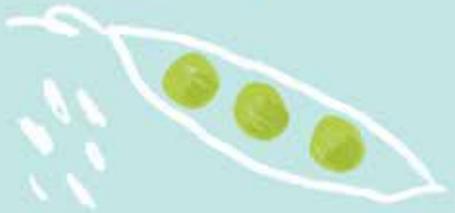




LIVRO DE RECEITAS DO DOENTE HEMATO- -ONCOLÓGICO





Ficha Técnica

Título Livro de Receitas do doente hemato-oncológico

Autoras Dr^a. Marta Eusébio e Dr^a. Cláudia Viegas

Revisão científica Dr. Eduardo Espada

Ilustração Sara Lou

Design e Paginação Brandimage+

Apoio MSD Portugal

Agradecimentos

Gostaríamos de expressar um sincero agradecimento à Dra Isabelina Sousa Ferreira pela sua valiosa contribuição e pela ideia inovadora que deu origem a este livro de receitas. Um agradecimento especial também ao Professor Doutor João Forjaz de Lacerda, cuja colaboração e o apoio dos profissionais de saúde do seu serviço foram cruciais para a realização deste projeto.

Um agradecimento especial à Catarina Antão pela sua notável determinação, dedicação e entusiasmo. O modo exemplar como acolheu e coordenou este projeto desde a sua concepção até à sua realização é digno de profundo reconhecimento e apreciação.

Um reconhecimento também à ilustradora Sara Lou pelo seu talento e dedicação assim como à empresa Brandimage pelo contributo essencial na realização esta edição.



"NÓS SOMOS O QUE COMEMOS"

Hipócrates

**INFORMAÇÕES
GERAIS**

**GESTÃO DE
SINTOMAS**

RECEITAS

**RECEITAS POR
SINTOMA**



Em boa hora entendeu a MSD apoiar a publicação deste livro através de um patrocínio institucional à APCL, destinando-se o livro a ser distribuído gratuitamente nos eventos que a Associação promove.

Se tivermos em consideração que foi redigido por 2 conceituadas nutricionistas, as Dr^{as} Marta Eusébio e Cláudia Viegas e beneficiado da revisão científica do Dr. Eduardo Espada, hematologista com méritos firmados na especialidade, ficada garantida a excelência da obra.

A preocupação com a alimentação é uma constante dos doentes hematológicos, particularmente dos hemato-oncológicos, facilmente explicável pelos efeitos adversos dos tratamentos a que são submetidos: falta de apetite (anorexia), inflamação da boca e da mucosa intestinal (mucosite), baixa dos glóbulos brancos e plaquetas (neutropenia e trombocitopenia), a que se junta a preocupação resultante de um desconhecimento ou de ideias nem sempre certas acerca do que podem ou não comer.

O capítulo das informações gerais está muito bem, tem uma parte referente a mitos e verdades que é excelente, assim como a parte que se dedica à gestão de sintomas me parece muito útil.

Naturalmente que o prato forte são as receitas, que me fizeram água na boca e com vontade de sugerir à minha mulher (que é uma excelente cozinheira) o desafio de experimentar algumas.

Quem como eu teve oportunidade de acompanhar, ao longo de toda uma vida profissional, o tratamento de doentes com leucemias agudas ou submetidos a transplantação de medula óssea, tem claramente a ideia da importância que o suporte nutricional desempenha nos tratamentos e de como os mitos e verdades foram evoluindo ao longo dos tempos.

Em suma, esta obra é muito oportuna e não tenho dúvidas que os nossos doentes dela muito poderão beneficiar.

Não posso terminar sem deixar uma palavra de apreço às autoras pelo excelente trabalho aqui apresentado e à MSD pelo apoio a esta iniciativa, da qual a APCL também é beneficiária.

Professor Doutor Manuel Abecasis



Introdução	8	Creme de cenoura e lentilhas	44
Mitos e Verdades	11	Sopa de grão com espinafres	46
Recomendações Gerais	15	Sopa de batata-doce e cebolinho	48
Alimentos permitidos e a evitar	18	Creme de legumes e gengibre	50
Cuidados gerais com a alimentação	20	Hummus	52
Gestão dos sintomas	21	Sopa de cebola, alho e tomilho	54
		Creme de abóbora com laranja	56
		Creme de cenoura exótico	58
		Couve-flor gratinada	60
RECEITAS			
Bebidas		Principais: Vegetarianos	63
Limonada de gengibre e menta	29	Caril de legumes com arroz branco	65
Mojito sem álcool	31	Estufado de cogumelos e castanhas	67
Sumo de laranja e manga	33	Paella vegetariana	69
Smoothie de abacate, banana e espinafres	35	Estufado de abóbora com feijão	71
Smoothie tuti-fruti	37	Almôndegas de lentilhas, ervilhas e nozes com esparguete	73
Água aromatizada de hortelã e citrinos	39	Trouxinhas de arroz com legumes	75
Água aromatizada de limão, canela e gengibre	40	Salada de quinoa com arroz e aveia	77
		Risoto de tofu	
Entradas			
Burrata com molho pesto e compota de tomate	42		



Principais: Pescado

Filetes de pescada com amêndoa laranja e manjeriço	79
Arroz de peixe e espinafres	81
Caldeirada de peixe	83
Sopa rica de garoupa	85
Papelotes de salmão e batata-doce	87
Dourada grelhada com legumes saltados e batata no forno	89
Roupa Velha	91

Principais: Carne

Peito de frango assado com mel e limão com brócolos salteados	93
Bifes de peru com mel, limão e canela com arroz branco e grelos salteados	95
Bolonhesa rica de carne	97
Empadão de carne e legumes	98
Arroz de açafrão e peru	100
Bifes de peru enrolados com maçã e vinho do Porto, arroz e salada mista	102

Bolo de legumes e carne	104
Caril de lentilhas e batata-doce com frango	106
Crumble de legumes com frango ou peru	108

Sobremesas

Abacaxi com lima	111
Arroz-doce com açafrão	113
Crumble de maçã	115
Mousse de lima	117
Uvas com queijo	119
Bolachas de limão	121
Embrulhinhos de pera	123
Panquecas de banana	125

Receitas por sintoma

Biografia	130
Bibliografia	131



INFORMAÇÕES GERAIS

**INFORMAÇÕES
GERAIS**

**GESTÃO DE
SINTOMAS**

RECEITAS

**RECEITAS POR
SINTOMA**



INTRODUÇÃO

O estado nutricional do doente hematológico vai influenciar a sua qualidade de vida e a tolerância aos tratamentos propostos.

As suas necessidades nutricionais estão aumentadas e o tratamento pode levar ao aparecimento de sintomas que vão condicionar quer a ingestão alimentar quer a absorção dos nutrientes.

Este Guia tem como objetivo ajudar a ter uma alimentação equilibrada e a atenuar os efeitos dos sintomas que possam aparecer, através de conselhos, dicas e algumas propostas de receitas.

No início vão ser apresentados alguns mitos e verdades sobre a alimentação na doença oncológica, procurando evidenciar os factos e esclarecer as incertezas. De seguida, apresentam-se os cuidados a ter na higiene em todas as fases relacionadas com a preparação dos alimentos.

Para o ajudar a gerir os sintomas que apresenta e melhorar o seu estado nutricional, este guia elenca algumas dicas para minimizar o efeito dos sintomas.

Por fim, são-lhe enumeradas diversas receitas adequadas a esta fase e aos sintomas associados ao tratamento.

Estas receitas foram elaboradas tendo por base os seguintes princípios:

- as recomendações nutricionais, procurando cumprir ou até exceder as necessidades energéticas e proteicas, tendo em consideração a frequente perda de peso e de massa muscular no internamento;
- a facilidade de execução das receitas tendo em consideração o estado nutricional e as dificuldades que podem daí advir;
- a inclusão de ingredientes ajustados quer à minimização de alguns sintomas, quer de intensificação do sabor de forma a tornar apetecíveis as preparações, promovendo o seu consumo e a melhoria / manutenção de um bom estado nutricional.



NESTE LIVRO ENCONTRA:

7 bebidas pensadas na hidratação adequada e/ou em estratégias de aumento do aporte energético;

10 entradas variadas, entre sopas e outras sugestões, procurando garantir o aporte de hortícolas, leguminosas e gorduras saudáveis;

24 pratos diversos que incluem opções vegetarianas (ovolactovegetarianas e veganas), para além das tradicionais com carne e pescado. Todas as opções são muito saborosas, apetecíveis e fáceis de preparar;

8 sobremesas que incluem sugestões à base de fruta e opções doces que permitem complementar o aporte energético.

NAS RECEITAS ENCONTRA AS SEGUINTE INFORMAÇÕES:

DESIGNAÇÃO DA RECEITA
LIMONADA DE GENGIBRE E MENTA

Nº DE DOSES
Doses: 1

SINTOMAS:

ALERGÉNICOS:

SINTOMAS A QUE SE ADEQUA:

LISTA DE ALERGÉNICOS

INGREDIENTES:
1l de água
3 limões grandes
1 molho de menta fresca
3 cm de gengibre fresco (steep em água e gelo (opcional))

Modo de preparação:
Esprema o suco dos limões.
Junte o gengibre ralado e moedor prático para não se sentirem os pedregalhos.
Adicione as folhas de menta e vinha a gosto.
Sirva e aromatize fresca.

INGREDIENTES **MODOS DE PREPARAÇÃO**

LIMONADA DE GENGIBRE E MENTA
Valor Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

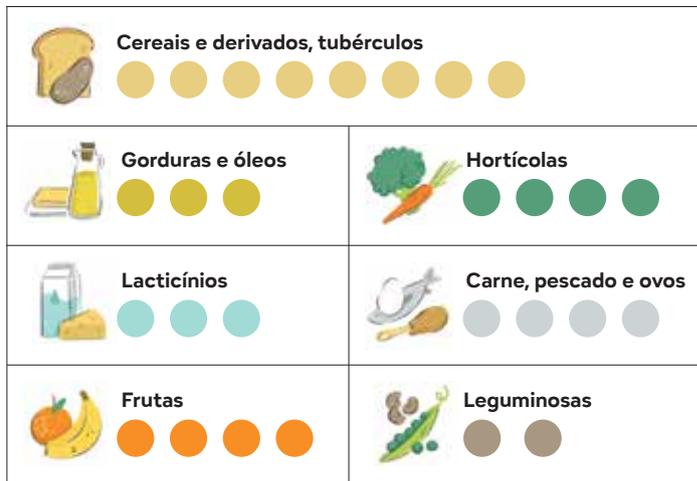
Energia	5 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	0,0 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	0,9 g
Proteína	0,1 g
Sel	0,0 g
Fibra	0,1 g
Vitamina C	17,0 mg
Ácido fólico	4,2 µg
Vitamina	0,0 µg
Ferro	0,1 mg



As receitas possuem indicação relativamente a serem adequadas a algumas situações específicas:

-  Sem glúten
-  Sem lactose
-  Veganas
-  Ovolactovegetarianas

Infografia: Recomendações alimentares para um adulto*



*ingestão alimentar correspondente 2000 Kcal.

Porções alimentares de acordo com a Roda da alimentação mediterrânica.

Cereais, Derivados e Tubérculos - 6 a 8 porções; Carne, Pescado e Ovos - 3 a 4 porções; Gorduras - 2 a 3 porções; Leguminosas - 1 a 2 porções; Lactícínios - 2 a 3 porções; Fruta - 3 a 4 porções; Hortícolas - 3 a 4 porções.



MITOS E VERDADES

Existe muita informação disponível sobre alimentação e cancro, mas o que é verdade e o que é simplesmente um mito? É fundamental esclarecer todas estas dúvidas para assegurar uma alimentação mais equilibrada e principalmente não ter receio de comer.

Mitos

Existem alimentos que curam o cancro.

Devo beber água alcalina.

Devo evitar alimentos ácidos.

Os alimentos cozinhados/aquecidos no micro-ondas provocam cancro.

Não devo comer alimentos crus.

Porquê?

Não existe evidência científica que comprove que algum alimento tenha a capacidade de curar o cancro.

A água alcalina não altera o pH do sangue.

Não existe evidência científica que o comprove.

