

# Guia de Receitas

para o Paciente Oncológico



SÍRIO-LIBANÊS





SÍRIO-LIBANÊS



# Apresentação

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

Pensando nisso, o Serviço de Alimentação do Sírio-Libanês preparou esta publicação, chamada “Guia de Receitas para o Paciente Oncológico”. A ideia é trazer dicas de alimentação variada, com receitas simples e cheias de sabor, repletas de nutrientes funcionais que minimizam alguns dos efeitos colaterais comuns no tratamento da doença, além de contribuir para a melhora do prognóstico, ajudar na manutenção do peso adequado e otimizar as funções imunológicas.

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

**BOA LEITURA E BOM APETITE!**



# Sumário

ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR .....	04
PREPARAÇÕES E RECEITAS .....	05
<b>Saladas</b> .....	<b>06</b>
<b>Sopas</b> .....	<b>10</b>
<b>Acompanhamentos</b> .....	<b>14</b>
<b>Pratos principais</b> .....	<b>20</b>
<b>Sobremesas</b> .....	<b>24</b>
<b>Bebidas</b> .....	<b>28</b>
REFERÊNCIAS.....	34



# Alimentação e Bem-Estar

Sabemos que para garantir o bom funcionamento do organismo é essencial ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas e adotar uma dieta equilibrada.

Porém, em meio à correria e à falta de tempo, manter uma rotina saudável pode ser uma tarefa que requer organização e mudança de hábitos. Por isso, receitas de preparação simples e que levam ingredientes ricos em valor nutricional são importantes aliadas para essa conquista.

Além da preparação, é importante também ter cuidados com a segurança alimentar e a aquisição de alimentos de boa qualidade.

## AQUI VÃO ALGUMAS DICAS:

- Ao comprar um alimento, opte por fornecedores e marcas confiáveis, além de checar a data de fabricação, validade e o estado das embalagens;
- Higienize corretamente os alimentos e embalagens, guardando aqueles que forem perecíveis na geladeira ou no freezer; os não perecíveis, por sua vez, devem ser armazenados em armários e utensílios apropriados;
- Ao preparar um alimento, certifique-se de que suas mãos, o ambiente de preparo e os utensílios estejam limpos e bem higienizados para, só então, iniciar as atividades na cozinha.







# Preparações e receitas

Os tratamentos oncológicos podem provocar diversos efeitos colaterais, como falta de apetite, náuseas e vômitos, alterações no paladar, boca seca, entre outros, que influenciam o consumo dos alimentos e, conseqüentemente, o estado nutricional do paciente. Para amenizar estes efeitos, os cuidados na escolha dos alimentos e na forma de realizar as refeições devem ser redobrados.

Em casos específicos, durante o tratamento, o médico e/ou nutricionista poderão sugerir a inclusão de suplementos alimentares à dieta, visando garantir a presença de nutrientes essenciais para a boa recuperação e para a melhoria da qualidade de vida do paciente.

As receitas a seguir incluem diferentes grupos alimentares e compostos funcionais essenciais para a saúde e levam as indicações abaixo:

- **Falta de Apetite**
- **Náuseas e Vômitos**
- **Alteração de Paladar**
- **Sem Fibras**
- **Boca Seca**
- **Laxativa**
- **Feridas na Boca e Língua**
- **Vegetariana**
- **Ovolactovegetariana**
- **Sem Lactose**

*Obs.: as imagens deste guia são apenas ilustrativas e não refletem a execução final dos pratos.*



Salads





# Salada de Macarrão Tricolor com Atum

- *Falta de Apetite*
- *Sem Lactose*
- *Náuseas e Vômitos*

## INGREDIENTES

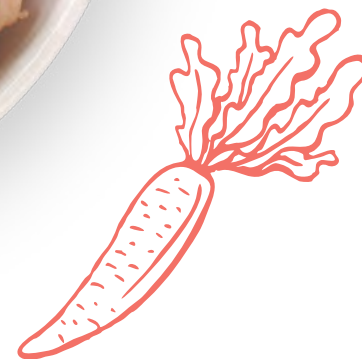
1/2 PACOTE (250 G) DE MACARRÃO TRICOLOR COZIDO “AL DENTE”  
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ATUM EM CONSERVA NO AZEITE  
1 CENOURA GRANDE RALADA  
1 XÍCARA (CHÁ) CHEIA DE MILHO VERDE COZIDO (CONGELADO OU CONSERVA)  
1 COLHER (SOPA) CHEIA DE SALSINHA PICADA  
1 COLHER (SOPA) CHEIA DE CEBOLINHA PICADA  
AZEITE A GOSTO  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um refratário.
2. Sirva refrigerado.

## RENDIMENTO

6 PORÇÕES



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O atum é um peixe de água salgada, fria e profunda. Peixes que vivem neste ambiente são ricos em ômega 3, um tipo de gordura com forte capacidade anti-inflamatória e antioxidante, capaz de auxiliar o corpo no combate a diversas doenças.

**Valor calórico por porção: 250 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 38,7 g**

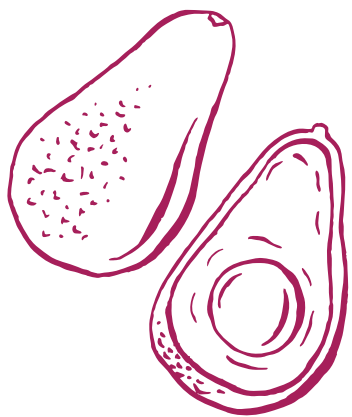
**Valor de lipídeo por porção: 3,8 g**

**Valor de proteína por porção: 15,1 g**

**Valor de fibra por porção: 2,9 g**







# Salada de Alface ao Molho de Guacamole

- Falta de Appetite
- Alteração de Paladar
- Boca Seca
- Sem Lactose
- Laxativa
- Vegetariana

## INGREDIENTES

- 1 MAÇO DE ALFACE MÉDIO
- 1 ABACATE MADURO
- 3 TOMATES SEM SEMENTES CORTADOS EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 1 CEBOLA ROXA EM CUBOS
- ½ PIMENTA DEDO DE MOÇA SEM SEMENTES (OPCIONAL)
- 1 LIMÃO (SUÇO)
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Disponha as folhas de alface previamente higienizadas em um refratário. Reserve.
2. Descasque o abacate e, em uma vasilha, amasse somente a polpa da fruta com a ajuda de um garfo.
3. Junte os tomates picados, o coentro, a cebola, a pimenta e o suco do limão.
4. Adicione sal a gosto.
5. Sirva em seguida sobre as folhas de alface ou à parte.



