



IMPORTÂNCIA DA  
**NUTRIÇÃO**  
na saúde da  
mulher

Marina Fatobene  
Nutricionista  
CRN3-77238





## Quem é Marina Fatobene?

Sou Marina, sou nutricionista, bibliotecária, casada com Daniel e tutora de 2 gatas: Toninha e Brigitte. Trabalho com saúde da mulher (cis e trans) e saúde intestinal. Sou vegetariana há 24 anos. Amo transmitir meu conhecimento em nutrição.

Fiz esse ebook para mostrar que a nutrição é um grande diferencial no tratamento de diversas condições que afetam muitas mulheres.

Espero que goste!

Com carinho,  
Marina



**Marina Fatobene**  
**Nutricionista**

 @marinafatobene

 (11) 93236-3948

# SUMÁRIO



<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Importante!</b>	<b>5</b>
<b>Padrões alimentares</b>	<b>6</b>
<b>Prato saudável</b>	<b>7</b>
<b>Antioxidantes</b>	<b>8</b>
<b>Saúde intestinal</b>	<b>10</b>
<b>TPM</b>	<b>11</b>
<b>Gestação</b>	<b>14</b>
<b>Endometriose</b>	<b>16</b>
<b>SOP (Síndrome dos ovários policísticos)</b>	<b>18</b>
<b>Candidíase</b>	<b>20</b>
<b>Menopausa</b>	<b>21</b>
<b>Receitas</b>	<b>23</b>
<b>Referências</b>	<b>34</b>

# Introdução

Mulheres tem mudanças de fases durante toda a vida. Somos crianças, de repente temos a primeira menstruação, algumas passam por gestação, e ainda durante a vida, ainda podemos ter condições, como: SOP, endometriose, TPM, candidíase e mais adiante, a menopausa.

E ainda precisamos lidar com as pressões estéticas para um corpo perfeito.

O básico funciona. E funciona muito! Mas o que é o básico? É arroz, feijão, carne magra, vegetais e frutas. Essa é a base da alimentação e funciona.

Isso, claro, respeitando a individualidade de cada pessoa. Por que o que funciona para uma pessoa, não necessariamente funciona para outra. Cada pessoa tem seus hábitos, gostos e rotinas diferentes.

Não acredito em uma alimentação restritiva. Acredito em equilíbrio. Muitas vezes vamos precisar ser restritivos em condições muito específicas e geralmente são transitórias.

Eu costumo dizer o seguinte: 80% da sua alimentação deve ser rica em frutas, legumes, verduras e os 20% você come coisas que não são consideradas saudáveis. O problema é quando é ao contrário.

Nesse livro vou trazer como a nutrição pode ajudar em questões mais relacionadas à saúde da mulher e como é importante levar em conta a individualidade.

Também vou falar da saúde intestinal porque não tem como separar nossa alimentação do nosso intestino. E ele tem influência em diversas situações do nosso corpo.

E também vou mostrar algumas receitas práticas que podem te ajudar.

**Importante: esse ebook não substitui uma consulta nutricional e que você não deve tomar suplementos (mesmo chás) sem a prescrição de um profissional de saúde.**



Vamos lá?

# IMPORTANTE!

Tudo o que for citado aqui: chás, suplementos, fitoterápicos precisam de prescrição de um profissional de saúde. Mesmo produtos naturais não podem ser ingeridos em excesso pois podem causar prejuízos.

Alguns chás podem ter interações com medicações e/ou doenças. Por isso também precisam de prescrição. Vitaminas devem ser avaliadas individualmente. Uma pessoa pode precisar de uma quantidade diferente da outra. Ou mesmo não precisar.

Não gosto do termo dieta, pois atualmente está associada a restrição alimentar. Prefiro chamar de plano alimentar. O plano alimentar só pode ser prescrito por nutricionistas. Nenhum outro profissional pode prescrever alimentos e quantidades. **É proibido por lei.**

Nunca aceite planos alimentares “de gaveta”. Planos alimentares devem ser feitos de acordo com sua necessidade e individualidade. Sempre.

