:



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

Recheio

- 1 1/2 xícara de chá de PTS*
- 1 1/2 tablete de caldo de legumes
- 1 1/2 xícara de chá de água
- 1 cenoura ralada
- 2 cebolas picadas
- 6 dentes de alho
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 2 colheres de sopa de azeite
- azeitonas picadas a gosto

Aqueça a água e dissolva os tabletes de caldo de legumes. Coloque a PTS e deixe de molho por 15 minutos. Em seguida, doure a cebola e o alho no azeite. Coloque a PTS, junto com a cenoura ralada, as azeitonas, a salsinha e o manjeriço.

*PTS: proteína texturizada de soja

doces, granolas e bebidas

Bolo de chocolate diet

6 ovos inteiros
100 g de margarina
100 g de coco ralado sem açúcar
2 colheres de sopa fermento químico em pó
6 colheres de sopa adoçante para forno e fogão
6 colheres de sopa chocolate diet em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em forma untada e polvilhada com amido de milho. Leve ao forno pré-aquecido e, quando subir, diminua o fogo. Para a cobertura: 1 lata de creme de leite, 3 colheres de achocolatado diet, 2 colheres de adoçante para forno e fogão, 2 colheres (chá) de margarina. Levar ao fogo todos os ingredientes, até engrossar, e colocar sobre o bolo.

Rende 20 pedaços

Bolo de chocolate

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

Rende de
6 a 8 porções

Para a cobertura:

2/3 de xícara de chá de chocolate em pó

1 1/4 xícara de chá de açúcar de confeiteiro

1/3 de xícara de chá de manteiga

10 colheres de sopa de açúcar

Aqueça o forno a 180 °C. Unte e forre com papel manteiga uma fôrma de abrir (de 20 cm de diâmetro). Dissolva o chocolate em 3 colheres (sopa) de água morna. Bata bem a margarina e o açúcar, acrescente o chocolate, os ovos e a baunilha. Junte a farinha peneirada com o fermento e mexa devagar. Despeje a mistura na fôrma e asse por 1 hora. Deixe amornar por 5 minutos e desenforme-a.

Peneire o chocolate com o açúcar de confeiteiro. Aqueça a manteiga com 3 colheres (sopa) de água e o açúcar comum. Ao levantar fervura, junte-a ao açúcar de confeiteiro. Bata bem. Leve à geladeira por 30 minutos, batendo duas vezes.

Corte o bolo em 3 camadas. Recheie duas camadas com parte da cobertura. Reserve 2 colheres (sopa) e cubra todo o bolo com o restante. Decore com a cobertura reservada e as lascas de chocolate.

Bolo de cenoura diet

4 ovos
1/2 xícara de chá de óleo
2 cenouras picadas
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 1/2 xícara de chá de adoçante em pó
1 colher de sopa de fermento em pó
margarina para untar

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

Compota de abacaxi

100g de abacaxi (duas fatias médias, sem o miolo)
200g de água (um copo grande)
adoçante (uma gota)
essência de abacaxi (uma gota)

Cortar em pedaços as duas fatias de abacaxi, sem o miolo. Colocar numa panela com metade da água e levar ao fogo para dar apenas uma fervura. Em seguida, jogar a água fora. Levar novamente ao fogo com o resto da água e deixar cozinhar com a panela tampada. Juntar o adoçante e uma gota de essência de abacaxi.

Rende 20 pedaços

Rende 2 porções

Indicada para dietas:



Indicada para dietas:



Rende 7 porções
de 100 ml

Indicada para dieta:



Compota de goiaba

100g de goiaba vermelha (uma xícara de chá rasa)

100g de água (uma xícara de água)

adoçante (dez gotas)

Descascar e tirar a semente da goiaba. Pesar e cortar. Colocar numa panela com a água, tampar e levar ao fogo brando para cozinhar. Depois de cozida, por o adoçante e mexer com cuidado para misturar. Para o caldo ficar mais grosso, amassar com um pedaço de goiaba.

Pasta de ameixa

15 ameixas pretas

2 copos de água

2 colheres de sopa cheias de óleo de amêndoa doce, milho ou girassol

açúcar a gosto

Cozinhe 15 ameixas pretas em 2 copos de água. Quando soltar o caroço, amassar ou cortar as ameixas formando uma pasta. Misturar 2 colheres de sopa cheias de óleo de amêndoa doce, milho ou girassol. Se preferir bater no liquidificador, não passar pela peneira. Adoçar a gosto.