## RENDIMENTO

6 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O abacate é um fruto rico em gorduras monoinsaturadas, as gorduras do bem, fibras, compostos carotenoides (*antioxidantes*), vitamina C, E e B5. Esta última é essencial para a geração de energia para o corpo.

**Valor calórico por porção: 88,7 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 9,4 g**

**Valor de lipídeo por porção: 6,2 g**

**Valor de proteína por porção: 2,2 g**

**Valor de fibra por porção: 6,12 g**







# Hommus em Pão Sírio com Folhas Verdes

● **Falta de Apetite**

● **Sem Lactose**

● **Laxativa**

● **Ovolactovegetariana**

## INGREDIENTES

20 RAMOS DE AGRIÃO  
10 FOLHAS DE ESCAROLA  
10 PÃES SÍRIOS  
4 COLHERES (SOPA) DE TAHINE  
600 G DE GRÃO-DE-BICO  
2 COLHERES (CHÁ) DE ALHO MOÍDO  
1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA  
1 LIMÃO (SUÇO)  
AZEITE A GOSTO  
SAL A GOSTO



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O grão-de-bico é uma das melhores fontes vegetais de proteína, quando comparado a outras leguminosas, e é fonte também de diversos minerais, como potássio, ferro, magnésio, fósforo, entre outros.

**Valor calórico por porção: 381,8 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 53,5 g**

**Valor de lipídeo por porção: 12,7 g**

**Valor de proteína por porção: 13,4 g**

**Valor de fibra por porção: 8,7 g**

## MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão-de-bico de molho por uma noite.
2. Despreze a água do molho, adicione uma nova água e cozinhe o grão-de-bico em panela de pressão por aproximadamente 30 minutos.
3. Espere esfriar e bata no liquidificador com o alho, o tahine, o limão, a água e o sal.
4. Bata até formar uma pasta homogênea.
5. Coloque em um refratário e regue com azeite.
6. Sirva com pão sírio, folhas de agrião e escarola.

## RENDIMENTO

8 PORÇÕES

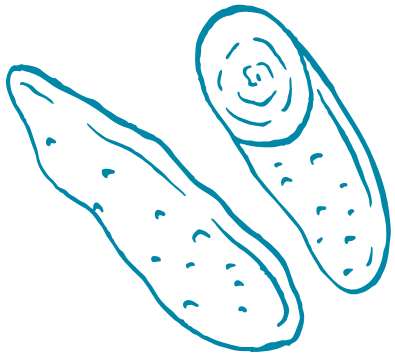






Soupas





# Sopa de Mandioca com Carne



## INGREDIENTES

1 KG DE MANDIOCA (PODE SER CONGELADA)  
300 G DE CARNE VERMELHA MOÍDA OU DESFIADA  
(PODE TAMBÉM SER UTILIZADO FRANGO)  
3 DENTES DE ALHO PICADOS  
1 CEBOLA PICADA  
1 LITRO DE CALDO DE CARNE CASEIRO  
4 COLHERES (SOPA) DE CEBOLINHA  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca.
2. Retire do fogo e amasse bem.
3. Bata no liquidificador ou no mixer com o caldo do cozimento. Reserve.
4. Em uma panela, refogue o alho com a cebola bem picadinhos.
5. Junte a carne e refogue um pouco.
6. Depois, junte o creme de mandioca e deixe cozinhar por alguns minutos.
7. Acerte o sal e, por fim, acrescente a cebolinha picada.

## RENDIMENTO

8 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A mandioca é uma fonte de carboidrato complexo, amido e fibras, além de conter vitaminas e minerais que auxiliam a função imunológica e o sistema nervoso.

- Falta de Apetite
- Feridas na Boca e Língua
- Boca Seca
- Sem Lactose

**Valor calórico por porção: 247,8 Kcal**  
**Valor de carboidrato por porção: 39,8 g**  
**Valor de lipídeo por porção: 4,6 g**  
**Valor de proteína por porção: 11,6 g**  
**Valor de fibra por porção: 2,4 g**



## DICA

Se for utilizar a carne moída, refogue-a até que fique levemente dourada. Em seguida adicione os outros ingredientes da mesma forma.







# Sopa Vichyssoise



## INGREDIENTES

2 ALHOS-PORÓS GRANDES EM RODELAS  
1/3 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE  
10 BATATAS MÉDIAS  
2 DENTES DE ALHO  
1 CEBOLA

## MODO DE PREPARO

1. Bata 100 g de alho-poró, a cebola e o alho no liquidificador até formar uma mistura homogênea.
2. Leve esta mistura para o fogo em uma panela para refogar. Reserve.
3. Pique o restante do alho-poró em rodela. Reserve.
4. Descasque as batatas e corte-as em cubos.
5. Leve ao fogo para cozinhar em aproximadamente 3 litros de água até amolecer.
6. Em uma panela, refogue o alho-poró com a mistura batida anteriormente.
7. Bata as batatas no liquidificador e acrescente o alho-poró refogado, sem parar de bater, até formar um creme.
8. Após bater, misture o creme de leite e incorpore-o à sopa no momento em que for servir.

## RENDIMENTO

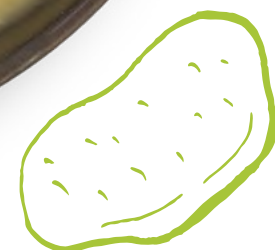
8 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O alho-poró é um dos poucos vegetais que contém fibras, denominadas probióticos. Esse tipo de fibra, entre outras funcionalidades, destaca-se por agir como “alimento” para as bactérias do bem que vivem no nosso trato gastrointestinal.