**Use a praticidade a seu favor: é melhor comer comida fresca? Sim, mas nem sempre é possível. Então, utilize de vegetais, leguminosas congeladas ou de caixinha (observe no rótulo se o produto tem poucos aditivos alimentares). Você também pode comprar as leguminosas cruas, deixá-las de molho e congelá-las hidratadas (ou mesmo cozidas).**

# Padrões alimentares

Padrão alimentar pode ser definido como “o conjunto ou grupos de alimentos consumidos por uma dada população”. Vou citar dois padrões alimentares mais indicados para nossa saúde:

**Padrão mediterrâneo:** É uma alimentação com alta ingestão de frutas, legumes, verduras, nozes e cereais. E também com moderada ingestão de peixes e aves e baixa ingestão de lácteos, carnes vermelhas e doces.

**Padrão plant based:** É uma alimentação com ingestão de alimentos à base de plantas: frutas, legumes, verduras, cereais, grãos e sementes.

Esses padrões tem alto teor de antioxidantes, gorduras boas e fibras.

# Prato saudável

## Como montar um prato saudável

**Folhas e Vegetais**

**Proteína**

**Leguminosas**

**Grãos**

**Frutas Frescas**

50% de folhas e vegetais;  
25% de proteína;  
15% de leguminosas;  
10% de grãos ou fonte de carboidrato (preferência integrais);  
**Sobremesa:** 01 porção de fruta

\*Coloque gorduras boas, como o azeite.

Obs: Os alimentos deste prato são apenas um exemplo, consulte seu nutricionista.

Adaptado de: Healthy Eating Plate (Harvard University) para a população brasileira, conforme Guia Alimentar (2014).

## Montando meu prato **vegano**

**Grupo de cereais e tubérculos:**  
Arroz integral, arroz negro, arroz branco, batata inglesa, batata doce, batata baroa, alpin, inhame e quinoa.

**Grupo de frutas comuns:**  
Abacaxi, acerola, ameixa, amora, banana, caju, goiaba, jaca, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, morango, pera e uva.

**Grupo de vegetais A ou folhosos:**  
Alface, acelga, agrião, aspargo, couve, espinafre, mostarda, repolho e rúcula.

**Grupo de Nozes e Sementes:**  
Amêndoas, amendoim, aveia, castanha de barú, castanha de caju, castanha do Brasil, macadâmia, noz, pistache e semente de abóbora.

**Grupo de Feijão e Leguminosas:**  
Ervilha, ervilha em vagem, feijão branco, feijão carioca, feijão fradinho, feijão preto, grão-de-bico e lentilha.

**Grupo de Vegetais e Hortaliças:**  
Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, brotos, cenoura, chuchu, couve-flor, jiló, palmito, pepino, quiabo, shimeji, shitake, tomate e vagem.

# Antioxidantes: importância de um prato colorido

Você sabe o que são antioxidantes?

Antioxidantes são a “defesa” das plantas. E são muito benéficos para nós porque previnem o envelhecimento, combatem os radicais livres e o intestino ama!

O nosso corpo produz “radicais livres” que é como se fossem um estresse para nossas células e os antioxidantes ajudam no “combate” à eles. Do ponto de vista biológico, pode-se definir antioxidantes como compostos que protegem sistemas biológicos contra os efeitos danosos de reações que promovem a oxidação de macromoléculas ou estruturas celulares.

Atualmente existe um novo tipo de prebiótico que é o flavobiótico, que são justamente os antioxidantes!

Como cada antioxidante tem sua cor e propriedade, um prato colorido irá te fornecer uma variedade de nutrientes.

Claro que nem sempre é possível ter um prato sempre colorido, com variedade de cores. Mas o que você puder fazer no seu dia a dia já vai ajudar muito.

E também temos vitaminas antioxidantes, como vitamina E e vitamina C (inclusive são usadas na indústria para preservar alimentos).

**Os antioxidantes, vitaminas e minerais são importantíssimos para o processo de detoxificação feito pelo fígado**

# Antioxidante (prato colorido)

Tipos de antioxidante	Exemplos de alimentos
Carotenoides	Tomate, goiaba, abacate
Flavonóis	Uva, maçã, cebola
Flavonas	Cereais, salsa, cítricos
Flavonóis (catequinas)	Uva, chá verde
Flavononas	Cítricos
Antocianidinas	Amoras, mirtilo, uvas pretas, framboesa, jabuticaba
Isoflavonas	Soja, sálvia, orégano, linhaça, semente de girassol
Isoticianatos	Brocolis, couve bruxelas, alho, cebola, repolho

Por isso é muito importante diversificar nossa alimentação, pois cada vegetal irá nos trazer um tipo de antioxidante diferente.