Não está comprovado cientificamente. No entanto, deve usar recipientes apropriados para o micro-ondas (que não libertem ftalatos).

Pode comer alguns alimentos crus desde que sejam bem higienizados (consulte a tabela dos alimentos permitidos e a evitar).

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



Mitos

Devo cortar da dieta os alimentos que fornecem hidratos de carbono porque ajuda no tratamento do cancro.

Devo fazer jejum intermitente enquanto estou a fazer tratamento.

Não devo beber leite durante o tratamento.

Devo excluir da minha dieta alimentos com glúten.

A beterraba cura a anemia.

Os adoçantes provocam cancro.

Porquê?

O consumo de hidratos de carbono é o principal responsável por fornecer energia às células. Quando deixamos de os consumir, o organismo procura uma forma de compensar essa falta, através da utilização das proteínas dos músculos, contribuindo para a perda de peso e massa muscular, que é prejudicial na fase de tratamento e de recuperação.

Não existe evidência científica que o comprove.

Se o leite for bem tolerado é uma boa fonte de proteína e cálcio e não deve ser retirado da dieta.

Só deve excluir o glúten da sua dieta, se tiver indicação clínica para tal (intolerância ao glúten/doença celíaca).

A beterraba não é rica em ferro e a biodisponibilidade (capacidade de absorção) do ferro de origem vegetal é muito baixa.

Os estudos comprovam que o consumo de adoçantes é seguro, desde que sejam respeitadas as quantidades recomendadas.



Verdades

Uma alimentação pouco equilibrada aumenta o risco de desenvolver cancro.

Alguns alimentos provocam cancro.

As proteínas de origem animal não “alimentam” o cancro.

Porquê?

Se tiver uma alimentação pouco equilibrada, vai aumentar a probabilidade de desenvolver excesso de peso, obesidade, hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemia e doenças cardiovasculares que são considerados fatores de risco para desenvolver determinados tipos de cancro.

Existem alguns alimentos que aumentam a inflamação e estão ligados ao aparecimento de mutações nas células que se associam ao desenvolvimento de cancro. São exemplos destes alimentos as carnes e peixes processados, farinhas brancas, margarinas, gorduras hidrogenadas.

Durante o tratamento oncológico existe perda de massa muscular. As proteínas têm um papel importante no transporte de substâncias no sangue, na construção e manutenção da massa muscular, formação de enzimas, anticorpos e hormonas. O consumo de proteínas de origem vegetal muitas vezes não permite, isoladamente, atingir as necessidades proteicas, sendo necessário complementar a dieta com proteínas de origem animal.



Verdades

O vinagre não é desinfetante.

É importante beber água para me manter hidratado.

Devo fazer atividade física.

A ajuda de familiares/amigos é fundamental.

Porquê?

O vinagre é habitualmente usado para ajudar a eliminar alguns insetos presentes nos produtos hortícolas. No entanto, não destrói os microrganismos presentes nestes alimentos.

A ingestão de água é importante para prevenir a desidratação e atenuar alguns sintomas associados ao tratamento.

A atividade física ajuda quer na formação de massa muscular quer na regularização do apetite.

Existem vários estudos que demonstram que o suporte social (família e amigos) é um dos fatores mais importante na recuperação.



RECOMENDAÇÕES GERAIS

A alimentação deve ser: completa, variada, equilibrada e deve ser do seu agrado.

No entanto, é fundamental que siga algumas recomendações para garantir a higiene e segurança dos alimentos.

Higiene

Deve lavar e secar bem as mãos antes de tocar nos alimentos e antes da refeição.

Nunca toque com as mãos na boca e nariz durante a preparação dos alimentos.

Os panos de cozinha, toalhas e esponjas da louça devem encontrar-se sempre lavados e secos antes da próxima utilização e devem ser substituídos frequentemente.

As superfícies e os utensílios usados na preparação dos alimentos devem estar bem higienizados, com um produto desinfetante.

A louça deve ser lavada a temperaturas altas > 65°C.

Mantenha sempre os animais longe das áreas de preparação de alimentos, uma vez que podem contribuir para a contaminação dos mesmos.



RECOMENDAÇÕES GERAIS

A alimentação deve ser: completa, variada, equilibrada e deve ser do seu agrado.

No entanto, é fundamental que siga algumas recomendações para garantir a higiene e segurança dos alimentos.

Compras

Quando for às compras opte por comprar os produtos refrigerados e congelados em último lugar, de modo a diminuir o tempo fora do frigorífico/congelador e transporte-os num saco térmico.

Compre alimentos que estejam em boas condições de maturação.

Armazenamento

Coloque os alimentos no frigorífico dentro de caixas fechadas. Nunca sobrecarregue o frigorífico ou o congelador, de modo a manter os alimentos à temperatura de conservação adequada. Se congelar alimentos confeccionados deve colocá-los em doses individuais.

Nunca deve congelar alimentos refrigerados.

O arroz não deve ser reaquecido.

Os alimentos preparados devem ser colocados no frigorífico logo após a sua confeção, se não os consumir de imediato. De preferência, não conservar mais de 24 horas.

ASAE: "Perguntas frequentes sobre conservação de alimentos no frio."

Faça scan do QR code para aceder



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



RECOMENDAÇÕES GERAIS

A alimentação deve ser: completa, variada, equilibrada e deve ser do seu agrado.

No entanto, é fundamental que siga algumas recomendações para garantir a higiene e segurança dos alimentos.

Preparação

Não misture alimentos cozinhados e crus. Utilize tábuas diferentes para cortar os alimentos crus e os cozinhados e armazene-os em prateleiras ou gavetas separadas no frigorífico e/ou congelador.

Descongele os alimentos no frigorífico ou no micro-ondas, nunca à temperatura ambiente.

Lave os legumes e fruta em água corrente. Pode deixá-los em água com umas gotas de produto próprio para desinfetar alimentos, seguindo as instruções da embalagem. Pode usar todos os tipos de confeções, mas não deve preparar grelhados no carvão e o óleo/azeite de fritura só deve ser usado uma vez.

Evite comer fora de casa, mas se o fizer coma apenas alimentos cozinhados no momento.



ALIMENTOS PERMITIDOS E A EVITAR

PERMITIDOS ✓

Lacticínios

Leite pasteurizado, UHT

Queijos duros ou feitos com leite pasteurizado

(Ex. Parmesão, mozzarella),

Queijo feito com leite pasteurizado (Ex: Philadelphia)

Os queijos devem ser embalados a vácuo

Qualquer iogurte que não seja descrito como probiótico

Frutos secos e oleaginosas

Frutos secos enlatados ou cozinhados;

Manteiga de amendoim

Frutas e vegetais

Frutas, vegetais e saladas frescas, (incluindo, saladas e frutas previamente embaladas) – todos estes produtos têm de ser bem higienizados

Fruta desidratada

Sumos de frutas de longa duração – embalados

Batidos pasteurizados (ex: frutas e vegetais enlatados ou congelados)

Marisco e pescado

Marisco bem cozinhado (ex: caril de camarão)

Peixe bem cozinhado ou enlatado



ALIMENTOS PERMITIDOS E A EVITAR

EVITAR



Lacticínios

Produtos não pasteurizados

(ex: leite de vaca vendido no produtor)

Queijos amanteigados feitos com leite não pasteurizado

(ex: azeitão, Serra da Estrela)

Queijos e iogurtes caseiros

Queijos com bolor (ex: Camembert, Roquefort, Gorgonzola, Brie e queijo cabra)

Queijo azul (ex: Danish Blue e Blue Stilton)

Produtos alimentares, bebidas e suplementos com probióticos (ex: Actimel, Yakult e Proviva)

Iogurte descrito como probiótico na sua embalagem

(Ex: grego, activia...)

Frutas e vegetais

Frutas e vegetais danificados ou demasiado maduros

Frutos vermelhos (morangos, amoras framboesas e mirtilos)

Frutos secos e oleaginosas

Frutos secos ao natural

Marisco e pescado

Marisco cru ou ligeiramente cozinhado

Bivalves (ameijoas, mexilhão entre outros)



CUIDADOS GERAIS COM A ALIMENTAÇÃO

Deve fazer uma alimentação saudável.

As suas refeições devem ser preparadas num ambiente calmo e em família.

Não se esqueça de mastigar bem os alimentos.

Deve tentar fazer 5 a 6 refeições por dia.

Deve manter uma hidratação adequada, bebendo pelo menos 1,5 L de água por dia.

Se a ingestão alimentar não for suficiente deve comunicá-lo à equipa de saúde que o acompanha.

A utilização de suplementos alimentares deve ser sempre aconselhada pelo profissional de saúde.

Se necessitar de algum esclarecimento nutricional adicional contacte o Nutricionista responsável do Serviço de Hematologia do seu hospital.



GESTÃO DE SINTOMAS

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



GESTÃO DE SINTOMAS

Nesta fase, alguns sintomas podem persistir e dificultar a ingestão alimentar.

Para ajudar a minimizar o efeito desses sintomas apresentam-se alguma dicas e receitas ajustadas a cada sintoma.

Os sintomas que vão ser abordados são os seguintes:



Alteração do paladar



Anorexia (falta de apetite)



Xerostomia (sensação de boca seca)



Mucosite (lesões da boca e garganta)



Náuseas e vômitos



Diarreia



Obstipação (prisão de ventre)

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



GESTÃO DE SINTOMAS

Nesta fase, alguns sintomas podem persistir e dificultar a ingestão alimentar.

Para ajudar a minimizar o efeito desses sintomas apresentam-se algumas dicas e receitas ajustadas a cada sintoma.

Alteração do paladar



- Mantenha uma boa higiene oral ao longo do dia
- Evite alimentos muito quentes
- Intensifique o sabor dos alimentos com a utilização de ervas aromáticas e especiarias
- Use citrinos para temperar ou acompanhar a sua refeição
- Se sentir um sabor metálico, reduza as carnes vermelhas (vaca e porco) e não use utensílios de metal
- Experimente rebuçados e pastilhas com sabor a menta e citrinos.

Anorexia (falta de apetite)



- Opte por fazer refeições mais pequenas e mais frequentes
- Escolha alimentos da sua preferência e de alto valor energético
- Beba o mínimo de líquidos durante a refeição para não sentir saciedade precoce
- Nas refeições principais, coma a sopa depois do prato
- Deve fazer as suas refeições num ambiente calmo e agradável à mesa e em família.



GESTÃO DE SINTOMAS

Nesta fase, alguns sintomas podem persistir e dificultar a ingestão alimentar.

Para ajudar a minimizar o efeito desses sintomas apresentam-se algumas dicas e receitas ajustadas a cada sintoma.

Xerostomia (sensação de boca seca)



- Opte por pratos ricos em água (caldeirada, arroz de peixe ou ensopados)
- Escolha alimentos macios e a uma temperatura amena
- Acompanhe a refeição com água ou sumos (de preferência de citrinos porque estimulam a produção de saliva)
- Evite bebidas alcoólicas e com cafeína
- Chupe rebuçados cítricos.

Mucosite (lesões da boca e garganta)



- Mantenha uma boa higiene oral ao longo do dia
- Bocheche com produto desinfetante para a boca após as refeições
- Dê preferência a alimentos de consistência mole
- Evite alimentos condimentados, picantes, ácidos e quentes
- Antes da refeição coma alimentos frios (gelados).



GESTÃO DE SINTOMAS

Nesta fase, alguns sintomas podem persistir e dificultar a ingestão alimentar.

Para ajudar a minimizar o efeito desses sintomas apresentam-se algumas dicas e receitas ajustadas a cada sintoma.

Náuseas e vômitos



- Deve tomar a medicação para o enjoo (prescrito pelo seu médico) 30 minutos antes da refeição com pequenos goles de água
- Não prepare as suas refeições e, se tiver que as aquecer, use o micro-ondas para não sentir um cheiro muito intenso
- Não tome a sua refeição no local onde esta foi confeccionada
- Beba líquidos fora das refeições
- Ingira pequenas refeições várias vezes ao longo do dia
- Opte por alimentos secos (pão, tostas, bolachas)
- Evite alimentos ricos em gordura e açúcar
- Utilize confeções simples
- Evite estimulantes (café, cacau, chá preto e chá verde)
- Evite atividade física intensa após a refeição, mas também não se deite
- Opte por infusões ou água gaseificada, caso não consiga beber água.