**Valor calórico por porção: 76,2 Kcal**  
**Valor de carboidrato por porção: 14,8 g**  
**Valor de lipídeo por porção: 1,3 g**  
**Valor de proteína por porção: 1,8 g**  
**Valor de fibra por porção: 2,2 g**

- Falta de Apetite
- Feridas na Boca e Língua
- Boca Seca
- Ovolactovegetariana





# Caldo Beef Tea

● **Alteração do Paladar**

● **Sem Fibras**

● **Feridas na Boca e Língua**

● **Sem Lactose**

## INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE MOÍDA
- 1 CEBOLA PICADA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 4 TALOS DE SALSÃO PICADO
- 1 TOMATE CORTADO EM 4 PARTES

## MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne, seguida da cebola, salsinha, salsão e tomate, numa panela média e funda. Não é necessário misturar.
2. Feche a panela com tampa e leve ao fogo baixo em banho-maria.
3. Deixe cozinhar por três horas, até que o suco da carne comece a ser extraído.
4. Controle a temperatura do banho-maria para que não ferva.
5. Cuidadosamente, retire a panela do fogo e, com auxílio de uma colher, aperte a carne firmemente, até que todo suco seja retirado.
6. Se preferir, coe. Sirva.



## RENDIMENTO

2 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O caldo Beef Tea se destaca pela ausência de resíduos, questão importante nos quadros de diarreia, e pela boa concentração de proteína, água, vitaminas e minerais que auxiliam a repor as perdas ocorridas.

**Valor calórico por porção\*: 22 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 1,5 g**

**Valor de lipídeo por porção: menor que 0,10 g**

**Valor de proteína por porção: 4,02 g**

**Valor de fibra por porção: menor que 0,50 g**

\*Porção de 100 g





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

Acompanhamentos





# Arroz com Abóbora



## INGREDIENTES

1 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA JAPONESA SEM CASCA  
1 COPO DE REQUEIJÃO CREMOSO  
1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE  
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ  
1 DENTE DE ALHO PICADO  
1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA  
SALSA PICADA A GOSTO  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em cubos e cozinhe em água ou no vapor. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e doure levemente o alho.
3. Junte o arroz e mexa bem.
4. Acrescente o sal e água fervente suficiente para ficar dois dedos acima dos grãos.
5. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada.
6. Adicione a abóbora cozida, o requeijão e o leite e misture.
7. Sirva em seguida, polvilhado com a salsa picada.

## RENDIMENTO

6 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A abóbora é um legume rico em vitamina A e carotenoides, que são compostos capazes de reduzir danos às células e são, também, fundamentais para uma adequada função imunológica, funcionamento da visão, reprodução e desenvolvimento embrionário.

● *Falta de Apetite*

● *Ovolactovegetariana*

**Valor calórico por porção: 869,2 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 80,9 g**

**Valor de lipídeo por porção: 49,6 g**

**Valor de proteína por porção: 24,6 g**

**Valor de fibra por porção: 3,1 g**







# Nhoque de Banana Verde ao Molho Sugo



## INGREDIENTES

250 G DE BIOMASSA DE BANANA VERDE  
1 BATATA GRANDE  
1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO  
1 COLHER (SOPA) DE MANJERICÃO PICADO  
2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
PIMENTA DO REINO A GOSTO  
4 TOMATES ITALIANOS CORTADOS EM 4 PARTES  
½ CEBOLA PICADA  
1 DENTE DE ALHO PICADO  
1 FOLHA DE LOURO  
15 FOLHAS DE MANJERICÃO  
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE  
1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA  
SAL A GOSTO

## RENDIMENTO

8 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A biomassa de banana verde é rica em vitaminas, minerais e em um componente chamado “amido resistente”, que atua no nosso corpo como a fibra alimentar. Ele é capaz de dificultar a absorção de gorduras e glicose, sendo, portanto, um ótimo alimento para diabéticos, pessoas que sofrem de colesterol alto e prisão de ventre.



- **Falta de Appetite**
- **Ovolactovegetariana**
- **Laxativa**

**Valor calórico por porção: 157,2 Kcal**  
**Valor de carboidrato por porção: 27,6 g**  
**Valor de lipídeo por porção: 4,2 g**  
**Valor de proteína por porção: 5,6 g**  
**Valor de fibra por porção: 1,3 g**



## MODO DE PREPARO

1. Para a massa: Cozinhe a batata em água por 30 minutos ou até ficar macia.
2. Passe no espremedor e espere esfriar.
3. Misture a batata com a biomassa até obter uma massa firme.
4. Junte a farinha aos poucos e misture bem. A massa não desgrudará totalmente das mãos.
5. Acrescente o sal, a pimenta do reino e o manjericão.
6. Salpique um pouco de farinha de trigo na mesa para não grudar, faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 1,5 cm aproximadamente.
7. Ferva 4 litros de água e cozinhe os nhoques até subirem à superfície.
8. Retire rapidamente com uma escumadeira. Reserve.
9. Para o molho: Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho e a cebola, refogue bem, em fogo baixo.
10. Acrescente os tomates, a água e a folha de louro. Deixe cozinhar por 45 minutos ou até que os tomates estejam desmanchando naturalmente.
11. Apague o fogo, acerte o sal e coloque as folhas de manjericão.
12. Cubra o nhoque com o molho sugo e sirva salpicado com o queijo parmesão ralado.







- *Falta de Apetite*
- *Laxativa*
- *Sem Lactose*
- *Ovolactovegetariana*
- *Alteração de Paladar*

## INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ AGULHINHA OU INTEGRAL  
10 COLHERES (SOPA) DE COGUMELO PARIS  
1 PIMENTÃO VERDE  
10 COLHERES (SOPA) DE BRÓCOLIS EM BUQUÊS PEQUENOS PICADOS  
3 TOMATES EM CUBOS  
1 CEBOLA  
1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE SEM LACTOSE  
1 COLHER (CHÁ) DE NOZ MOSCADA  
1 FOLHA DE LOURO  
1 COLHER (CHÁ) DE CÚRCUMA/AÇAFRÃO  
1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Deixar o arroz de molho por uma hora.
2. Refogar o cogumelo paris no óleo até ficar bem sequinho e dourado.
3. Acrescentar a cebola, o pimentão, o louro e o brócolis.
4. Juntar o arroz escorrido e o leite sem lactose.
5. Temperar com a noz moscada, a cúrcuma/açafrão e o sal.
6. Tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz esteja bem cozido. Sirva ainda quente.