Os temperos e ervas naturais contêm uma grande quantidade de antioxidantes. Além de deixar sua comida extremamente saborosa vai agregar nutrientes à sua alimentação.

Ervas como: salsinha e coentro devem ser colocadas no final da preparação para não perder nutrientes e manter o sabor.

Porque evitar temperos industrializados? Normalmente esses temperos são cheios de aditivos, corantes e excesso de sódio que não são benéficos para nossa saúde.

**Você pode fazer caldo de legumes com cascas de cebola e aparas de alimentos**



# Saúde intestinal

Cuidar do intestino é fundamental. No intestino grosso moram as bactérias (que formam a microbiota intestinal) que fermentam o que nós comemos e depois transformam em materiais que são ótimos para nossa saúde.

Se tivermos um desequilíbrio dessas bactérias, ou seja, um desequilíbrio entre bactérias boas e ruins podemos ter uma condição chamada disbiose, que afrouxa camada de proteção do nosso intestino e permite a invasão de substâncias que desencadeiam uma cascata de processos inflamatórios.

Essa “invasão” atrapalha o nosso sistema imunológico e aí podemos ter infecções de repetições, inflamações e etc.

E como se cuida do intestino? Comendo vegetais! Frutas, legumes, verduras, cereais integrais, sementes e oleaginosas são ótimos moduladores da nossa microbiota intestinal, além claro, de fornecer: vitaminas, minerais e antioxidantes. E claro, beber água é importante para “carregar” essas fibras.

É claro que não estou levando em consideração condições específicas, como: alergias, intolerâncias, síndrome do intestino irritável e etc. Esses casos devem ser tratados especificamente, pois alguns alimentos podem fermentar exageradamente, piorando os sintomas.

## Prebióticos e probióticos

**Prebióticos:** são alimentos que servem de comida para as bactérias do nosso intestino. Alguns prebióticos são: aveia, banana verde, cebola e alho.

**Probióticos:** são os micro-organismos em si. O probiótico deve ser usado em situações específicas e muitas vezes nem é a primeira opção. Não use probiótico sem prescrição.

**O exercício físico também é ótimo para modular o intestino! Pratique atividade física!**

# TPM

A TPM, atualmente chamada síndrome pré menstrual é uma condição em que há um conjunto de manifestações físicas, comportamentais e psicológicas. Dentre os sintomas, estão: irritabilidade, sensibilidade nas mamas, mudança no hábito intestinal, cefaleia, acne, depressão e sensibilidade emocional

Há mulheres que perdem dia de trabalho, passam o dia prostradas. Isso não é normal. Digo sempre para minhas pacientes: “Não é normal sentir dor”.

Indico sempre procurar ajuda médica para avaliar se não há alguma outra questão associada, como endometriose.

Na TPM, o desejo por doces é muito maior. E de certa forma, devemos respeitar isso. Mas manter uma alimentação saudável, rica em fibras, vai ajudar a amenizar os sintomas. Quanto mais gordura e carboidratos refinados (farinhas e açúcares) se come, mais sintomas pode-se ter.

Alguns chás podem amenizar o efeito da TPM, como chá de gengibre e cúrcuma.

**Alguns sintomas, como mudanças do nível de humor e ansiedade acontecem porque o nível de serotonina oscila durante o ciclo menstrual.**

# TPM

## Abordagem nutricional

Os carboidratos ajudam na melhora dos sintomas, porque elevam a captação de triptofano, que dá origem à serotonina (neurotransmissor responsável pelo bem estar). Mas devemos dar preferência aos cereais integrais: aveia (e outros cereais), arroz integral, tubérculos, frutas, legumes e verduras e sementes

Nutrientes importantes na TPM	
Nutriente	Função e exemplos de alimentos
<b>Triptofano</b>	(precursor da serotonina) grão de bico, cacau
<b>Magnésio</b>	(melhora humor, ansiedade e insônia) abacate, chia e nozes
<b>Cálcio</b>	(melhora retenção hídrica, dor) leite, gergelim (com casca), vegetais verde-escuros, chia, alimentos fortificados (como leite vegetal)
<b>Vitamina B6</b>	(melhora irritabilidade, ansiedade) avocado, cúrcuma e soja
<b>Vitamina E</b>	(melhora sensibilidade nas mamas) Oleaginosas (amêndoa, avelã, castanha do Pará, pistache)
<b>Mangânes</b>	(melhora dor e mau humor)

Uma alimentação saudável e variada vai trazer esses nutrientes para o corpo. Uma suplementação deve ser avaliada individualmente.