GESTÃO DE SINTOMAS

Nesta fase, alguns sintomas podem persistir e dificultar a ingestão alimentar.

Para ajudar a minimizar o efeito desses sintomas apresentam-se algumas dicas e receitas ajustadas a cada sintoma.

Diarreia

- Aumente a ingestão de líquidos ao longo do dia
- Evite alimentos ricos em gordura e fibra
- Deve restringir o leite de vaca, mas pode continuar a usar outros produtos lácteos como iogurte e queijo
- Evite alimentos muito condimentados e café
- Se a diarreia persistir contacte a equipa de saúde.



Obstipação (prisão de ventre)

- Beba cerca de 2L de água por dia
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibra
- Faça exercício físico diário – aumenta a velocidade do trânsito intestinal.





RECEITAS

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BEBIDAS



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



LIMONADA DE GENGIBRE E MENTA

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 5

Ingredientes:

- 1 L de água
- 3 limões grandes
- 1 molho de menta fresca
- 5 cm de gengibre fresco
- Stevia em gotas a gosto (opcional)

Modo de preparação:

- Esprema o sumo dos limões.
- Junte o gengibre ralado o melhor possível para não se sentirem os pedaços.
- Adicione as folhas de menta e stevia a gosto.
- Sirva a limonada fresca.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



LIMONADA DE GENGIBRE E MENTA

Nota: Pode usar gelo em vez de água e transformar a limonada num granizado.

Valor Nutricional

Energia	5 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	0,0 g 0,0 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	0,9 g 0,9 g
Proteína	0,1 g
Sal	0,0 g
Fibra	0,1 g
Vitamina C	17,0 mg
Ácido fólico	4,2 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,1 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



MOJITO SEM ÁLCOOL

Doses: 1

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 1 lima
- 200 mL de água gaseificada
- 10 Folhas de Hortelã
- Gelo
- 1 g de Stevia

Modo de preparação:

- Coloque a lima cortada em 4 num almofariz e pressione-a até libertar o sumo.
- Coloque as limas e o sumo resultante num copo largo,
- Junte o adoçante, as pedras de gelo e as folhas de hortelã.
- Por fim junte a água gaseificada e está pronto.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



MOJITO SEM ÁLCOOL

Valor Nutricional

Energia	11 Kcal
Lípidos	0,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,0 g
Hidratos de carbono	1,1 g
dos quais açúcares	1,1 g
Proteína	0,5 g
Sal	0,4 g
Fibra	1,6 g
Vitamina C	16,1 mg
Ácido fólico	9,5 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SUMO DE LARANJA E MANGA

Doses: **1**

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 1/2 manga
- 2 laranjas

Modo de preparação:

Descasque a manga e coloque-a no liquidificador.
Esprema as laranjas e junte ao sumo de manga misturando bem.
Sirva frio.



SUMO DE LARANJA E MANGA

Valor Nutricional

Energia	258 Kcal
Lípidos	1,2 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,2 g
Hidratos de carbono	51,3 g
dos quais açúcares	51,1 g
Proteína	4,6 g
Sal	0,0 g
Fibra	11,3 g
Vitamina C	235,2 mg
Ácido fólico	170,2 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,0 mg

INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SMOOTHIE DE ABACATE, BANANA E ESPINAFRES

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 2

Ingredientes:

- ½ abacate maduro
- 1 banana madura descascada e congelada
- 300 mL de leite ou bebida de soja
- 30 g de flocos de aveia
- Algumas folhas de espinafres

Modo de preparação:

- Descasque o abacate e retire o caroço, e guarde a polpa
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SMOOTHIE DE ABACATE, BANANA E ESPINAFRES

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	331 Kcal
Lípidos	19,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	5,4 g
Hidratos de carbono	28,5 g
dos quais açúcares	18,7 g
Proteína	8,7 g
Sal	0,2 g
Fibra	5,1 g
Vitamina C	7,2 mg
Ácido fólico	26,1 µg
Vitamina B12	0,2 µg
Ferro	0,8 mg



SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI

Doses: 2

Ingredientes:

300 mL de leite ou bebida de soja
½ maçã sem casca
½ pera sem casca
3 folhas de hortelã
¼ de papaia

Modo de preparação:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa
Sirva com gelo

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	141 Kcal
Lípidos	2,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	1,4 g
Hidratos de carbono	21,8 g
dos quais açúcares	20,0 g
Proteína	5,5 g
Sal	0,2 g
Fibra	3,0 g
Vitamina C	44,1 mg
Ácido fólico	5,1 mg
Vitamina B12	0,2 mg
Ferro	0,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ÁGUA AROMATIZADA DE HORTELÃ E CITRINOS

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 1 laranja
- 1 limão
- Folhas de hortelã
- 1 L água

Modo de preparação:

Lave a casca da laranja e do limão e retire tiras de casca.
Esprema o sumo da laranja para um jarro.
Corte o limão em gomos e deite no jarro.
Adicione as folhas de hortelã, as tiras das cascas e a água.
Misture e sirva. Pode adicionar pedras de gelo.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ÁGUA AROMATIZADA DE LIMÃO, CANELA E GENGIBRE

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 1 limão
- 2 a 3 paus de canela
- Rodelas de gengibre
- Água

Modo de preparação:

- Lave a casca do limão.
- Esprema o sumo do limão para um jarro.
- Adicione o pau de canela e as rodelas de gengibre.
- Misture e sirva. Pode adicionar pedras de gelo.

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ENTRADAS

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BURRATA COM MOLHO PESTO E COMPOTA DE TOMATE

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 8

Ingredientes:

- 1 Burrata
- Compota de tomate
- 80 g de folhas de Hortelã
- 30 g de miolo de noz
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Pão torrado ou tostas

Modo de preparação:

Triture o alho, as nozes, o manjeriçao e o parmesão, junte o azeite até a mistura ficar homogénea. Agora já temos o molho pesto pronto. Num prato, coloque uma camada de molho pesto, seguida de uma camada de compota de tomate e finalmente a Burrata. Tempere com pimenta preta e sirva com pão torrado ou tostas.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BURRATA COM MOLHO PESTO E COMPOTA DE TOMATE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	278 Kcal
Lípidos	12,3 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,9 g
Hidratos de carbono	30,4 g
dos quais açúcares	10,7 g
Proteína	10,3 g
Sal	0,8 g
Fibra	2,4 g
Vitamina C	3,2 mg
Ácido fólico	30,1 µg
Vitamina B12	0,4 µg
Ferro	1,8 mg



CREME DE CENOURA E LENTILHAS

Doses: 6

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 5 cenouras (500 g)
- 1 cebola (160 g)
- 2 dentes de alho
- 1/4 couve-flor (200 g)
- 125 g de lentilhas vermelhas cozinhadas
- 2 laranjas
- Hortelã ou coentros
- 1 colher de café de sal
- Pimenta
- 3 colher de sopa de azeite
- 1 L de água

Modo de preparação:

- Corte as cenouras, a cebola, o alho e a couve-flor.
- Salteie os legumes com 1 colher de sopa de azeite numa panela durante 3 minutos
- Adicione as lentilhas a água e o sal, tape, e deixe cozer durante 20 minutos. Retire do lume e triture até ficar com uma consistência cremosa.
- Misture no creme, o restante azeite, o sumo de 2 laranjas e a raspa de 1 laranja.
- Sirva com hortelã e pimenta preta moída.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE CENOURA E LENTILHAS

Nota: Se tiver diarreia pode fazer este creme sem lentilhas substituindo-as por 150 g de curgete sem casca

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	106 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	5,2 g 0,7 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	9,0 g 4,9 g
Proteína	3,9 g
Sal	0,3 g
Fibra	3,9 g
Vitamina C	38,3 mg
Ácido fólico	54,7 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES

Doses: 6

Ingredientes:

- 150 g de grão-de-bico cozido
- 150 g de espinafres frescos
- 1 cebola grande picada (170 g)
- 4 dentes de alho picados
- 1 ramo pequeno de coentros frescos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de massa cotovelos
- 1 colher de café de sal

Modo de preparação:

Arranje os espinafres, guardando apenas as folhas e as pontas mais tenras, lave-os muito bem e deixe escorrer (pode optar por usar já arranjados e embalados).

Aqueça 1 colher de sopa de azeite num tacho grande. Refogue a cebola, o alho e os coentros até a cebola ficar mole.

Adicione o grão-de-bico e 1 l de água. Tempere com sal e leve a ferver.

Triture até ficar com uma consistência cremosa. Leve novamente ao lume e junte a massa e deixe cozer.

Quando a massa estiver quase cozida, junte os espinafres e deixe cozinhar.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	111 Kcal
Lípidos	5,9 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,8 g
Hidratos de carbono	9,5 g
dos quais açúcares	1,1 g
Proteína	3,7 g
Sal	0,4 g
Fibra	2,6 g
Vitamina C	10,8 mg
Ácido fólico	54,0 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA DE BATATA DOCE E CEBOLINHO

Doses: 6

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias (300 g)
- 3 cenouras médias (250 g)
- 2 alho-francês fatiado (parte branca)
- 3 colheres de sopa de azeite
- Cebolinho q.b.
- 1 colher de café de sal
- 1,5 L de água

Modo de preparação:

Descasque e lave os legumes. Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa panela, junte o alho francês e deixe refogar.

Quando o alho francês estiver refogado, adicione a batata-doce, a cenoura, o sal e água até os legumes ficarem cobertos. Deixe cozer durante 40 minutos.

Triture até ficar uma mistura homogênea e se necessário adicione mais água.

Assim que o creme começar a ferver, junte o restante azeite e o cebolinho picado, misture e retire do lume. Pode juntar mais ervas aromáticas a gosto.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA DE BATATA DOCE E CEBOLINHO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 0,4



Cereais e derivados, tubérculos: 0,3



Gorduras e óleos: 0,5



Valor Nutricional

Energia	107 Kcal
Lípidos	5,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,8 g
Hidratos de carbono	12,8 g
dos quais açúcares	5,0 g
Proteína	1,2 g
Sal	0,2 g
Fibra	2,7 g
Vitamina C	17,0 mg
Ácido fólico	44,9 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,7 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE LEGUMES E GENGIBRE

Doses: 6

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 550 g de abóbora
- 1 curgete grande (300 g)
- ½ nabo (100 g)
- 1 alho-francês
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite.
- 2 cm de gengibre
- 1 de café de sal

Modo de preparação:

- Descasque e lave todos os legumes e o gengibre.
- Corte os legumes em pedaços e coloque-os numa panela, juntamente com o gengibre.
- Adicione a água, (até os legumes ficarem cobertos) e o sal e leve a cozer.
- Quando os legumes estiverem cozidos, retire do lume e triture até obter um creme homogéneo.
- Adicione o azeite.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE LEGUMES E GENGIBRE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	71 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	5,4 g 0,9 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	3,3 g 2,8 g
Proteína	1,3 g
Sal	0,2 g
Fibra	1,7 g
Vitamina C	22,6 mg
Ácido fólico	40,0 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



HUMMUS

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 6

Ingredientes:

- 160 g grão cozido
- sumo de ½ limão
- 2 a 3 dentes de alho (a gosto)
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de café de sal
- 2 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá cominhos

Modo de preparação:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador.
Triturar até obter uma pasta homogénea.

Servir com pão ou tostas.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS

HUMMUS

Nota: Pode substituir um terço do grão por ervilhas ou beterraba e fazer versões diferentes de hummus.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Leguminosas: 0,3



Cereais e derivados, tubérculos: 0,5



Gorduras e óleos: 0,3



Valor Nutricional

Energia	136 Kcal
Lípidos	4,3 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,6 g
Hidratos de carbono	18,3 g
dos quais açúcares	0,9 g
Proteína	4,6 g
Sal	0,7 g
Fibra	2,5 g
Vitamina C	5,0 mg
Ácido fólico	23,8 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,2 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA DE CEBOLA ALHO E TOMILHO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 6

Ingredientes:

4 cebolas médias/grandes
50 g de azeite
10 dentes de alho
600 mL leite
600 mL água
1 colher de chá de folhas de tomilho fresco
1 colher de café de sal
Pimenta q.b.