# Paella Vegetariana



## RENDIMENTO

8 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A cúrcuma é uma especiaria de cor amarela forte e gosto levemente amargo. É um poderoso tempero, devido a suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antifúngicas, além de ser capaz de modular a taxa de açúcar do sangue.

**Valor calórico por porção: 138 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 21,8 g**

**Valor de lipídeo por porção: 3,4 g**

**Valor de proteína por porção: 5 g**

**Valor de fibra por porção: 3,8 g**





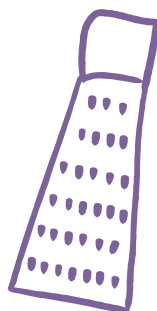


# Panachê de Legumes com Iogurte



## INGREDIENTES

2 CENOURAS CORTADAS EM TIRINHAS  
1 ABOBRINHA CORTADA EM CUBOS  
1 XÍCARA (CHÁ) DE MILHO COZIDO  
8 COLHERES (SOPA) DE COGUMELO FRESCO  
1 POTE DE IOGURTE NATURAL  
2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO  
½ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO MINAS RALADO  
3 OVOS  
1 COLHER (SOPA) DE SALSA PICADA  
½ COLHER (CHÁ) DE AZEITE  
TALOS DE SALSÃO  
SAL A GOSTO



## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o cogumelo fresco até ficar bem seco e dourado.
2. Acrescente o salsão, a abobrinha, o milho e as cenouras.
3. Adicione o sal e a salsa.
4. Coloque tudo num refratário e reserve.
5. Bata os ovos com meia colher (chá) de sal até dobrarem de volume.
6. Junte com os ovos batidos, o iogurte, a farinha de trigo e misture delicadamente até obter um creme homogêneo.
7. Cubra os legumes reservados com esta mistura.
8. Polvilhe com o queijo minas e leve ao forno preaquecido, em temperatura alta (220°), por cerca de 25 minutos ou até dourar.

● Falta de Appetite

● Ovolactovegetariana

● Náuseas e Vômitos

## RENDIMENTO

4 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O iogurte é um produto obtido pela fermentação do leite, possui alto teor de proteínas e é fonte apropriada de minerais como cálcio, fósforo, zinco e magnésio. Destaque para o cálcio, uma vez que os produtos lácteos são melhores fontes do mineral que outros alimentos, auxiliando no fortalecimento dos ossos e dentes.

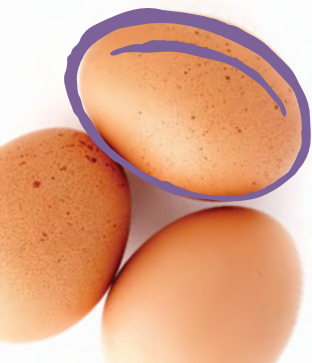
**Valor calórico por porção: 160 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 19,34 g**

**Valor de lipídeo por porção: 6,11 g**

**Valor de proteína por porção: 8,76 g**

**Valor de fibra por porção: 3,75 g**







# Chawan Mushi

● *Falta de Appetite*

● *Ovolactovegetariana*

## INGREDIENTES

- 1 OVO
- 1 SHITAKE SECO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SHIMEJI
- 8 COLHERES (SOPA) DE COUVE-FLOR
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA PICADA A GOSTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE CALDO DE LEGUMES, CARNE OU PEIXE
- 1 COLHER (SOPA) DE CHIA
- SAL A GOSTO



## MODO DE PREPARO

1. Corte os ingredientes em pedaços.
2. Com um garfo, bata o ovo juntamente com o caldo e o sal.
3. Em uma caneca, despeje a mistura de ovo e vá colocando os demais ingredientes. Tampe com um pires.
4. Em uma panela, coloque água até  $\frac{2}{3}$  da altura da caneca e espere esquentar.
5. Coloque a caneca tampada dentro da panela com água quente e deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos. Consuma em seguida.

## RENDIMENTO

1 PORÇÃO



## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A chia é um grão repleto de gorduras poli-insaturadas, essenciais para o bom funcionamento do coração, das funções de defesa, regulação das membranas celulares e funções cerebrais.

**Valor calórico por porção: 179,4 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 15 g**

**Valor de lipídeo por porção: 9,6 g**

**Valor de proteína por porção: 13,4 g**

**Valor de fibra por porção: 9,4 g**







*Receitas Principais*



# Filé de Linguado com Amêndoas e Limão



● **Boca Seca**

● **Alteração de Paladar**

## INGREDIENTES

800 G DE FILÉ DE LINGUADO (PODE SUBSTITUIR POR BADEJO)

1 ALHO (DENTE)

100 G DE AMÊNDOAS LAMINADAS

2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

1 LIMÃO (SUÇO)

2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA (PICADA)

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

SAL A GOSTO

LIMÃO A GOSTO PARA TEMPERAR



## MODO DE PREPARO

1. Coloque o filé de peixe em uma assadeira.
2. Faça um marinado com sal e limão.
3. Deixe marinando por pelo menos uma hora antes do preparo.
4. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure as amêndoas. Acrescente o azeite, o sal, a salsinha e, por último, o limão. Reserve.
5. Grelhe o filé em uma frigideira antiaderente.
6. Regue com o molho antes de servir.

## RENDIMENTO

4 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A amêndoa é uma oleaginosa da família da castanha e nozes, rica em gorduras do bem e fibras, além de conter quantidades significativas de vitamina E. É um poderoso antioxidante, que protege a saúde do coração.