Obs.: Pode-se substituir a ameixa preta por 6 colheres de sopa de uvas passas ou 15 damascos secos.

Gelatina de frutas

- 1 xícara de pêssegos cozidos ou em conserva (com a calda)
- 1 pacote de gelatina vermelha (85g)
- 1 xícara de água fervente

Bata a fruta com a calda no liquidificador, em alta velocidade, até que fique homogêneo. Ponha a fruta de volta na xícara e acrescente calda ou água, em quantidade suficiente para encher a xícara. Dissolva a gelatina em água fervente, despeje numa tigela (suficientemente funda para depois bater a gelatina) e junte a fruta batida. Deixe esfriar. Ponha na geladeira e deixe até que fique macia, mas não firme. Com batedores frios, bata a gelatina até que fique espumosa e dobre de volume. Deixe na geladeira, até ficar firme. Para uma dieta sem fibras, equivale a uma das porções de fruta permitidas por dia.

Outras frutas: Use pêras, maçãs ou damascos, no lugar de pêssegos.

Para fazer um creme de frutas: Misture 1 xícara de creme de leite batido ou de creme tipo chantilly não lácteo, depois de bater a gelatina. Deixe gelar, até ficar firme.

Musse de limão diet

- 4 limões espremidos
- 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
- 3 copos de iogurte desnatado

Rende 6 porções

Indicada para dietas:



Rende 8 porções

Rende 4 porções

Indicada para dietas:



- 3 colheres de sopa de adoçante em pó
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado

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

Pudim de maçã

- 4 xícaras de maçãs limpas, cortadas em fatias finas
- 2 xícaras de pão em cubos ou picado
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/8 de colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1/4 de xícara de água quente

Unte uma forma e arrume a metade das maçãs no fundo. A seguir, ponha metade do pão, metade do açúcar e repita as camadas. Polvilhe a canela por último, corte a margarina em pedaços e espalhe; para terminar, despeje a água quente por cima. Tampe e deixe assar a 170°C, durante 30 minutos. Destampe e deixe assar por mais 10 minutos. Sirva quente ou gelado.

Com ricota: Espalhe 1 xícara de ricota sobre a primeira camada de maçãs, pão e açúcar. Complete da forma descrita acima.

Pudim de leite diet

- 1 receita de leite condensado diet
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de leite desnatado em pó

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Unte uma forma de pudim com margarina light. Cozinhe em banho-maria por 45 minutos. Enfeite com coco ralado e ameixa.

No microondas: Unte uma forma própria para microondas. Programe o forno para potência máxima e deixe por 10 minutos.

Rende 10 porções

Bolo de fubá diet

- 2 xícaras de chá de fubá
- 2 xícaras de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de adoçante em pó
- 4 ovos
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Coloque em uma panela antiaderente o fubá, o leite, a erva-doce, o óleo e o adoçante. Misture bem e leve ao fogo. Mexa até engrossar e formar um mingau grosso. Retire e espere amornar. Adicione as gemas, o fermento em pó e, por últi-

Rende 20 pedaços

Rende 1,5 kg
(3 salames de 500g)

mo, as claras batidas em neve. Misture bem. Despeje em fôrma com furo central média, untada e polvilhada com o fubá. Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido por cerca de 40 minutos, até ficar firme e corado.

Salame de chocolate

500g de biscoito tipo maisena

1 lata de leite condensado

2 xícaras de chá de chocolate em pó

1 1/2 xícara de chá de manteiga derretida

1/2 xícara de chá de uvas passas (hidratadas)

Numa vasilha, quebre com as mãos (grosseiramente, em pedaços não muito pequenos) 500g de biscoito tipo maisena. Coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga derretida. Se for usar uvas passas, hidrate-as em 3 colheres (sopa) de água por 10 minutos. Coloque esta massa sobre um saco plástico aberto. Enrole, dando o formato de salame e amarre nas laterais. Leve ao *freezer* para endurecer, por cerca de 2 horas.

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

Brigadeiro diet

- 1 receita de leite condensado diet
- 1 colher de sopa de margarina light
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó diet

Misture os ingredientes numa panela e leve ao fogo por cerca de 10 minutos. Mexa até desgrudar da panela. Deixe na geladeira por 6 horas, enrole e passe no chocolate diet.