Modo de preparação:

Refogue a cebola, em metade do azeite com o tomilho.
Adicione o alho, o leite e a água, o sal e a pimenta e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.
Triture.
Adicione o restante azeite e algumas folhas de tomilho para aromatizar.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS

SOPA DE CEBOLA ALHO E TOMILHO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	148 Kcal
Lípidos	10,2 g
dos quais ácidos gordos saturados	2,1 g
Hidratos de carbono	8,9 g
dos quais açúcares	7,4 g
Proteína	4,5 g
Sal	0,3 g
Fibra	1,6 g
Vitamina C	9,5 mg
Ácido fólico	19,7 µg
Vitamina B12	0,1 µg
Ferro	0,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE ABÓBORA COM LARANJA

Doses: 6

Ingredientes:

1 cebola grande picada
1 dente de alho picado
40 g azeite
1 courgete
600 g abóbora
1 laranja
1 colher de café de sal
Pimenta e noz-moscada q.b.
800 mL água

Modo de preparação:

Corte a courgette e a abóbora em pedaços. Refogue a cebola e o alho em metade do azeite. Adicione a courgette, a abóbora e a raspa da laranja, juntamente com a água e os temperos. Deixe cozinhar por cerca de 20 a 25 minutos e triture. Adicione o restante azeite. Esta sopa pode servir-se quente ou fria.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE ABÓBORA COM LARANJA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	128 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	8,6 g 2,0 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	7,7 g 7,2 g
Proteína	4,3 g
Sal	0,3 g
Fibra	1,2 g
Vitamina C	16,9 mg
Ácido fólico	25,2 µg
Vitamina B12	0,1 µg
Ferro	0,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE CENOURA EXÓTICO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 6

Ingredientes:

3 cenouras grandes
250 g de abóbora
1 cebola pequena
2 dentes de alho
40 g de azeite
100 mL de leite de coco
5 g gengibre fresco
1 colher de chá de caril
700 mL água

Modo de preparação:

Pique a cebola, o alho e o gengibre e refogue em metade do azeite.

Adicione a cenoura e a abóbora. Deixe refogar ligeiramente e de seguida, junte a água e o sal e deixe cozinhar 20 a 25 minutos.

Junte o leite de coco, triture e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Pode acompanhar com *croutons*.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CREME DE CENOURA EXÓTICO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	118 Kcal
Lípidos	9,9 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,3 g
Hidratos de carbono	5,0 g
dos quais açúcares	4,1 g
Proteína	1,1 g
Sal	0,2 g
Fibra	2,4 g
Vitamina C	8,0 mg
Ácido fólico	28,0 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



COUVE-FLOR GRATINADA

Doses: 4

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa azeite
- 400 mL leite
- 100 mL natas
- 10 g coentros
- 40 g farinha
- 2 colheres de sopa azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- noz-moscada e pimenta q.b.

Modo de preparação:

Coza a couve-flor em água e reserve.
Pique a cebola, o alho e disponha num tabuleiro. Regue com o azeite e coloque a couve-flor por cima.
Pré-aqueça o forno a 200°C.

Prepare o bechamel com a farinha, o azeite, o sal e a pimenta. Pique os coentros e incorpore no bechamel. Disponha por cima da couve-flor, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até gratinar.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



COUVE-FLOR GRATINADA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	113 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	5,4 g 0,7 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	6,6 g 5,6 g
Proteína	7,5 g
Sal	0,1 g
Fibra	3,9 g
Vitamina C	147,6 mg
Ácido fólico	132,5 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,0 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PRATOS PRINCIPAIS

INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CARIL DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

400 g de grão-de-bico cozido
300 g de brócolos
300 g de couve-flor
2 cenouras (cortadas às rodelas)
1 pimento (cortado em tiras)
200 mL de água
400 mL de bebida de coco
1 cebola (cortada em cubos)
2 dentes de alho esmagados
3 cm de gengibre aos pedaços
2 colher de sopa de azeite
1 colher de café de sal
Coentros frescos
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de chá de:
- pimentão-doce
- coentros em pó
- mostarda em grão

Modo de preparação:

Num wok ou frigideira grande, junte o óleo de coco, o gengibre e o alho picado e refogue. Junte a cebola e deixe a refogar durante 1 min.

Numa taça misture: o caril, o pimentão doce, os coentros e os grãos de mostarda e junte ao refogado, mexendo durante 2 min.

Junte a cenoura, o pimento, os brócolos e a couve-flor e envolva tudo muito bem. Adicione o grão-de-bico e envolva.

Junte a água, mexa bem e tape a wok que fica em lume baixo durante 15 min.

Quando os legumes estiverem cozinhados junte a bebida de coco, mexa bem e retifique os temperos. Tape e deixe cozinhar durante 5 min.

Sirva com coentros frescos picados e arroz branco.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CARIL DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	457 Kcal
Lípidos	27,2 g
dos quais ácidos gordos saturados	15,1 g
Hidratos de carbono	29,1 g
dos quais açúcares	10,4 g
Proteína	17,7 g
Sal	0,9 g
Fibra	12,5 g
Vitamina C	126,1 mg
Ácido fólico	221,7 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	8,9 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ESTUFADO DE COGUMELOS E CASTANHAS

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

200 g de cogumelos
500 g de castanhas cozidas e descascadas
320 g de feijão branco cozido
250 g de espargos
60 g de chalotas laminadas (2)
100 g de pimentos de várias cores
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal
Alho em pó q.b.
Pimenta q.b.
Tomilho q.b.
Noz-moscada q.b.
100 g de tomate mini em rama
40 g de avelãs torradas partidas

Modo de preparação:

Corte a base fibrosa dos espargos e não a utilize, reserve as pontas espigadas. Corte o restante dos espargos em rodela fina. Salteie as pontas espigadas com 1 colher de sopa de azeite durante 2 minutos e mexa bem. Reserve.

Junte o restante azeite no mesmo recipiente com as chalotas e as rodela de espargos. Tempere com sal, alho em pó, pimenta e tomilho (reserve um pouco da mistura de temperos) junto a noz-moscada, tape e cozinhe em lume brando durante 8 minutos.

Junte os cogumelos cortados ao meio, os pimentos em tiras limpos e sem sementes, e o tomate. Tempere com a restante mistura de temperos.

Tape e cozinhe durante 10 a 12 minutos, 3 a 4 minutos antes do final do tempo, junte as castanhas e o feijão branco.

Sirva com folhas de tomilho, avelãs e as pontas dos espargos reservadas.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

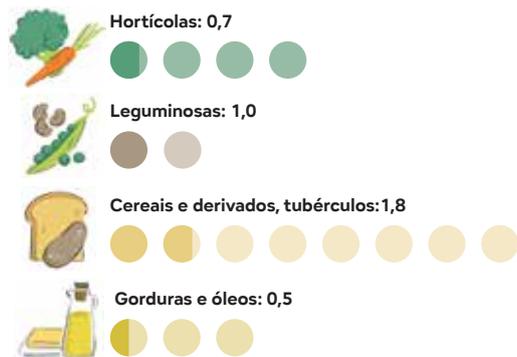
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ESTUFADO DE COGUMELOS E CASTANHAS

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	452 Kcal
Lípidos	13,4 g
dos quais ácidos gordos saturados	1,5 g
Hidratos de carbono	61,2 g
dos quais açúcares	15,8 g
Proteína	13,4 g
Sal	0,3 g
Fibra	16,5 g
Vitamina C	93,5 mg
Ácido fólico	296,3 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	4,0 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PAELLA VEGETARIANA

Doses: 4

Ingredientes:

- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 160 g de feijão vermelho cozido
- 160 g de ervilhas
- 200 g de arroz
- 1 tomate grande
- 1 cebola pequena
- 50 g de azeite
- sumo de ½ laranja
- sumo de ½ limão
- 500 mL de água
- 4 dentes de alho
- 6 pés de salsa
- açafrão
- 1 malagueta

Modo de preparação:

Pique a cebola, o tomate e o alho. Corte os pimentos às rodelas.
Refogue a cebola e o alho no azeite e junte o tomate e os pimentos.
Quando já estiver quase cozinhado junte as ervilhas e o feijão. Regue com o sumo de limão e de laranja e deixe cozer durante 5 minutos. Retire e reserve.
Junte a água, a malagueta picada e o açafrão. Quando a água estiver a ferver, junte o arroz e deixe cozinhar.
Quando o arroz estiver quase cozido, junte o preparado reservado e envolva. Deixe terminar a cozedura e sirva com a salsa picada por cima.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

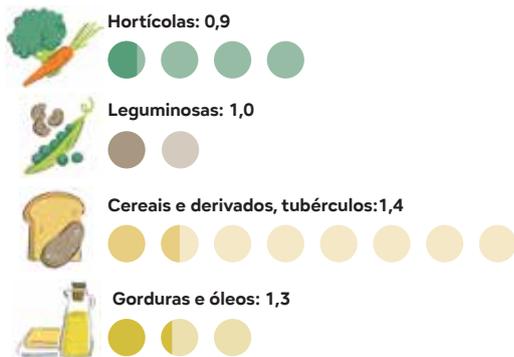
ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS

PAELLA VEGETARIANA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	401 Kcal
Lípidos	13,7 g
dos quais ácidos gordos saturados	2,0 g
Hidratos de carbono	54,6 g
dos quais açúcares	5,9 g
Proteína	10,9 g
Sal	0,3 g
Fibra	7,5 g
Vitamina C	113,5 mg
Ácido fólico	93,3 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	3,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ESTUFADO DE ABÓBORA E FEIJÃO

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 600 g abóbora
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 50 g de azeite
- 3 tomates médios maduros
- 400 g feijão branco ou manteiga cozido
- 80 mL vinho branco
- 1 c. sopa manjeriço
- 1 c. sopa coentros
- 1 c. sopa molho de soja
- 1 colher de café de Sal
- 140 g de arroz

Modo de preparação:

- Corte a abóbora aos cubos.
- Pique a cebola e os alhos e refogue no azeite.
- Junte o tomate, a abóbora, o vinho, as plantas aromáticas, o molho de soja e o sal.
- Deixe cozinhar 5 minutos e depois adicione a abóbora.
- Quando a abóbora estiver quase cozinhada, adicione o feijão e deixe apurar.
- Serva com arroz branco



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

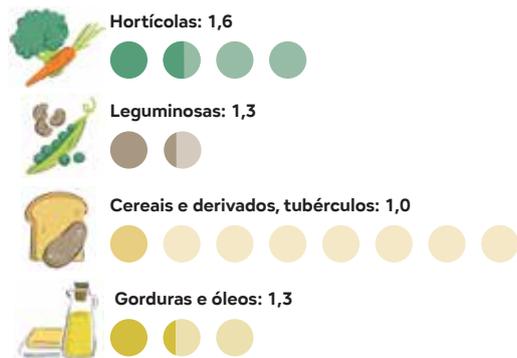
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ESTUFADO DE ABÓBORA E FEIJÃO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	411 Kcal
Lípidos	14,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	2,2 g
Hidratos de carbono	50,1 g
dos quais açúcares	7,6 g
Proteína	11,8 g
Sal	1,2 g
Fibra	11,5 g
Vitamina C	96,7 mg
Ácido fólico	96,1 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	5,2 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ALMONDEGAS DE LENTILHAS, ERVILHAS E NOZES COM ESPARGUETE

Doses: 4

Ingredientes:

- 200 g lentilhas
- 100 g de aveia em flocos
- 50 g pão ralado
- 1 raminho de coentros
- 100 g ervilhas cozidas
- 50 g de noz
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de cominhos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 200 g de esparguete
- 400 mL água

Modo de preparação:

- Num processador de alimentos, junte as lentilhas, a aveia, o pão ralado, as nozes e os coentros e triture grosseiramente.
- Junte as ervilhas cozidas e envolva.
- Faça bolinhas (se necessário adicionar pão ralado para formar as bolas) e leve ao forno a 180°C.
- Sirva com esparguete salteado em azeite e alho.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ALMONDEGAS DE LENTILHAS, ERVILHAS E NOZES COM ESPARGUETE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Leguminosas: 0,9



Cereais e derivados, tubérculos: 2,2



Gorduras e óleos: 1,3



Lactínicos: 0,4



Valor Nutricional

Energia	623 Kcal
Lípidos	24,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,2 g
Hidratos de carbono	74,9 g
dos quais açúcares	3,4 g
Proteína	20,3 g
Sal	0,8 g
Fibra	9,7 g
Vitamina C	1,6 mg
Ácido fólico	56,7 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	7,2 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



TROUXINHAS DE ARROZ COM LEGUMES

Doses: 4

Ingredientes:

1 cebola
200 g seitan
5 c. de sopa de azeite
3 dentes de alho
100 g ervilhas cozidas
100 g cogumelos
1 pimento
1 c. sopa manjeriçã
1 c. sopa molho de soja
Pimenta q.b.
100 g queijo ralado
200 g arroz cozido
12 a 16 folhas de couve
escaldada em água quente,
para que fique macia

Modo de preparação:

Pique a cebola e os alhos e refogue no azeite.