**Valor calórico por porção: 466,6 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 6,3 g**

**Valor de lipídeo por porção: 27 g**

**Valor de proteína por porção: 49,5 g**

**Valor de fibra por porção: 0 g**





# Quibe de Quinoa Recheado com Creme de Ricota e Espinafre



## INGREDIENTES

500 G DE BATATA INGLESA RALADA  
1 XÍCARA (CHÁ) DE QUINOA EM GRÃOS  
1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA  
1 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE RICOTA  
1 XÍCARA (CHÁ) DE ESPINAFRE PICADO  
1 TOMATE PICADO  
2 COLHERES (SOPA) DE HORTELÃ  
1 LIMÃO (SUÇO)  
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE  
½ MAÇO DE SALSINHA PICADA  
1 CEBOLA RALADA  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a quinoa em 1 ½ xícara de água por 15 a 20 minutos. Deixe esfriar.
2. Misture a cebola, a hortelã, o suco do limão, a batata, a quinoa e o tomate.
3. Tempere com sal e reserve.
4. Em um refratário, misture o creme de ricota com o espinafre bem picadinho.
5. Unte uma travessa com azeite e disponha metade da massa de quibe.
6. Coloque o recheio de creme de ricota com espinafre.
7. Cubra com o restante da massa de quibe.
8. Leve ao forno, à temperatura de 180°, por cerca de 40 minutos.
9. Sirva quente.



● *Alteração de Paladar*

● *Laxativa*

● *Ovolactovegetariana*

## RENDIMENTO

6 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A quinoa é uma variedade de grão com alto poder antioxidante, boa fonte de ferro, fósforo e proteínas essenciais, que não são produzidos pelo corpo, e de fácil digestão.

**Valor calórico por porção: 192,6 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 19,2 g**

**Valor de lipídeo por porção: 10 g**

**Valor de proteína por porção: 7,1 g**

**Valor de fibra por porção: 2,4 g**











Sobremesas







# Arroz Doce com Damasco e Coulli de Pêssego

## INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ TIPO AGULHINHA  
1 L DE LEITE  
½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR  
2 CANELAS EM CASCA  
200 ML DE LEITE DE COCO  
1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO  
250 G DE DAMASCO SECO PICADO  
200 G DE PÊSSEGO EM CALDA



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz com o leite, o açúcar e a canela em fogo brando. Mexa sempre para não grudar e não queimar o fundo.
2. Acrescente o leite de coco, o leite condensado e o damasco, deixando cozinhar até que fique cremoso e o arroz, macio.
3. Porcione em potinhos individuais e refrigere.
4. Bata os pêssegos em calda no liquidificador.
5. Decore o arroz doce com a caldinha (*coulli*) do pêssego batido. Sirva gelado.

- *Falta de Appetite*
- *Boca Seca*
- *Feridas na Boca e Língua*

## RENDIMENTO

10 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O damasco é uma fruta da família do pêssego. Quando passa pelo processo de secagem, aumenta sua concentração de calorias e fibras e seu sabor fica mais acentuado. Seja a fruta fresca ou seca, é fonte de betacaroteno e vitamina B2, e ainda possui ferro na sua composição.

**Valor calórico por porção: 360,9 Kcal**  
**Valor de carboidrato por porção: 62 g**  
**Valor de lipídeo por porção: 9,1 g**  
**Valor de proteína por porção: 1,8 g**  
**Valor de fibra por porção: 2,4 g**







# Sorvete de Banana com Cacau

## INGREDIENTES

2 BANANAS NANICA MADURAS  
1 COLHER (SOPA) DE CACAU EM PÓ

## MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas em rodela e leve-as ao congelador por 4 horas.
2. Depois de congeladas, bata no mixer ou liquidificador.
3. Assim que adquirir uma consistência cremosa, adicione o cacau.
4. Consuma em seguida.

## DICA

Pode-se acrescentar mel ou, no caso de diabéticos, adoçante para ajuste do sabor.

## RENDIMENTO

1 PORÇÃO

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O cacau é um poderoso alimento. Apresenta uma variedade de nutrientes antioxidantes, além de selênio e polifenóis. Contém cálcio, magnésio, zinco e vitaminas do complexo B. Sabe-se, atualmente, que seu consumo na forma mais pura auxilia na prevenção de risco cardiovascular.

**Valor calórico por porção: 286,6 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 74,4 g**

**Valor de lipídeo por porção: 1 g**

**Valor de proteína por porção: 5,2 g**

**Valor de fibra por porção: 7,6 g**

● Falta de Apetite

● Boca Seca

● Náuseas e Vômitos

● Sem Lactose

● Feridas na Boca e Língua

● Ovolactovegetariana







# Flan de Goiaba



● *Falta de apetite*

● *Feridas na Boca e Língua*

● *Boca Seca*

● *Sem Lactose*

## INGREDIENTES

- 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE GELATINA SEM SABOR
- 6 GOIABAS VERMELHAS MADURAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE SEM LACTOSE
- 5 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE

## MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina em 5 colheres de sopa de água fria.
2. Leve ao fogo, em banho-maria, para derreter. Reserve.
3. Descasque e pique 4 goiabas.
4. Bata-as no liquidificador com o leite sem lactose e passe em peneira fina.
5. Retorne a mistura coada ao liquidificador e bata com açúcar, iogurte natural sem lactose e a gelatina reservada.
6. Despeje em forminhas individuais molhadas.
7. Leve à geladeira por cerca de 4 horas.
8. Para a calda, em uma panela pequena, coloque as 2 goiabas restantes, descascadas e picadas, junto com o açúcar e ½ xícara de chá de água.
9. Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos, em fogo médio, mexendo de vez em quando.
10. Sirva com o flan.



## RENDIMENTO

8 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A goiaba é um fruto típico das regiões tropicais e possui duas variedades: branca e vermelha. A cor rosa avermelhada de uma das variedades deve-se à presença de um poderoso antioxidante conhecido como licopeno.