Rende 50 unidades

Leite condensado diet

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

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

Rende 15 colheres de sopa

Glacê de chocolate

1/2 xícara de açúcar branco

1/2 xícara de açúcar mascavo

3 colheres de sopa bem cheias de chocolate em pó

3 colheres de sopa bem cheias de maisena

1 xícara de leite

3 colheres de sopa de margarina

Misture os quatro primeiros ingredientes numa panela, até que fiquem bem homogêneos. Acrescente o leite, gradualmente. Acrescente a margarina e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até que fique espesso e liso (pode ser necessário tirar do fogo, de vez em quando, para evitar que grude ou empelote). Passe, ainda quente, sobre o bolo. Rende duas camadas de 22cm. Você pode fazer metade da receita para um bolo de camada única ou para docinhos.

Biscoitos amanteigados

30 g de farinha de trigo (2 colheres de sopa médias)
15g de margarina derretida (1 colher de sopa)
baunilha (10 gotas)
adoçante (10 gotas)

Colocar a farinha de trigo num prato e, no centro, a margarina derretida, a baunilha e o adoçante. Amassar bem. Sobre o mármore, abrir a massa com a palma da mão e cortar os biscoitos no formato que desejar. Para tirá-los do mármore, usar a ponta de uma faca. Assar num tabuleiro sem manteiga e em forno regular.

Quadrados de amendoim

7 colheres de sopa de manteiga
2/3 de xícara de chá de açúcar mascavo
4 colheres de sopa de creme de avelã (Nutella®)
3/4 de xícara de chá de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
2 ovos batidos
1/3 de xícara de chá de passas sem sementes
1/2 xícara de amendoim torrado e picado
açúcar de confeiteiro

Bata a manteiga com o açúcar; junte o creme de avelã (Nutella®) e o melado e bata bem. Aqueça o forno a 180°C.

Rende 40 g
(8 biscoitos)

Indicada para dietas:



Rende 15 pedaços

Indicada para dietas:



Peneire a farinha com o fermento e adicione aos poucos à mistura de amendoim, alternando com o ovo batido. Acrescente as passas e 1/3 xícara (chá) de amendoim picado. Despeje a massa numa assadeira de 25cm X 15cm, forrada com papel-manteiga, e salpique por cima o amendoim restante. Asse por 35 a 45 minutos.

Deixe o bolo amornar e depois desenforme-o numa grade. Polvilhe o açúcar por cima e corte em quadrados de 5 cm.

Granola 1

1 1/2 xícara de aveia de preparo rápido

1/2 xícara de germe de trigo

1/2 xícara de coco

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de nozes picadas

2 colheres de sopa de óleo

2/3 de xícara de leite condensado

Ponha a aveia, o germe de trigo, o coco, o sal e as nozes na batedeira e mexa até misturar bem. Acrescente óleo e misture. Despeje o leite condensado e bata. Polvilhe um punhado de germe de trigo sobre uma forma de biscoitos e espalhe a mistura por cima, com cuidado. Asse a 150°C, durante uns 25 minutos. Observe constantemente: após os primeiros 10 minutos, a mistura começa a dourar. Mexa a cada 10 minutos, até que fique dourado como você gosta. Deixe esfriar e guarde em recipiente tampado, na geladeira.

Granola 2:

Elimine o leite.

Acrescente 1/2 xícara de mel. Asse como descrito na receita anterior.

Com lascas de chocolate:

Ponha a mistura quente na batedeira.

Misture 1/2 xícara com lascas de chocolate.

Com uvas-passas:

Junte 1 xícara de uvas-passas depois que a mistura tenha esfriado.

Capuccino diet

90 ml de café (sem açúcar)

100 ml de leite *in natura*

1 colher de sopa de achocolatado

1 colher de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de sorvete de creme light

1 colher de chá de essência de baunilha

Bata rapidamente os ingredientes no liquidificador, apenas para misturá-los.

Rende 1 copo
de 250 ml

Rende 1 litro

Indicada para dietas:



Rende 1 porção

Indicada para dietas:



Rende 1 porção

Indicada para dietas:



Leite enriquecido

1 litro de leite homogeneizado ou com pouca gordura

1 xícara de leite instantâneo desnatado

Ponha o leite líquido na tigela da batedeira. Acrescente o leite em pó e bata devagar, até que este se dissolva (geralmente menos de 5 minutos). Guarde na geladeira. O sabor melhora depois de algumas horas.

Milk-shake de banana

1 banana madura em fatias

1 xícara de leite

baunilha (algumas gotas)

Ponha tudo no liquidificador e bata em alta velocidade, até ficar uniforme.

Substituir o leite por leite de soja é bom para uma dieta sem lactose.

Para uma dieta sem fibras, um *milk-shake* equivale a um dos dois copos de leite permitidos por dia.