Lamine os cogumelos e corte o pimento aos quadrados.

Adicione o seitan aos cubos e deixe refogar. Adicione os cogumelos, os pimentos e as ervilhas, juntamente com os temperos. Envolve, tape e deixe cozinhar.

Sobre cada folha de couve deite um pouco do preparado e embrulhe tipo trouxa.

Coloque as trouxas num pirex untado com azeite, salpique-as com de azeite e polvilhe com queijo ralado.

Leve ao forno a 180° cerca de 40 minutos, tendo atenção para que as trouxas não se queiem.

Sirva 3 a 4 trouxas por pessoa.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

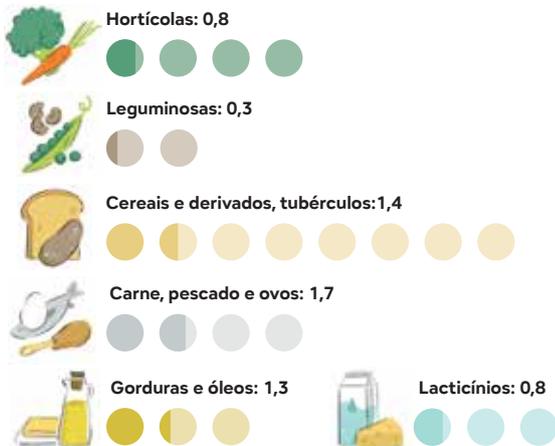
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



TROUXINHAS DE ARROZ COM LEGUMES

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	525 Kcal
Lípidos	21,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	5,8 g
Hidratos de carbono	48,5 g
dos quais açúcares	3,4 g
Proteína	30,3 g
Sal	1,2 g
Fibra	6,7 g
Vitamina C	76,6 mg
Ácido fólico	139,3 µg
Vitamina B12	0,4 µg
Ferro	5,3 mg

INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SALADA DE QUINOA COM ARROZ E AVEIA

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

- 100 g quinoa
- 80 g arroz
- 120 g aveia em grão
- 120 g cenoura
- 160 g curgete
- 160 g alho francês
- 50 g azeitonas
- 100 g feijão vermelho cozido
- Coentros q.b.
- 40 g azeite
- raspa de limão
- 1 colher de café de sal

Modo de preparação:

Corte a cenoura e a curgete em cubos pequenos. Corte o alho francês em rodelas finas.

Cozinhe a quinoa, a aveia e o arroz separadamente em água com sal e escorra.

Aqueça o azeite e refogue a cebola e os hortícolas em lume brando.

Acrescente os grãos de aveia previamente cozidos, o feijão e os coentros e refogue por mais 1 ou 2 minutos. Misture tudo numa taça grande, coloque a raspa de limão e envolva. Pode servir-se frio.

Nota: Pode optar por uma versão diferente, cozendo 2 ovos e misturá-los em pedaços à salada.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

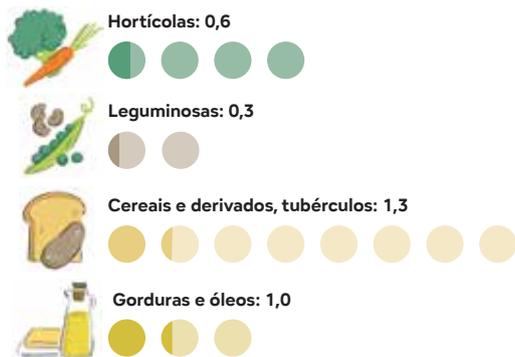
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SALADA DE QUINOA COM ARROZ E AVEIA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	429 Kcal
Lípidos	15,0 g
dos quais ácidos gordos saturados	2,3 g
Hidratos de carbono	56,4 g
dos quais açúcares	3,8 g
Proteína	12,9 g
Sal	0,8 g
Fibra	8,3 g
Vitamina C	18,1 mg
Ácido fólico	73,2 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	1,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



RISOTO DE TOFU

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

200 g de arroz arbóreo (pode ser carolino)
300 g de tofu
6 colher de sopa molho soja
40 g de azeite
1 cebola média
Coentros q.b.
50 g de queijo parmesão

Modo de preparação:

Prepare uma mistura homogénea com 500 ml de água e o molho de soja.
Corte o tofu em cubos pequenos e junte ao líquido. Deixe marinar durante 20 minutos.
Leve a panela ao lume cozinhar.
Noutra panela refogue a cebola no azeite. Acrescente o arroz e frite-o sem parar de mexer.
Adicione aos poucos o líquido da mistura do molho de soja e mexa de vez em quando. Não se esqueça de mexer bem no fundo e nas laterais da panela. O arroz deve ficar al dente e quase sem líquido.
No final da cozedura, antes de colocar a última quantidade de líquido com o tofu aos cubos, adicionar as plantas aromáticas.
Coloque o queijo parmesão por cima e sirva.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

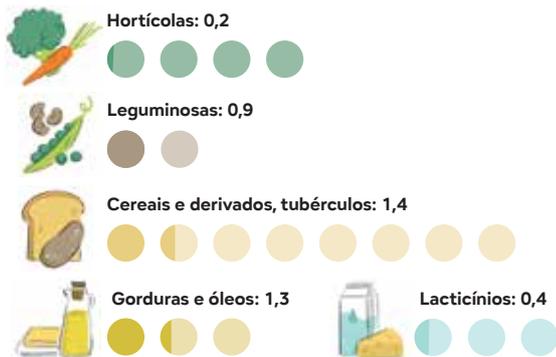
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



RISOTO DE TOFU

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	397 Kcal
Lípidos	17,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,8 g
Hidratos de carbono	44,1 g
dos quais açúcares	3,4 g
Proteína	15,8 g
Sal	2,3 g
Fibra	1,9 g
Vitamina C	3,0 mg
Ácido fólico	32,0 µg
Vitamina B12	0,2 µg
Ferro	2,2 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



FILETES DE PESCADA COM AMÊNDOA LARANJA E MANJERICÃO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

- 4 filetes de pescada limpos
- 150 g de amêndoa sem casca
- 1 laranja
- Manjericão q.b.
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 Kg de batata
- 1 couve-flor
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 1 colher de sopa de orégãos

Modo de preparação:

Descasque a batata, corte-a aos cubos e coloque-a num pirex com uma colher de sopa de azeite, o pimentão doce e os orégãos e leve forno a 180°C durante 40 a 50 minutos.

Limpe os filetes com papel absorvente. Coloque os filetes num recipiente que possa ir ao forno, previamente untado com azeite.

Tempere os filetes com sal e o sumo de ½ laranja.

Cubra os filetes com a amêndoa previamente laminada.

Num outro tabuleiro disponha os floretes de couve-flor previamente lavados e cortados regue com 3 colheres de sopa de azeite e o sal.

Leve os filetes e a couve-flor ao forno a 180°C, durante cerca de 15 a 20 minutos.

Retire os filetes do forno, e polvilhe com raspa da laranja e manjericão.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



FILETES DE PESCADA COM AMÊNDOA LARANJA E MANJERICÃO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 1,0



Cereais e derivados, tubérculos: 2,0



Carne, pescado e ovos: 3,3



Gorduras e óleos: 0,8



Valor Nutricional

Energia	693 Kcal
Lípidos	30,5 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,1 g
Hidratos de carbono	59,3 g
dos quais açúcares	12,3 g
Proteína	39,0 g
Sal	0,6 g
Fibra	12,9 g
Vitamina C	177,4 mg
Ácido fólico	248,9 µg
Vitamina B12	0,7 µg
Ferro	3,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ARROZ DE PEIXE E ESPINAFRES

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

- 3 postas grandes de tamboril ou outro peixe (600 g)
- 200 g de arroz
- 2 Tomates médios maduros
- 1 Cebola grande
- 3 Dentes de alho
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.
- 4 Colheres de sopa de azeite
- 1 Folha de louro
- 2 a 3 Pés de salsa
- 400 g de espinafres

Modo de preparação:

- Coza o tamboril (mas não muito) e reserve 500 ml de água da cozedura. Retire as espinhas do tamboril e desfie-o em lascas grossas.
- Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola os alhos picados, os talos da salsa picados e a folha de louro.
- Mexa e deixe refogar um pouco. Adicione o tomate cortado em pedaços e deixe refogar até este se comece a desfazer.
- Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture a água de cozer o tamboril e deixe ferver. Misture o arroz e deixe cozer durante 10 minutos. Quando estiver quase a terminar o tempo adicione o peixe os espinafres e a salsa picada.
- Se necessário pode acrescentar mais água para o arroz ficar malandrinho.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ARROZ DE PEIXE E ESPINAFRES

Nota: Se tiver diarreia troque os espinafres por cenoura.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 1,2



Cereais e derivados, tubérculos: 1,4



Carne, pescado e ovos: 4,2



Gorduras e óleos: 1,0



Valor Nutricional

Energia	416 Kcal
Lípidos	11,7 g
dos quais ácidos gordos saturados	1,6 g
Hidratos de carbono	45,2 g
dos quais açúcares	5,5 g
Proteína	29,7 g
Sal	1,0 g
Fibra	5,5 g
Vitamina C	58,4 mg
Ácido fólico	192,4 µg
Vitamina B12	0,3 µg
Ferro	3,9 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CALDEIRADA DE PEIXE

Doses: 4

Ingredientes:

500 g de mistura de peixe para caldeirada
4 tomates médios maduros
600 g de batatas
1 pimento verde
1 pimento vermelho
1 cebola grande
4 dentes de alho
Hortelã
2 folhas de louro
Salsa
1 colher de café de sal
Pimenta e Pimentão doce q.b.
8 colheres de sopa de azeite
1 dL de vinho branco
Água q.b.

Modo de preparação:

Lave todos os legumes e corte as batatas, cebolas e tomates às rodelas grossas, Retire as sementes dos pimentos e corte-os às tiras, pique os dentes de alho

Num tacho coloque uma colher de sopa de água e uma de azeite e de seguida disponha em camadas a cebola, o alho, o tomate, os pimentos, as batatas e o peixe, temperando cada camada com azeite, vinho branco, sal, pimentão doce e pimenta.