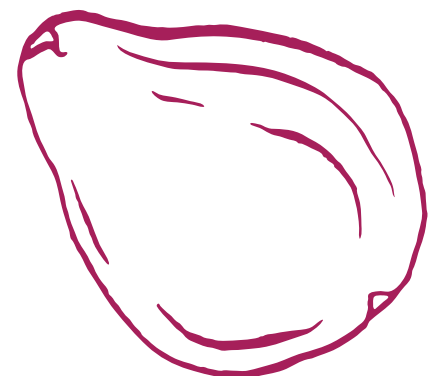
**Valor calórico por porção: 49,71 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 10,96 g**

**Valor de lipídeo por porção: 0,27 g**

**Valor de proteína por porção: 1,48 g**

**Valor de fibra por porção: 1,72 g**





# Bebidas





# Água Aromatizada com Limão Siciliano e Hortelã

● *Alteração de Paladar*

● *Boca Seca*

● *Náuseas e Vômitos*

● *Feridas na Boca e Língua*



## INGREDIENTES

1 LIMÃO SICILIANO

½ MAÇO DE HORTELÃ

1 L DE ÁGUA FILTRADA

## MODO DE PREPARO

1. Corte o limão siciliano em rodelas.
2. Disponha as rodelas juntamente com os ramos de hortelã em uma jarra.
3. Acrescente a água filtrada e leve para gelar.

## RENDIMENTO

5 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

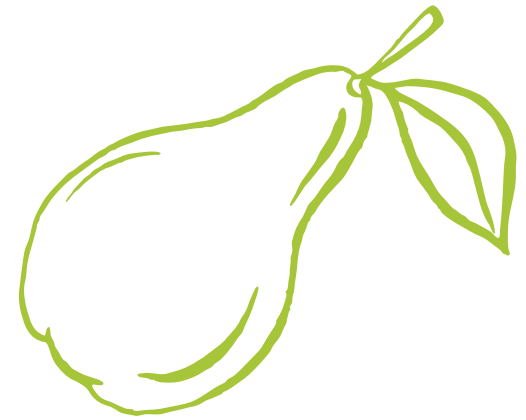
As folhas de hortelã são utilizadas como terapia auxiliar em sintomas que envolvem o trato gastrointestinal, como formação de gases, vômitos e má digestão.

**Valor calórico, de carboidrato, de lipídeo, de proteína e de fibra: sem quantidades significativas por porção.**





# Suchá de Camomila e Pera



## INGREDIENTES

200 ML DE CHÁ DE CAMOMILA GELADO  
1 PERA BEM MADURA CORTADA EM CUBOS

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce conforme a preferência.
2. Consuma em seguida.

## RENDIMENTO

2 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A flor da camomila possui rica composição, que lhe atribui propriedades calmantes, analgésicas, cicatrizantes e, ainda, efeitos antisséptico, anti-inflamatório e antioxidante.

**Valor calórico por porção: 35,2 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 9,3 g**

**Valor de lipídeo por porção: 0 g**

**Valor de proteína por porção: 0,4 g**

**Valor de fibra por porção: 2,4 g**

- **Náuseas e Vômitos**
- **Feridas na Boca e Língua**





# Vitamina Energizante



- *Falta de Appetite*
- *Alteração de Paladar*
- *Feridas na Boca e Língua*
- *Sem Lactose*
- *Ovolactovegetariana*

## INGREDIENTES

200 ML DE BEBIDA VEGETAL (EXEMPLO: AMÊNDOA, AVEIA, ARROZ)  
100 G DE POLPA DE AÇAÍ CONGELADA  
1 COLHER (SOPA) DE LINHAÇA

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se preferir, coe. Consuma em seguida.

## RENDIMENTO

2 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

O açaí é rico em uma substância antioxidante, que possui forte ação na manutenção da saúde das nossas artérias. Interfere no colesterol ruim, sendo capaz também de reduzir a inflamação e o estresse oxidativo gerado em excesso no nosso organismo.

**Valor calórico por porção: 107,7 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 15,2 g**

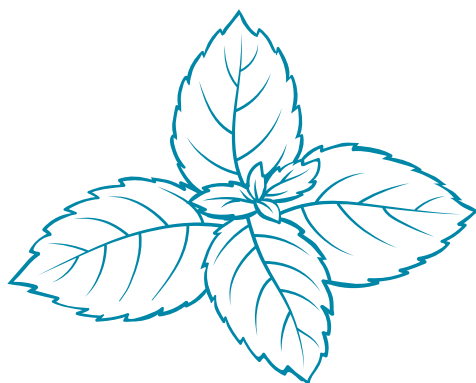
**Valor de lipídeo por porção: 5 g**

**Valor de proteína por porção: 1,1 g**

**Valor de fibra por porção: 1,27 g**







# Smoothie Refrescante



## INGREDIENTES

- 1 COPO AMERICANO DE ÁGUA
- 1 POLPA DE ABACAXI
- 1 POLPA DE GRAVIOLA
- 4 FOLHAS DE HORTELÃ

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura homogênea. Adoce como preferir.
2. Consuma em seguida.

## RENDIMENTO

2 PORÇÕES

## ALIMENTO FUNCIONAL DE DESTAQUE

A graviola pertence a um importante grupo de plantas frutíferas. A polpa da fruta é boa fonte de vitaminas do complexo B, de antioxidantes, além de carboidratos, proteínas, ácido fólico, cálcio, fósforo, ferro, vitamina C e fibras.