Milk-shake de morango

1/2 xícara de morangos

1 bola de sorvete

1/2 xícara de leite

Misture ou bata até homogeneizar.

Bom para dietas leves ou pastosas. Para uma dieta sem fibras, equivale a um dos dois copos de leite permitidos por dia.

Milk-shake protéico

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

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

Milk-shake de mentirinha (com frutas cítricas)

- 1 ou 2 pacotes de um suco de fruta cítrica congelado (70g cada)
- 1/2 xícara de leite de soja gelado
- 1/4 de colher de chá de baunilha

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

Duplicando a fruta cítrica: Acrescente 1 colher de sopa de suco de laranja concentrado congelado e 1 colher de sopa de açúcar à receita acima, antes de bater.

Rende 1 porção

Indicada para dietas:



Anotações

[illegible]

Anotações

[illegible]

Anotações

[illegible]

REFERÊNCIAS

- NCI – National Cancer Institute
- *Não é sopa*, Nina Horta
- Cora Coralina
- Bernard Shaw
- Victor Hugo
- *Meu ideal seria escrever*, Rubem Braga
- Lord Byron
- *Livro de cozinha de Alice B. Toklas*
- *Receita de domingo*, Paulo Mendes Campos
- *À mesa com Gilberto Freyre*, Raul Lody
- *Arqueologias Culinárias da Índia*, Fernanda de Camargo-Moro

A reprodução de qualquer conteúdo, imagem, ilustração ou informação disponível neste livro é permitida apenas para uso pessoal e não-comercial, desde que os direitos autorais correlatos sejam mantidos.

Por uso pessoal e não-comercial entende-se a utilização das informações, textos, arquivos e imagens para exibição, impressão ou divulgação em aulas e apresentações, trabalhos escolares, ou ainda na seleção de material para pesquisas, estudos posteriores ou composição de arquivos pessoais. Qualquer outra aplicação, utilização ou reprodução fica proibida sem o consentimento prévio, por escrito, dos autores do livro.

ÍNDICE DE RECEITAS

Saladas, vegetais e molhos

Salada de frango	86
Maionese sem ovos	86
Salada de batata ao creme	87
Salada de berinjela	88
Salada de cenoura	88
Salada de feijão branco	89
Salada de grão de bico	90
Salada de salsão com laranja e nozes	90
Molho de iogurte para saladas	91
Farofa de couve	92
Legumes refogados à paulista	92
Couve-flor refogada	93

Sopas

Sopa polonesa	96
Sopa creme de legumes	96
Sopa creme de abóbora	97
Sopinha de inhame	98
Sopa de alface	98

Massas e arroz

Macarrão com atum ao forno	100
Macarrão com queijo ao forno	100
Macarrão com carne moída e queijo ao forno	102
Arroz com brócolis	102
Arroz de carreteiro	103
Arroz de frango	104
Risoto de arroz integral	104
Tomate recheado com arroz	105

Carnes e frango

Carne de soja refogada	108
Abobrinha recheada com carne	108
Cenoura ensopada com carne	109
Rocamboles de carne	110
Cozido	111
Receita para bolo de carne ou almôndegas	112
Ensopado com legumes	113

Almôndegas	114
Pimentão recheado com carne moída	115
Frango com legumes	116
Peito de frango à milanesa	116

Lanches

Empada de frango	120
Empada de palmito	121
Pastel de carne	122
Torta de espinafre e queijo	123
Suflê de ricota	124
Quiche de frango e cebolinha	124
Torta de carne moída	126
Panqueca de soja	126

Doces, granolas e bebidas

Bolo de chocolate diet	130
Bolo de chocolate	130
Bolo de cenoura diet	132
Compota de abacaxi	132
Compota de goiaba	133
Pasta de ameixa	133
Gelatina de frutas	134
Musse de limão diet	134
Pudim de maçã	135
Pudim de leite diet	136
Bolo de fubá diet	136
Salame de chocolate	137
Brigadeiro diet	138
Leite condensado diet	138
Glacê de chocolate	139
Biscoitos amanteigados	140
Quadrado de amendoim	140
Granola 1	141
Granola 2	142
Capuccino diet	142
Leite enriquecido	143
Milk-shake de banana	143
Milk-shake de morango	143
Milk-shake protéico	144
Milk-shake de mentirinha	144



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

Colofón

Este livro foi composto em Lucida Bright e Lucida Calligraphy
e impresso em papel couché fosco, pela Gráfica Siquini, em setembro de 2006





sanofi aventis

O essencial é a saúde