Junte 100 ml de água e disponha a salsa, o louro e a hortelã. Tape o tacho e leve a lume brando durante 45 a 60 minutos até tudo estar cozido

Abane o tacho de vez em quando sem mexer e verifique se é necessário adicionar mais água. Sirva de imediato.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

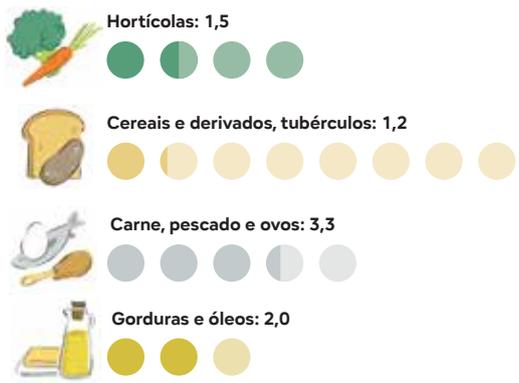
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CALDEIRADA DE PEIXE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	582 Kcal
Lípidos	26,4 g
dos quais ácidos gordos saturados	4,5 g
Hidratos de carbono	47,9 g
dos quais açúcares	11,1 g
Proteína	30,2 g
Sal	0,5 g
Fibra	7,5 g
Vitamina C	129,0 mg
Ácido fólico	139,2 µg
Vitamina B12	0,4 µg
Ferro	2,9 mg

INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA RICA DE GAROUPA

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 2 postas grandes de garoupa
- 6 dentes de alho descascados e esmagado
- 200 g de arroz carolino
- 6 colheres de sopa de azeite
- 150 g de camarão descascado
- 1 colher de café de sal
- Hortelã

Modo de preparação:

- Coza a garoupa num tacho com água e sal.
- Escorra a garoupa e retire as peles e espinha. Coe o caldo e reserve.
- No mesmo tacho, refogue o azeite e o alho e junte os espinafres lavados e arrançados.
- Acrescente o caldo da cozedura do peixe, o vinho branco, o arroz e os camarões. Deixe cozer durante 20 minutos.
- Junte o peixe ao tacho e salpique com Hortelã.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOPA RICA DE GAROUPA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Cereais e derivados, tubérculos: 1,4



Carne, pescado e ovos: 3,8



Gorduras e óleos: 1,5



Valor Nutricional

Energia	429 Kcal
Lípidos	16,7 g
dos quais ácidos gordos saturados	2,5 g
Hidratos de carbono	40,5 g
dos quais açúcares	0,1 g
Proteína	28,4 g
Sal	0,7 g
Fibra	1,3 g
Vitamina C	0,9 mg
Ácido fólico	18,8 µg
Vitamina B12	1,7 µg
Ferro	1,5 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PAPELOTES DE SALMÃO E BATATA-DOCE

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

- 4 lombos de salmão
- 4 batatas-doce pequenas
- 2 cenouras
- 2 alho francês
- 4 limas
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.
- cebolinho
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparação:

Tempere os lombos de salmão com o sumo de lima, pimenta preta, noz-moscada e sal.

Lave a batata-doce e corte-a às rodelas grossas. Coza ligeiramente a batata-doce em água e sal.

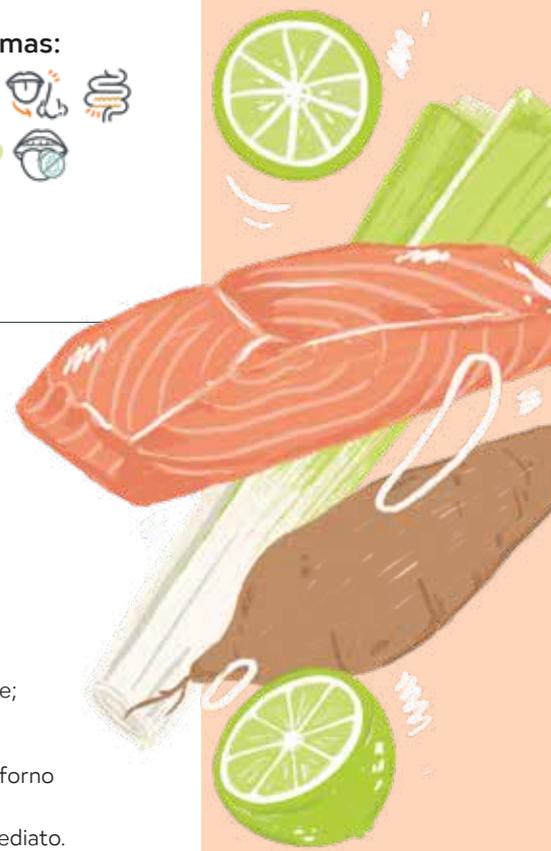
Descasque a cenoura e corte-a em laminas finas.

Limpe o alho francês e corte-o em rodelas finas.

Coloque no centro de uma folha de papel vegetal em camadas: a cenoura laminada, as rodelas finas de ½ alho francês, o salmão e as rodelas de bata doce;

Tempere com pimenta preta e uma colher de sopa de azeite e dobre a folha de papel vegetal, fechando bem as pontas de modo a folha ficar selada. Leve ao forno durante 20 min a 180 °C.

Retire do forno e junte cebolinho picado. Sirva de imediato.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PAPELOTES DE SALMÃO E BATATA-DOCE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 0,9



Cereais e derivados, tubérculos: 1,2



Carne, pescado e ovos: 4,0



Gorduras e óleos: 0,5



Valor Nutricional

Energia	596 Kcal
Lípidos	32,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	6,1 g
Hidratos de carbono	47,5 g
dos quais açúcares	16,2 g
Proteína	23,8 g
Sal	0,3 g
Fibra	7,9 g
Vitamina C	61,2 mg
Ácido fólico	130,0 µg
Vitamina B12	2,4 µg
Ferro	2,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



DOURADA GRELHADA COM LEGUMES SALTEADOS E BATATA NO FORNO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

- 2 douradas médias escalada
- 8 batatas novas
- 200 g de espinafres laminados
- 1 alho francês laminado
- ½ pimento vermelho aos cubos
- Sementes de papoila
- 8 colheres de sopa de azeite
- Gengibre laminado (2 cm)
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
- 2 colheres de sopa de ervas de alho aromatizado
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.
- 1 limão

Modo de preparação:

- Tempere a dourada com sal limão e azeite e reserve.
- Lave as batatas e coza num tacho com água e sal durante 20 minutos. Descasque as batatas e corte-as aos cubos pequenos e reserve.
- Coloque a dourada num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido na temperatura máxima com o grill ligado durante 12 minutos
- Pré aqueça a Wok durante 1 minuto, de seguida junte o azeite, o gengibre, o alho francês e o pimento. Mexa e deixe cozinhar durante 2 minutos
- Acrescente o vinagre e por fim os espinafres e as sementes de papoila. Espere 30 segundos e acrescente as batatas
- Retire do lume e tempere com sal, pimentas e ervas de alho aromatizado. Sirva com a dourada que, entretanto, já saiu do forno.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



DOURADA GRELHADA COM LEGUMES SALTEADOS E BATATA NO FORNO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 0,6



Cereais e derivados, tubérculos: 1,2



Carne, pescado e ovos: 4,2



Gorduras e óleos: 2,0



Valor Nutricional

Energia	534 Kcal
Lípidos	29,2 g
dos quais ácidos gordos saturados	4,7 g
Hidratos de carbono	41,6 g
dos quais açúcares	4,8 g
Proteína	22,9 g
Sal	0,5 g
Fibra	6,5 g
Vitamina C	80,9 mg
Ácido fólico	214,3 µg
Vitamina B12	3,6 µg
Ferro	2,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ROUPA VELHA

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

- 2 postas de bacalhau cozido
- 4 batatas cozidas
- 2 ovos cozidos
- 4 dentes de alho
- 8 folhas de couve portuguesa cozida ou outros legumes
- 8 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Pimenta preta q.b.
- 100 g de broa
- Coentros

Modo de preparação:

Retire as peles e espinhas do bacalhau e lasque-o.
Corte os legumes e as batatas em pedaços.
Num tacho, leve ao lume o azeite e o alho picado.
Quando o alho alourar junte o bacalhau, os legumes e as batatas, deixe refogar mexendo bem.
Junto os ovos cortados em rodela e mexa.
Coloque o preparado num pirex.
Triture a broa e os coentros e espalhe por cima da roupa velha e leve ao forno a 200°C até ficar tostada.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ROUPA VELHA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 0,6



Cereais e derivados, tubérculos: 1,3



Carne, pescado e ovos: 3,0



Gorduras e óleos: 2,0



Valor Nutricional

Energia	503 Kcal
Lípidos	23,5 g
dos quais ácidos gordos saturados	3,7 g
Hidratos de carbono	41,2 g
dos quais açúcares	4,5 g
Proteína	29,0 g
Sal	4,1 g
Fibra	5,3 g
Vitamina C	89,8 mg
Ácido fólico	133,2 µg
Vitamina B12	1,2 µg
Ferro	2,1 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PEITO DE FRANGO ASSADO COM MEL E LIMÃO COM BRÓCOLOS SALTEADOS

Doses: 4

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

- 2 peitos de frango limpos
- 2 dentes de alho
- 1 Couve brócolo
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Pimenta
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de chá de raspa de limão
- 1 colher de chá de alecrim fresco ou ½ colher de chá de alecrim seco
- Puré de batata

Modo de preparação:

Lave os peitos de frango em água corrente e seque-os com papel de cozinha. Faça cortes quadriculados pouco profundos dos dois lados dos peitos de frango.

Pincele toda a superfície dos peitos de frango com azeite, e tempere-os com sal e pimenta.

Coloque os peitos de frango num recipiente que tenha tampa e possa ir ao forno.

Numa taça junte: o mel, o sumo e a raspa de limão, o alecrim e o azeite e misture bem. Despeje a mistura sobre o frango, tape o recipiente e guarde-o no frigorífico durante 1h.

Retire os peitos de frango do frigorífico e pré-aqueça o forno a 200°C.

O frango vai ao forno com papel de alumínio durante 15 min, de seguida retire o papel alumínio e deixe corar.

Sirva com puré de batata e Brócolos salteados.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PEITO DE FRANGO ASSADO COM MEL E LIMÃO COM BRÓCOLOS SALTEADOS

Nota: Se tiver diarreia troque os brócolos por cenoura cozida ou couve-flor.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	524 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	10,8 g 2,0 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	60,5 g 14,9 g
Proteína	42,4 g
Sal	0,6 g
Fibra	7,4 g
Vitamina C	89,5 mg
Ácido fólico	217,4 µg
Vitamina B12	0,5 µg
Ferro	2,9 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BIFES DE PERU COM MEL, LIMÃO E CANELA COM ARROZ BRANCO E GRELOS

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

- 4 bifes de peru (500 g)
- 2 colheres de sopa de mel
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de molho inglês
- Sumo de 1 limão
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- ½ colher de noz-moscada
- Tomilho (a gosto)
- 1 colher de café de sal
- 200 g de arroz
- 400 g de grelos

Modo de preparação:

Corte os bifes em pedaços pequenos e tempere com sal, mel, sumo de limão, canela em pó, noz-moscada, alhos picados, molho inglês e tomilho;

Misture bem os temperos e deixe marinar durante 30 minutos no frigorífico;

Numa frigideira, coloque o azeite e a cebola cortada às rodelas, e deixe refogar em lume médio-baixo até a cebola alourar, mexendo de vez em quando;

Junte o peru e a marinada e deixe cozinhar durante 10 minutos.

Desligue o lume e sirva com arroz branco e grelos salteados



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

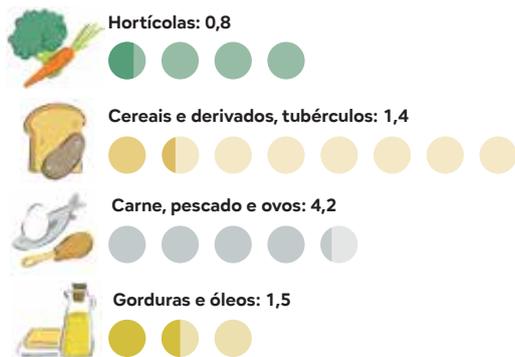
SOBREMESAS



BIFES DE PERU COM MEL, LIMÃO E CANELA COM ARROZ BRANCO E GRELOS

Nota: Se tiver diarreia substituir os grelos por couve flor ou cenoura.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	513 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	17,4 g 2,7 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	51,4 g 11,3 g
Proteína	35,6 g
Sal	0,6 g
Fibra	4,3 g
Vitamina C	86,6 mg
Ácido fólico	117,4 µg
Vitamina B12	1,3 µg
Ferro	2,1 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BOLONHESA RICA DE CARNE

Esta preparação vai servir de base para o empadão, e pode ser usada com esparguete ou num Chili.



Ingredientes:

- 500 g de carne de vaca picada
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 folha de louro
- 1 courgette cortada aos cubos
- 1 cenoura ralada
- 1 alho francês laminado
- 6 colheres de sopa de azeite
- 400 g de tomate pelado
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- Tomilho e Alecrim
- 1 colher de café de sal

Ver próxima
receita



Modo de preparação:

- Numa frigideira coloque o azeite e refogue a cebola, e os alhos.
- Junte os legumes e deixe cozinhar durante 5 minutos.
- Junte a carne picada e assim que esta estiver cozinhada, junte a folha de louro e tempere com sal e tomilho e alecrim.
- Junte o tomate pelado e molho inglês, tape e deixe apurar.