# TPM

## Abordagem nutricional

Há fitoterápicos que podem ajudar na melhora dos sintomas, como:

- óleo de prímula
- óleo de borragem
- gengibre
- entre outros

Avalie com um profissional de saúde as dosagens ideais para você.

**Você sabia que o rendimento no exercício físico pode mudar conforme o ciclo? Geralmente na ovulação temos mais disposição e no período menstrual mais cansaço**

# Gestação

Gestação é um período de muitas mudanças no corpo da mulher. O ideal é que haja um acompanhamento antes da gestação e assim deixar o corpo preparado para receber um bebê.

O corpo passa por diversas mudanças e há vários processos e nutrientes necessários para uma boa formação do feto, como:

Nutrientes importantes na gestação	
Nutriente	Exemplos de alimentos
Ferro	Carnes, leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico, lentilha)
Zinco	Coco, páprica e semente de abóbora
Selênio	Castanha do Pará, soja, chia
Cálcio	Lácteos, gergelim (com casca) e vegetais verde-escuros
Magnésio	Coco, soja e amendoim
Vitamina A	Vegetais e frutas alaranjados
Vitamina C	Frutas cítricas: laranja, mexerica, limão, abacaxi,
Vitamina B6	Avocado, cúrcuma e soja
Folato	Carne, feijões

Da mesma forma que na TPM, uma alimentação variada, bem colorida, vai trazer os nutrientes importantes. A suplementação é apenas para o que for realmente necessário e faz parte da suplementação básica da gestante, como ferro e ácido fólico.

## Náuseas e Vômitos

As náuseas são comuns no primeiro trimestre da gestação, porém, caso seja em excesso, deve-se procurar ajuda médica. O gengibre costuma ser ótimo para melhorar enjôos e náuseas.

Procure um profissional de saúde para te ajudar!

# Endometriose

Endometriose é uma inflamação crônica onde tecido que deveria estar no endométrio, está fora dele podendo atingir outros órgãos. Tem uma presença exacerbada de estrogênio. É uma condição que atrapalha muito a qualidade de vida da mulher.

Entre os principais sintomas, estão:

- dor ao urinar
- dor na relação sexual
- dor ao menstruar
- dor ao evacuar
- dor pélvica
- dificuldade para engravidar

A endometriose costuma ter sintomas variados (como cansaço), e é de difícil diagnóstico, sendo muitas, vezes, ignorada pelos profissionais de saúde.

Se você sente esses sintomas, não hesite em procurar ajuda e não desista do diagnóstico.

## Abordagem nutricional

Na endometriose é fundamental a mudança do estilo de vida: alimentação, atividade física, dormir bem e manejar o estresse. A alimentação precisa ser o mais saudável possível para não agravar as dores. Muitas vezes a endometriose vem associada à questões gastrointestinais, como: síndrome do intestino irritável ou super crescimento bacteriano no intestino delgado (SIBO), por exemplo.

# Endometriose

## Abordagem nutricional

Na endometriose, uma alimentação com baixa gordura saturada (gorduras de origem animal, principalmente) irão amenizar a inflamação e diminuir a dor.

Uma alimentação rica em fibras vai aumentar a oferta de antioxidantes no corpo, visto que na endometriose o corpo é muito prejudicado. Além disso, um aumento de fibras, pode ajudar o fígado no processo de detoxificação e ajudar a excretar esse excesso de estrogênio.

## Nutrientes

Vitaminas como a C e a E são poderosas antioxidantes.

A vitamina D vai ajudar a melhorar o sistema imunológico e também vai ajudar o intestino a ter uma boa barreira de proteção.

O cálcio e o magnésio vão auxiliar a diminuir a dor.

As vitaminas do complexo B irão ajudar no processo de detoxificação do fígado.

Em uma alimentação variada haverá bom aporte desses nutrientes.

Há diversos suplementos que podem ajudar nesse processo de antioxidantes, alguns em forma de chá, como gengibre, cúrcuma e unha de gato e outros em forma de cápsula.

O glúten precisa ser avaliado, pois é uma proteína de difícil digestibilidade. E algumas pessoas podem ter sensibilidade à ele (por conta da síndrome do intestino irritável, por exemplo). Cada caso é avaliado individualmente. Procure um profissional de saúde para te auxiliar.