**Valor calórico por porção: 36,7 Kcal**

**Valor de carboidrato por porção: 9,2 g**

**Valor de lipídeo por porção: 0,2 g**

**Valor de proteína por porção: 0,9 g**

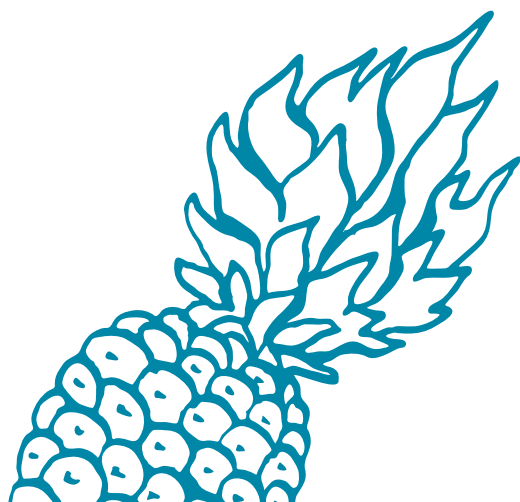
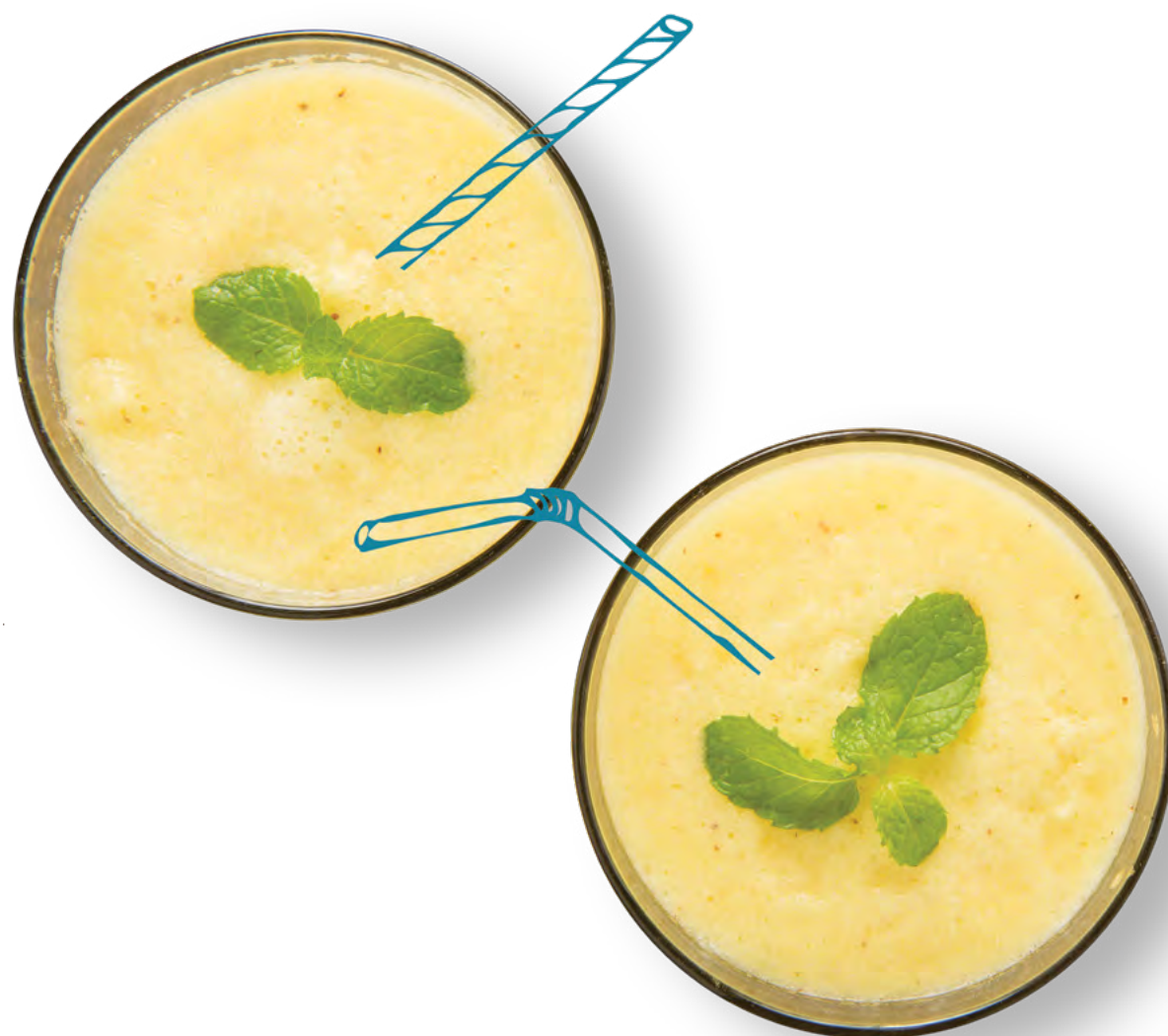
**Valor de fibra por porção: 1,09 g**

● *Alteração de Paladar*

● *Náuseas e Vômitos*

● *Boca Seca*

● *Ovolactovegetariana*









# Referências

**Andrade LA, Flôres SH.** Caracterização e avaliação de compostos bioativos da chia (*Salvia hispanica* L.). *Salão de Iniciação Científica, Porto Alegre, 2012.*

**Batista E. da S, Costa AGV, Pinheiro-Sant'Ana HM.** Adição da vitamina E aos alimentos: implicações para os alimentos e para a saúde humana. *Rev. Nutr., Campinas, v. 20, n. 5, out. 2007.* Behling EB, Sendão MC, Francescato HDC, Antunes LMG, Bianchi MLP. *Alim. Nutr., Araraquara, v. 15, n. 3, p. 285-292, 2004.*

**Borges, AM e col.** Caracterização da farinha de banana verde. *Cienc. Technol. Aliment., v. 29, n.2. Campinas, 2009.*

**Cardoso LM, Leite JPV, Peluzio MCG.** Efeitos biológicos das antocianinas no processo aterosclerótico. *Rev. colomb. cienc. quim. farm., Bogotá, v. 40, n. 1, Jan. 2011.*

**Carmo MCNS; Correia, MITD.** A Importância dos Ácidos Graxos Ômega-3 no Câncer. *Revista Brasileira de Cancerologia 2009; 55(3): 279-287.*

**Cerqueira FM, Medeiros MHG, Augusto O.** Antioxidantes dietéticos: controvérsias e perspectivas. *Quím. Nova, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 441-449, Apr. 2007.*

**Daiuto ER et al.** Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate 'Hass'. *Rev. Bras. Frutic., Jaboticabal, v. 36, n. 2, p. 417-424, June 2014.*

**De Lemos Júnior HP, de Lemos ALA.** Hortelã. *Diagn. Tratamento. 2012;17(3):115-7.*

**Ehrlich SD. Ginger. University of Maryland. 2013.** Disponível em: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginger>