Pode substituir total ou parcialmente a carne de vaca por soja ou lentilhas, nas seguintes proporções:

- 200 g de soja fina
- 100 g de soja fina + 250 g de lentilhas
- 250 g de carne de vaca + 100 g de lentilhas + 75 g de soja fina
- 100 g de carne de vaca + 100 g de soja fina + 150 g de lentilhas
- 250g de carne de vaca + 250g de lentilhas

Dica: Deve cozer a soja previamente e descartar a água da cozedura

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS

EMPADÃO DE CARNE E LEGUMES

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

Bolonhesa rica de carne
1 Kg de batata
200 mL de leite de vaca
Noz-moscada
Pimenta
Gema de ovo

Modo de preparação:

Pré aqueça o forno a 180°C;
Num pirex, coloque uma camada de puré de batata seguida do recheio e de nova camada de puré de batata
Pincele com gema de ovo e leve ao forno durante 20 minutos.

Nota: Se tiver diarreia altere o leite do puré para leite sem lactose e retire da bolonhesa a curgete e o alho francês



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



EMPADÃO DE CARNE E LEGUMES

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	684 Kcal
Lípidos	30,2 g
dos quais ácidos gordos saturados	7,9 g
Hidratos de carbono	59,9 g
dos quais açúcares	13,9 g
Proteína	39,0 g
Sal	1,0 g
Fibra	8,2 g
Vitamina C	75,4 mg
Ácido fólico	189,7 µg
Vitamina B12	2,7 µg
Ferro	4,5 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ARROZ DE AÇAFRÃO E PERU

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

- 150 g cebola
- 4 colheres de sopa de azeite
- 150 g cogumelos frescos laminados
- 2 dentes de alho
- 200 g peito de peru cortado em tiras finas
- 150 g ervilhas descongeladas
- 150 g arroz basmati
- 50 g caju
- 1 colher de café de sal
- 1 pitada de pimenta
- Sumo de 1 limão
- 1 c. chá de açafrão-das-índias

Modo de preparação:

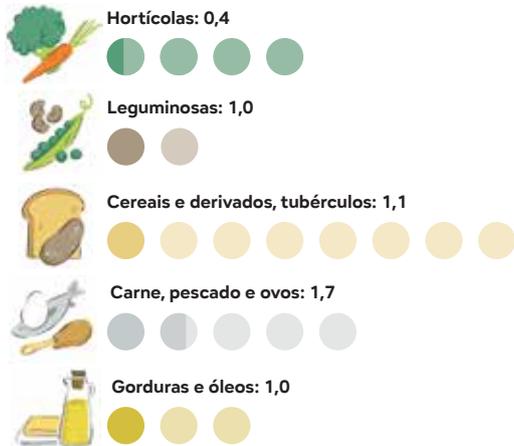
- Pique a cebola e os alhos e refogue metade do alho e da cebola em metade do azeite
- Adicione os cogumelos e deixe saltear. Retire e reserve.
- Refogue a outra metade do alho e da cebola no restante azeite. Adicione o peru, as ervilhas, o sal, a pimenta e o sumo de limão. Deixe saltear.
- Adicione o arroz e a água, juntamente com o açafrão. Deixe cozer.
- Perto do final da cozedura do arroz, junte os cogumelos e o caju grosseiramente triturado.



ARROZ DE AÇAFRÃO E PERU

Nota: Se tiver diarreia, retire as ervilhas ou substitua-as por cenoura.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	383 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	17,4 g 2,9 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	35,6 g 3,2 g
Proteína	19,2 g
Sal	0,4 g
Fibra	3,2 g
Vitamina C	28,9 mg
Ácido fólico	48,8 µg
Vitamina B12	0,5 µg
Ferro	2,0 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BIFES DE PERU ENROLADOS COM MAÇÃ E VINHO DO PORTO, ARROZ E SALADA

Doses: 4

Ingredientes:

4 bifes de peru cortados finos
1 cebola e 1 dente de alho
2 cenouras médias
1 lata de tomate pelado
50 g azeite
100 mL vinho branco
1 maçã
40 g de sultanas e 20 g amêndoa s/ casca
15 mL de vinho do porto
Canela em pó
1 colher de café de sal
1 beterraba
150 g de arroz
Pimenta e orégãos

Modo de preparação:

Tempere os bifes com pimenta, alho, orégãos e o sal.
Triture as sultanas, a maçã descascada e as amêndoas.
Junte a canela e o vinho do Porto e faça uma pasta.
Em cada bife coloque um pouco da pasta, enrole e prenda com palitos.
Refogue a cebola, o alho, e uma cenoura e o tomate no azeite. Deixe cozinhar e triture.
Estufe os bifes neste molho.
Sirva com arroz branco e uma salada de beterraba e cenoura ralada temperada com azeite e o sumo de 1 laranja.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BIFES DE PERU ENROLADOS COM MAÇÃ E VINHO DO PORTO, ARROZ E SALADA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 1,3



Cereais e derivados, tubérculos: 1,1



Carne, pescado e ovos: 4,2



Gorduras e óleos: 1,3



Valor Nutricional

Energia 435 Kcal

Lípidos 14,7 g
dos quais ácidos gordos saturados 2,3 g

Hidratos de carbono 39,0 g
dos quais açúcares 8,3 g

Proteína 34,2 g

Sal 0,7 g

Fibra 4,8 g

Vitamina C 32,5 mg

Ácido fólico 94,0 µg

Vitamina B12 1,3 µg

Ferro 2,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BOLO DE LEGUMES E CARNE

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

300 g de carne picada
1 cebola grande
4 cenouras grandes
2 talos de alho francês
1 quarto de couve lombarda ou coração
2 dentes de alho
4 Colheres de sopa de azeite
3 ovos
70 g pão ralado
100 g de queijo ralado
1 colher de café de sal
Pimenta
Colorau

Modo de preparação:

Refogue a cebola, o alho e a cenoura no azeite. Junte o alho francês em rodela e a couve-lombarda em juliana. Deixe estufar.

Junte a carne e o pão ralado e tempere com sal, pimenta e colorau. Deixe estufar aberto para evaporar o líquido.

Deite o preparado num tabuleiro. Bata os ovos com o queijo. Deixe por cima do preparado anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos.

Nota: Pode substituir a carne picada por soja. O queijo ralado é opcional.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BOLO DE LEGUMES E CARNE

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 1,3



Cereais e derivados, tubérculos: 0,4



Carne, pescado e ovos: 3,3



Gorduras e óleos: 1,0



Lacticínios: 0,4



Valor Nutricional

Energia	478 Kcal
Lípidos	29,1 g
dos quais ácidos gordos saturados	10,1 g
Hidratos de carbono	17,8 g
dos quais açúcares	7,6 g
Proteína	32,9 g
Sal	1,0 g
Fibra	6,6 g
Vitamina C	50,0 mg
Ácido fólico	184,7 µg
Vitamina B12	2,4 µg
Ferro	3,8 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CARIL DE LENTILHAS E BATATA-DOCE COM FRANGO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 4

Ingredientes:

2 cebola grande
5 g de gengibre
100 g de lentilhas secas
500 g de batata-doce
200 g de peito de frango
400 mL de leite de coco
40 g de azeite
2 colheres de sopa de caril
Coentros

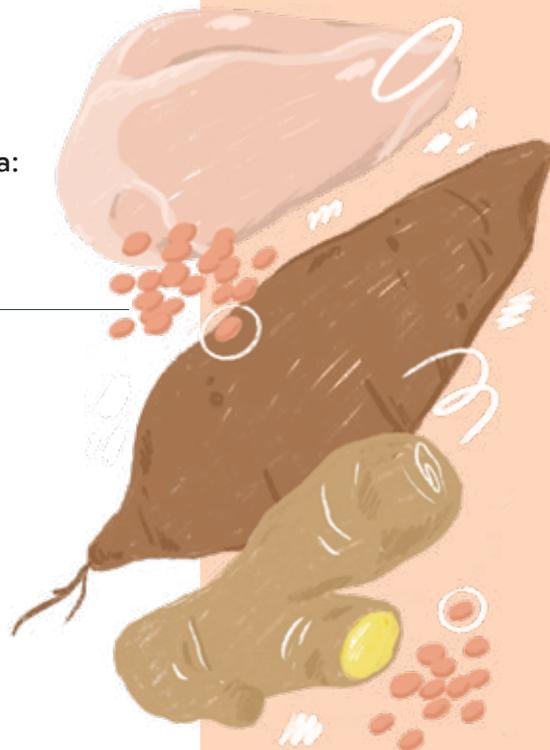
Modo de preparação:

Refogue a cebola picada e o gengibre ralado no azeite.

Junte o caril e deixe refogar. Adicione o frango e deixe estufar ligeiramente, sem deixar queimar. Pode adicionar um pouco de água.

Junte as lentilhas previamente demolhadas, a batata-doce e o leite de coco e deixe cozinhar.

Antes de servir, polvilhe com os coentros.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

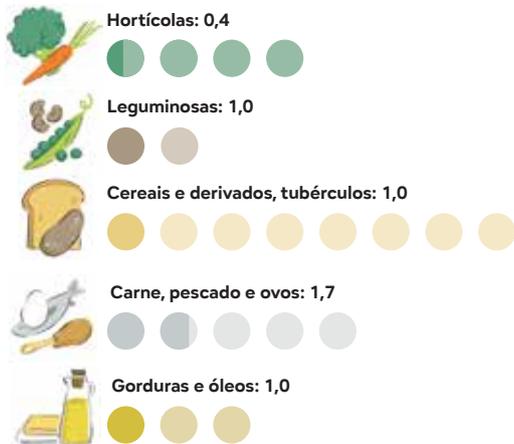
PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CARIL DE LENTILHAS E BATATA-DOCE COM FRANGO

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	596 Kcal
Lípidos	30,0 g
dos quais ácidos gordos saturados	15,7 g
Hidratos de carbono	53,9 g
dos quais açúcares	14,4 g
Proteína	23,0 g
Sal	0,2 g
Fibra	9,1 g
Vitamina C	40,5 mg
Ácido fólico	90,3 µg
Vitamina B12	0,2 µg
Ferro	7,7 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CRUMBLE DE LEGUMES COM FRANGO OU PERU

Sintomas:



Doses: 4

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 2 talos grandes de alho francês
- 3 cenouras grandes
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 300 g de frango ou peru (pode utilizar sobras de frango ou peru assado/estufado)
- 50 g vinho branco
- 100 g de pão duro
- 50 g queijo Parmesão em pedaços
- 20 g de sementes de sésamo
- Coentros

Modo de preparação:

Refogue a cebola no azeite. Adicione o alho francês e a cenoura e deixe estufar.

Junte a carne e o vinho branco e deixe cozinhar. Tempere com pimenta.

Deixe este preparado num tabuleiro de ir ao forno.

Triture os dentes de alho com os coentros, as sementes, o queijo e o pão duro. Deite esta mistura por cima do preparado anterior e leve ao forno até dourar.



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CRUMBLE DE LEGUMES COM FRANGO OU PERU

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Hortícolas: 0,9



Cereais e derivados, tubérculos: 1,0



Carne, pescado e ovos: 1,0



Gorduras e óleos: 1,0



Valor Nutricional

Energia	369 Kcal
Lípidos	17,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	4,0 g
Hidratos de carbono	20,1 g
dos quais açúcares	5,7 g
Proteína	27,4 g
Sal	0,8 g
Fibra	5,1 g
Vitamina C	17,1 mg
Ácido fólico	93,0 µg
Vitamina B12	0,9 µg
Ferro	2,9 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



SOBREMESAS



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ABACAXI COM LIMA

Doses: 1

Ingredientes:

2 rodela de abacaxi
Raspas de lima

Modo de preparação:

Corte o abacaxi às rodela e coloque-as num prato.
Coloque as raspas de ½ lima por cima.
E está pronto.