# SOP (síndrome dos ovários policísticos)

É uma condição que afeta muitas mulheres e também fazem uma “bagunça” no organismo. É um distúrbio endócrino e tem alguns sintomas, que podem mudar de acordo com o tipo de SOP:

- Ciclo irregular (ou ausência dele)
- Acne
- Excesso de pêlos
- Alopecia
- Infertilidade
- Cistos ovarianos

## Tipos de SOP

Há 4 tipos de SOP. Eles tem sintomas diferentes. O tipo não muda. Se você tem esse tipo, vai permanecer com ele

### Tipo A (clássico):

- Excesso de pêlos
- acne
- oleosidade
- queda de cabelo
- cistos nos ovários
- ciclos irregulares

### Tipo B (clássico):

- Excesso de pelos
- acne
- oleosidade
- queda de cabelo
- sem cistos nos ovários
- ciclos irregulares

### Tipo C (menos frequente):

- cistos nos ovários
- ciclos irregulares

### Tipo D (frequente):

- Excesso de pêlos
- acne
- oleosidade
- queda de cabelo
- cistos nos ovários

Por se tratar de uma condição endócrina pode causar resistência à insulina (que é quando a insulina tem dificuldade em fazer seu trabalho, que é baixar a glicose), aumento de colesterol e de testosterona.

# Abordagem nutricional

Assim como na endometriose, uma mudança do estilo de vida vai favorecer a melhora dos sintomas.

Uma alimentação com base em carboidratos não refinados, principalmente de baixa carga glicêmica (que tem um menor impacto para a glicemia) são muito satisfatórios na SOP.

## Nutrientes

Nutrientes importantes na SOP	
Nutriente	Função e exemplos de alimentos
Zinco	(ajuda na utilização da insulina) coco, páprica e semente de abóbora
Ômega 3	(ajuda na melhora da resistência à insulina) alguns peixes, chia, linhaça
Biotina	(ajuda a reduzir a glicemia)
Magnésio	(também auxilia a utilização da insulina) Coco, soja e amendoim
Vitamina D	(ajuda a melhorar a resistência a insulina)
Co enzima Q10	(melhora da pressão arterial, colesterol)

Esses nutrientes podem ser obtidos através da alimentação e também suplementação.

Alguns fitoterápicos que irão auxiliar na SOP: chá de hortelã, canela e chá verde. O chá de hortelã não é indicado para quem tem refluxo gastroesofágico.

# Candidíase

A candidíase é infecção fúngica causada pelo fungo *candida albicans* que pode colonizar órgãos como intestino, pele e principalmente na vagina.

A candidíase pode causar coceiras, incômodos, dor na relação, dor ao urinar entre outras coisas

## Abordagem nutricional

A nutrição faz parte do processo de tratamento. A vagina é composta de lactobacilos que formam uma barreira ácida que a protege de agressores.

A candida é um fungo que ama carboidratos, principalmente os carboidratos refinados, como farinhas, bolos, bolachas e etc. Então é muito importante que nesse período a alimentação seja à base de frutas, legumes, verduras e carnes magras.

Também é importante reduzir ou cortar alimentos fermentados, como: vinho, vinagre, fermento, pães e etc.

Também é necessário evitar produtos à granel e que possam conter fungos, como: oleaginosas, chás e etc. Se for necessário comprar, opte por embalagens fechadas e grãos inteiros (no caso de oleaginosas)

Cogumelos também devem ser evitados.

Alguns óleos vão auxiliar, como óleo de alho e óregano, mas procure um profissional para indicar a dosagem adequada.

O chá de unha de gato é ótimo também, mas procure um profissional para indicar a dosagem adequada.

O tratamento para candidíase normalmente é bem longo.

# Menopausa

Menopausa é quando há ausência de menstruação por 1 ano. Após isso é chamado pós menopausa. O período que antecede a menopausa é a perimenopausa

É o período onde irão acontecer diversas mudanças: mudanças corporais (como o acúmulo de gordura abdominal), mudanças de humor, aumento do risco cardiovascular e etc.

Na menopausa há a diminuição do estrogênio que é responsável por diversas funções do corpo e pode também reduzir a absorção de alguns nutrientes no corpo, como o cálcio, sendo um risco para a osteoporose.

Muitas mulheres entram na perimenopausa até 10 anos da menopausa e nesse período já começam a sentir alterações corporais. Fique atenta aos sinais do seu corpo.