**Franco G.** Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9ª ed. São Paulo: Atheneu, 1998.

**Ganzaroli JF, Tanamati A, Silva MV da.** Avaliação do teor de lipídeos totais e da composição em ácidos graxos de sementes *Salvia hispânica* L (Chia). *XVII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR, Curitiba, 2012.*

**Gewehr, MF et al.** Análises químicas em flocos de quinoa: caracterização para a utilização em produtos alimentícios. *Braz. J. Food Technol., Campinas, v. 15, n.4, Dec. 2012.*

**Gomes FS.** Carotenóides: uma possível proteção contra o desenvolvimento de câncer. *Rev. Nutr., Campinas, v. 20, n. 5, p. 537-548, Oct. 2007.*

**Gonçalves RFG, da Silva MAS, de Andrade PCB.** Colocasia esculenta (L.) shott: perfil fenólico e bioatividade. *Departamento de Química. Universidade de Aveiro. 2012. Disponível em: <http://ria.ua.pt/bitstream/10773/10728/1/7054.pdf>*

**Hucklenbroich J, Klein R, Neumaier B, Graf R, Fink GR, Schroeter M, Rueger MA.** Aromatic-turmerone induces neural stem cell proliferation in vitro and in vivo. *Stem Cell Res Ther. 2014 Sep 26;5(4):100.*

**Khan N, Khymenets O, Urpí-Sardà M et al.** Cocoa Polyphenols and Inflammatory Markers of Cardiovascular Disease. *Nutrients, 2014. p 844-880.*

**Liu, RH.** Potential synergy of phytochemicals in cancer prevention: mechanism of action. *J Nutr. 2004; 134(12 Suppl):3479S-3485S.*

**Martin P. Damascos.** Nutrição em Pauta. São Paulo, edição Set/Out/2007. Disponível em: [http://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=612.](http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=612)



**McKay DL, Blumberg JB.** A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.) *Phytother Res.* 2006 Jul; 20(7): 519-30.

**Nijveldt RJ et al.** Flavonoids: a review of probable mechanisms of action and potential applications. *Am. J. Clin. Nutr., Bethesda, v. 74, p. 418-425, 2001.*

**Pereira KD.** Amido resistente, a última geração no controle de energia e digestão saudável. *Ciênc. Tecnol. Aliment. [online]. 2007, vol.27, suppl. 1, pp. 88-92.*

**Philippi, Sonia Tucunduva.** Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. *Sonia Tucunduva Phillipi – 2ª ed. – São Paulo: Coronário, 2002.*

**Pinheiro, Ana Beatriz Vieira; Lacerda, Elisa Maria de Aquino; Benzwrcy, Esther Haim; Gomes, Marisa Conceição da Silva, Costal, Verônica Medeiros da.** Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. *São Paulo: Editora Atheneu 2008.*

**Reifschneider, FJB et al.** Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros – Mandioca: Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros. *BRÁSÍLIA, D.F 2015. Disponível em <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/116964/1/Uma-pitada-de-biodiversidade-na-mesa-dos-brasileiros-FINAL-lowres.pdf>>*

**Silva CRM, Naves MMV.** Suplementação de vitaminas na prevenção de câncer. *Rev. Nutr., Ago 2001, vol.14, no.2, p.135-143.*

**Shami, NJIE; Moreira, EAM.** Licopeno como agente antioxidante. *Rev. Nutr., Campinas, v.17, n.2, p. 227-236, June 2004.*

**Soares, D. S.** Desenvolvimento de formulação para produção de iogurte à base de soro de leite. Dissertação (mestrado). Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2008. Disponível em: <[http://repositorio.ufpe.br/bitstream/handle/123456789/8011/arquivo2967\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ufpe.br/bitstream/handle/123456789/8011/arquivo2967_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Acesso em: 03 nov 2016.

**Sousa GL.** Desenvolvimento de sorvete simbiótico de graviola (*Annona muricata* L.) com teor reduzido de gordura e avaliação da resistência gastrointestinal dos probióticos in vitro. *São Paulo, 2013. Tese de Doutorado – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Universidade de São Paulo.*

**Vang O, Ahmad N, Baile CA, Baur JA, Brown K, Csiszar A, Das DK, Delmas D, Gottfried C, Lin HY, Ma QY, Mukhopadhyay P, Nalini N, Pezzuto JM, Richard T, Shukla Y, Surh YJ, Szekeres T, Szkudelski T, Walle T, Wu JM.** What is new for an old molecule? Systematic review and recommendations on the use of resveratrol. *PLoS One.* 2011; 6(6): e19881.

**Venturim IR.** Aspectos nutricionais e dietéticos da cúrcuma. *Universidade de Juiz de Fora, MG, 2014.*

**Vieira NA et al.** Efeito anti-inflamatório do gengibre e possível via de sinalização. *Ciências Biológicas e da Saúde.* 2014; 35(1): 149-162.

**Wang L, Bordi PL, Fleming JA, Hill AM, Kris-Etherton PM.** Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial. *J Am Heart Assoc.* 2015 Jan 7; 4(1): e001355.

**Waitzberg, Dan Linetzky.** Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica/Dan L. Waitzberg . – 4ª ed. – São Paulo : Editora Atheneu, 2009.

**Zandonadi, RP.** Massa de banana verde: uma alternativa para exclusão do glúten. *Brasília, 2009.*



## **PUBLICAÇÃO**

Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

## **PRODUÇÃO EDITORIAL**

Serviço de Alimentação do Sírio-Libanês

## **PROJETO GRÁFICO**

Magor Comunicação e Design

## **IMPRESSÃO**

Forma Certa Gráfica Digital

## **TIRAGEM**

1ª Edição | 200 exemplares

**VENDA PROIBIDA. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.**

**TODAS AS RECEITAS ESTÃO DISPONÍVEIS  
ONLINE NO SITE DO SÍRIO-LIBANÊS.**

Posicione a câmera  
do seu smartphone  
sobre o QR Code  
e acesse o site.