Sintomas:



Adequado a:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ABACAXI COM LIMA

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	74 Kcal
Lípidos	0,4 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,0 g
Hidratos de carbono	15,5 g
dos quais açúcares	15,5 g
Proteína	0,9 g
Sal	0,0 g
Fibra	2,5 g
Vitamina C	31,4 mg
Ácido fólico	9,6 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ARROZ DOCE COM AÇAFRÃO

Sintomas:



Adequado a:



Doses: 6

Ingredientes:

1 gema de ovo
50 g de arroz carolino
40 de açúcar
500 mL de leite
½ colher de café de açafrão

Modo de preparação:

Leve o leite ao lume com o açafrão e adicione o arroz
Deixe o arroz cozer, mexendo sempre
Quando o arroz estiver cozido adicione o açúcar e posteriormente a gema de ovo.
Sirva salpicado com canela ou açafrão.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



ARROZ DOCE COM AÇAFRÃO

Valor Nutricional

Energia	107 Kcal
Lípidos	2,4 g
dos quais ácidos gordos saturados	1,0 g
Hidratos de carbono	17,4 g
dos quais açúcares	10,7 g
Proteína	3,9 g
Sal	0,1 g
Fibra	0,2 g
Vitamina C	0,0 mg
Ácido fólico	6,8 µg
Vitamina B12	0,2 µg
Ferro	0,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CRUMBLE DE MAÇÃ

Doses: 6

Ingredientes:

4 maçãs
70 g de açúcar mascavado
60 g manteiga
90 g de farinha
Canela q.b.

Modo de preparação:

Corte as maçãs em fatias e disponha-as num tabuleiro polvilhadas com canela.

Misturar a farinha com o açúcar e a manteiga derretida. Misturar grosseiramente sem amassar.

Dispor por cima da maçã.

Levar ao forno até dourar.

Sintomas:



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



CRUMBLE DE MAÇÃ

Valor Nutricional

Energia	233 Kcal
Lípidos	9,0 g
dos quais ácidos gordos saturados	4,8 g
Hidratos de carbono	35,4 g
dos quais açúcares	24,5 g
Proteína	1,4 g
Sal	0,0 g
Fibra	2,4 g
Vitamina C	5,0 mg
Ácido fólico	8,3 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,6 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



MOUSSE DE LIMA

Doses: 6

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

150 g de leite condensado
200 mL de natas
250 g de iogurte natural grego
2 lima

Modo de preparação:

Esprema o sumo da lima e bata com as natas e o iogurte.
Junte o leite condensado.
Leve ao frigorífico.
Antes de servir colocar a raspa da lima por cima.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



MOUSSE DE LIMA

Valor Nutricional

Energia	211 Kcal
Lípidos	13,8 g
dos quais ácidos gordos saturados	7,9 g
Hidratos de carbono	16,7 g
dos quais açúcares	16,7 g
Proteína	4,8 g
Sal	0,1 g
Fibra	0,2 g
Vitamina C	2,3 mg
Ácido fólico	7,1 µg
Vitamina B12	0,2 µg
Ferro	0,5 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



UVAS COM QUEIJO

Doses: 1

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

160 g de uvas
50 g de queijo

Modo de preparação:

Lave as uvas e junte o queijo.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



UVAS COM QUEIJO

Nota: Se tiver diarreia usar queijo magro.

Esta refeição corresponde às seguintes porções da Roda dos Alimentos:



Valor Nutricional

Energia	249 Kcal
Lípidos dos quais ácidos gordos saturados	10,6 g 5,4 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	27,8 g 27,8 g
Proteína	10,1 g
Sal	0,8 g
Fibra	1,3 g
Vitamina C	1,6 mg
Ácido fólico	28,2 µg
Vitamina B12	0,5 µg
Ferro	2,4 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BOLACHA DE LIMÃO

Doses: 20

Sintomas:



Adequado a:



Ingredientes:

150 g puré de maçã cozida
+/-3 maçãs (pequenas)
1 ovo
350 g farinha
150 g de açúcar
1 limão em raspa

Modo de preparação:

Descasque e coza as maçãs. Escorra bem a água e triture até ficar em puré.

Aromatize o açúcar com a raspa do limão.

Junte ao açúcar, a farinha, o ovo e o puré de maçã.

Amasse e molde as bolachas com a ajuda de 2 colheres.

Levar ao forno.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BOLACHA DE LIMÃO

Valor Nutricional

Energia	101 Kcal
Lípidos	0,5 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,1 g
Hidratos de carbono	22,1 g
dos quais açúcares	9,3 g
Proteína	1,7 g
Sal	0,0 g
Fibra	0,7 g
Vitamina C	2,0 mg
Ácido fólico	6,1 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,3 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



EMBRULHINHOS DE PÊRA

Sintomas:



Adequado a:



Doses: **18**

Ingredientes:

1 embalagem de massa filo (120 g)
4 pêras
20 g de mel (1 colher de sopa)
Canela q.b.

Modo de preparação:

Junte 2 folhas de massa filo pincelando ligeiramente uma das folhas com mel e colocando a outra por cima.
Corte as folhas em 9 quadrados.
Descasque as pêras e parta-as em fatias finas.
Coloque as fatias de pêra em cada quadrado e polvilhar com canela.
Embrulhe as fatias (pode pincelar com água para ajudar a unir).
Leve ao forno a 180° C até dourar.



INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



EMBRULHINHOS DE PÊRA

Valor Nutricional

Energia	41 Kcal
Lípidos	0,5 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,1 g
Hidratos de carbono	8,0 g
dos quais açúcares	4,4 g
Proteína	0,8 g
Sal	0,1 g
Fibra	0,9 g
Vitamina C	1,0 mg
Ácido fólico	0,7 µg
Vitamina B12	0,0 µg
Ferro	0,1 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PANQUECAS DE BANANA

Sintomas:



Doses: 2

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 45 g de farinha
- Canela q.b.

Modo de preparação:

- Esmague a banana.
- Adicione a farinha e misture.
- Junte o ovo e bata.
- Adicione a canela.
- Faça as panquecas numa frigideira anti-aderente.
- Pode servir com mel ou compota



INFORMAÇÕES GERAIS

GESTÃO DE SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



PANQUECAS DE BANANA

Valor Nutricional

Energia	175 Kcal
Lípidos	3,0 g
dos quais ácidos gordos saturados	0,8 g
Hidratos de carbono	29,9 g
dos quais açúcares	12,2 g
Proteína	5,9 g
Sal	0,0 g
Fibra	2,5 g
Vitamina C	6,0 mg
Ácido fólico	25,9 µg
Vitamina B12	0,3 µg
Ferro	1,0 mg

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



RECEITAS POR SINTOMA

Este índice foi criado para facilitar uma consulta mais rápida e intuitiva das receitas incluídas neste guia. **Organizado em forma de tabela, permite identificar, de forma imediata e ajudar a escolher de forma prática e informada aquilo que melhor se adequa aos seus sintomas.**



Receitas por sintoma

	Alteração do paladar	Anorexia	Diarreia	Mucosite	Náuseas e vômitos	Obstipação	Xerostimia
Limonada de gengibre e menta	●				●	●	●
Mojito sem álcool	●						●
Sumo de laranja e manga	●	●				●	●
Smoothie de abacate, banana e espinafres		●		●		●	
Smoothie tuti-fruti		●		●	●		●
Água aromatizada de hortelã e citrinos	●				●	●	●
Água aromatizada de limão, canela e gengibre	●				●	●	●
Burrata com molho pesto e compota de tomate	●	●		●	●		
Creme de cenoura e lentilhas	●				●		●
Sopa de grão com espinafres		●		●	●	●	●
Sopa de batata-doce e cebolinho	●	●		●		●	●
Creme de legumes e gengibre	●	●	●		●		●
Hummus	●	●		●		●	
Sopa de cebola, alho e tomilho	●	●		●			●
Creme de abóbora com laranja	●	●			●	●	●
Creme de cenoura exótico	●		●	●			●
Couve-flor gratinada	●	●		●			●
Caril de legumes com arroz branco	●	●		●		●	●
Estufado de cogumelos e castanhas	●	●		●		●	●
Paella vegetariana	●	●				●	
Estufado de abóbora com feijão	●	●		●		●	
Almôndegas de lentilhas, ervilhas e nozes com esparguete		●		●	●	●	
Trouxinhas de arroz com legumes		●				●	
Salada de quinoa com arroz e aveia	●	●				●	
Risoto de tofu		●	●	●			●

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



Receitas por sintoma

	Alteração do paladar	Anorexia	Diarreia	Mucosite	Náuseas e vômitos	Obstipação	Xerostomia
Filetes de pescada com amêndoa laranja e manjeriçã	●	●				●	●
Arroz de peixe e espinafres		●		●	●		●
Caldeirada de peixe	●	●		●		●	●
Sopa rica de garoupa		●	●	●			●
Papelotes de salmão e batata-doce	●	●			●	●	●
Dourada grelhada com legumes saltados e batata no forno	●	●		●	●	●	
Roupa Velha	●	●				●	
Peito de frango assado com mel e limão com brócolos salteados	●	●			●	●	●
Bifes de peru com mel, limão e canela com arroz branco e grelos	●	●	●				●
Bolonhesa rica de carne							
Empadão de carne e legumes		●		●	●	●	●
Arroz de açafraão e peru	●	●	●				
Bifes de peru enrolados com maçã e vinho do Porto, arroz e salada	●	●					●
Bolo de legumes e carne		●			●	●	
Caril de lentilhas e batata-doce com frango	●	●				●	
Crumble de legumes com frango ou peru	●	●			●	●	
Abacaxi com lima	●				●		●
Arroz-doce com açafraão	●	●		●			●
Crumble de maçã	●	●	●		●		
Mousse de lima	●	●					
Uvas com queijo	●	●	●				
Bolachas de limão	●	●	●		●		
Embrulhinhos de pera			●		●		
Panquecas de banana		●	●		●		

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

RECEITAS

RECEITAS POR
SINTOMA



BIOGRAFIA

MARTA FUSÉBIO

Nutricionista da Unidade Local de Saúde de Santa Maria, especialista em Nutrição Clínica pela Ordem dos Nutricionistas.

Pós-graduada em Nutrição Clínica pela Universidade Lusófona.

CLÁUDIA VIEGAS

Nutricionista, docente na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (IPL), especialista em Alimentação Coletiva e Restauração pela Ordem dos Nutricionistas.

Mestre em Saúde Pública, na especialização em Promoção e Proteção da Saúde.

Doutorada em Ciências da Vida pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade nova de Lisboa.

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS



BIBLIOGRAFIA

Akbulut G, Yesildemir O. Overview of nutritional approach in hematopoietic stem cell transplantation: COVID-19 update. World J Stem Cells. 2021;13(10):1530–48.

Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr. 2017;36(5):1187–96.

British Dietetic Association. BDA Policy statement: Safer eating with Neutropenia [Internet]. 2023. Available from: <https://www.bda.uk.com/static/9f7e021a-2edf-4d62-9bd5fba841d7472c/52d14410-d3b7-45cb-a3a0e09e15eeda2b/Neutropenic-Diets-Guidance-Jan-2020.pdf>

Fuji S, Einsele H, Savani BN, Kapp M. Systematic Nutritional Support in Allogeneic Hematopoietic Stem Cell Transplant Recipients. Biol Blood Marrow Transplant. 2015;21(10):1707–13.

Lassiter M, Schneider S. A Pilot Study Comparing the Neutropenic Diet to a Non-Neutropenic Diet in the Allogeneic Hematopoietic Stem Cell Transplantation Population. Clin J Oncol Nurs. 2015;19(3):273–8.

Moody K. Neutropenic Dietary Restrictions for Hematopoietic Stem Cell Patients: Time for a Change. Biol Blood Marrow Transplant. 2019;25(7):e223–5.

Taggart C, Neumann N, Alonso PB, Lane A, Pate A, Stegman A, et al. Comparing a Neutropenic Diet to a Food Safety-Based Diet in Pediatric Patients Undergoing Hematopoietic Stem Cell Transplantation. Biol Blood Marrow Transplant. 2019;25(7):1382–6.

INFORMAÇÕES
GERAIS

GESTÃO DE
SINTOMAS

BEBIDAS

ENTRADAS

PRINCIPAIS

SOBREMESAS