## Abordagem nutricional

Uma das principais queixas são os calorões. Para reduzi-los, há algumas estratégias, como:

- Diminua o consumo de açúcar, coca, café (dê preferência ao descafeinado), chá verde, álcool, gengibre e canela
- Atividade física
- Evite excesso de chocolate

Nutrientes importantes na SOP	
Nutriente	Função e exemplos de alimentos
Vitamina E	(ajuda a reduzir fogachos) oleaginosas, açaí
Cálcio	(para reduzir risco de osteoporose) lácteos, gergelim, vegetais verde-escuros
Vitamina D	(para auxiliar na absorção do cálcio)
Magnésio	(também atua na absorção do cálcio) Coco, soja e amendoim

# Menopausa

## Abordagem nutricional

Na menopausa pode haver aumento da pressão, aumento colesterol e diabetes. Por isso, uma alimentação do padrão mediterrâneo ou plant based irão auxiliar muito!

Mulheres tendem a perder musculatura com o passar dos anos, mas isso se acentua após a menopausa. Uma alimentação com proteínas fracionadas nas refeições são indicadas. Cada pessoa tem uma necessidade de proteína de acordo com seu peso e atividade física. Procure um nutricionista para te auxiliar.

Alguns fitoterápicos que podem auxiliar são: vitex, crocus sativus e folha de amora.

### **E a soja?**

A soja pode auxiliar na melhora dos sintomas da menopausa, na redução do colesterol, entre outras coisas. Caso tenha histórico de câncer de mama, procure um nutricionista oncológico para te auxiliar no consumo da soja.



# RECEITAS

Algumas receitas para um dia a dia mais prático e gostoso!

# CREME DE CHOCOLATE



## *ingredientes*

- 60g de chocolate meio amargo
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colh. sopa de whey protein (ou proteína vegetal em pó) - Opcional



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

## *modo de preparo*

- Derreta o chocolate no microondas (coloque 30 segundos, retire, mexa e se precisar vá colocando mais 30 segundos até derreter). Você também pode derreter em banho maria.
- Coloque o iogurte nesse chocolate e mexa. Caso queira, pode adicionar o whey protein. Mexa e deixe gelar por pelo menos 2 horas.

# CREME DE CACAU COM CHOCOLATE



## *ingredientes*

- 300g de abacate
- 200g de chocolate amargo
- 1/2 xíc. suco de laranja (ou café ou leite de vaca-ou vegetal-)
- 1 colh. chá de extrato de baunilha
- 1 col. chá de raspas de laranja (se fizer com suco de laranja)

 Ótima para TPM

 8 porções

## *modo de preparo*

- No liquidificador bata o abacate com o líquido escolhido e a baunilha (e as raspas de laranja, se estiver fazendo uma versão choco-laranja) até ficar cremoso.
- Lembre que se quiser um creme menos denso basta aumentar a quantidade de líquido (importante: a consistência da mistura em temperatura ambiente é bem cremosa, mas o creme vai ficar mais espesso depois de ter passado pela geladeira).
- Derreta o chocolate no banho-maria, despeje sobre a mistura de abacate e bata novamente até ficar homogêneo. Prove e decida se está doce o suficiente pra você (use um pouco de açúcar, ou o que preferir, pra deixar a doçura do jeito que você gosta).
- Não se alarme, o sabor de abacate vai desaparecer depois do repouso na geladeira.
- Coloque o creme em taças de sobremesa e leve à geladeira por no mínimo 8 horas, mas idealmente de um dia pro outro.

# MOUSSE DE CHOCOLATE



## *ingredientes*

- 175g de chocolate amargo
- 212 ml. de água
- Especiarias à gosto



Ótima para  
TPM



3 porções

## *modo de preparo*

- Ferva a água e o café. Enquanto isso, pique o chocolate em um "bowl". Jogue a água no chocolate e mexa.
- Para emulsionar, coloque esse bowl em um bowl maior com água e gelo (um banho maria em água gelada) e mexa com um fouet até ficar mais denso. Não deixe a água entrar em contato com o chocolate. Quando ficar mais denso, tire do gelo e continue mexendo até aerar.

# AVEIA DORMIDA



## *ingredientes*

- 1/2 xíc. de aveia em flocos
- 3/4 de xícara de leite de vaca (ou vegetal)
- Especiarias à gosto



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

## *modo de preparo*

- Comece por colocar a aveia em uma tigela ou pote e acrescentar o leite. Tampe e reserve na geladeira durante a noite.
- No dia seguinte acrescentar frutas, castanhas, chocolate, cacau ou uvas passas.
- Pode adoçar com as frutas ou colocar um fio de melado de cana (ou açúcar)

# CHIA DORMIDA



## *ingredientes*

- 3 colh. sopa de chia
- 1 xícara (240ml) de leite de vaca (ou vegetal)
- Especiarias à gosto
- 1/2 colher de sopa de melado de cana



Café da manhã, lanche



1 porção

## *modo de prepara*

- Adicione as sementes de chia e o leite em um recipiente e misture bem, de modo a não ficar nenhuma semente de chia grudada uma na outra. Adicione o restante dos ingredientes e misture novamente.
- Tampe o recipiente e leve para a geladeira. Deixe descansando por, pelo menos, 2 horas. A mistura vai firmar e ficar na consistência de um creme. Antes de servir, misture o pudim de chia novamente.

\*\*\*Você pode acrescentar frutas e/ou cacau em pó ou chocolate

# AVEIOCA



## *ingredientes*

- 5 colh. de sopa de aveia em flocos
- 5 colh. sopa de água
- Especiarias à gosto (se for fazer salgada, coloque sal)



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

## *modo de prepara*

- Misturar tudo e deixar descansar por 5 minutos. Na frigideira, coloque a mistura, deixe por cerca de 3 minutos tampado, Após cozinhar, vire e asse o outro lado por mais 3 minutos em frigideira tampada.

\*A proporção é sempre 1:1, ou seja, para cada colher de sopa de aveia 1 colher de sopa de água

\*\*\*Você pode acrescentar frutas e/ou cacau em pó ou chocolate como cobertura

# GELEIA DE DAMASCO



## *ingredientes*

- 1/2 xícara de damasco picado (cerca de 5 unidades) - 60g
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de água
- Pitada de sal



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

## *modo de preparo*

- Cozinhe os damascos com o suco de laranja até ficarem macios.
- Bata tudo no liquidificador.
- Coloque uma pitada de sal e bata novamente

## “MAIONESE” DE ABACATE



### *ingredientes*

- 3 avocados
- 1 Colher de sopa de limão
- 1/4 de xícara de água
- Sal e pimenta a gosto



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

### *modo de preparo*

- Bata tudo no liquidificador inserindo a água aos poucos até ficar cremoso.

# PANQUECA DE FUBÁ



## *ingredientes*

- 4 colh. sopa de fubá
- 1 colh. chá de óleo
- 5 colh. sopa de água
- 1 colh. café de fermento



Café da  
manhã,  
lanche



1 porção

## *modo de prepara*

- Em uma tigela colocar o fubá e o sal.
- Acrescentar o óleo e a água. Se a massa ficar muito grossa, adicione mais água até a massa ficar mais líquida (mais com aspecto de panqueca mesmo).
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje em uma forma antiaderente e tampe até cozinhar um lado. Depois vire e cozinhe o outro lado. Adicione o recheio que quiser (doce ou salgado)

# VITAMINA DE CACAU



## *ingredientes*

- 200ml de leite de vaca (OU vegetal)
  - 1 Banana (congelada ou fresca)
  - 1 Colher de sopa de cacau em pó
  - 1 Medidor (30g) whey protein ou proteína vegetal (opcional)
  - 1 Colher de sopa de aveia em flocos (opcional)
  - Canela em pó a gosto
-  Café da manhã, lanche
-  1 porção

## *modo de preparo*

- Bata todos os ingredientes em um liquidificador até obter uma mistura cremosa.

Opcional: você pode colocar chia ou linhaça

# REFERÊNCIAS

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

PINHO, A. **Nutrição e câncer:** da prevenção ao tratamento. São Paulo, PoloBooks, 2018

RAMOS, A.A.S. et al. **Nutrição funcional na saúde da mulher.** Rio de Janeiro, Atheneu, 2018

Verruck, S. et. al. Compostos bioativos com capacidade antioxidante e antimicrobiana em frutas. **Revista do Congresso Sul Brasileiro de Engenharia de Alimentos**, Santa Catarina, v.4, n. 111-24, 2018.



**Marina Fatobene**  
**Nutricionista**  
**CRN3-77238**

R. Manoel Augusto Ferreirinha, 1278 - Nova Gerti  
São Caetano do Sul - SP, 09580-020  
@marinafatobene