



**UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO  
DURANTE O  
TRATAMENTO  
DO CÂNCER**  
DICAS PARA COMER BEM  
**NUTRIÇÃO E CÂNCER**



O compromisso da Aventis Pharma no combate ao câncer se traduz pela pesquisa e desenvolvimento de novas opções de tratamento e também pelo apoio ao paciente e seus familiares para que se possa enfrentar melhor essa doença.

Foi com o espírito de proporcionar um serviço que possa melhorar o dia-a-dia do paciente oncológico que trouxemos para o Brasil este manual de dicas para uma boa alimentação, de especial importância durante o tratamento.

Este manual foi originalmente escrito pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos, que autorizou a publicação desta edição. Foi traduzido e adaptado à realidade do nosso País graças à colaboração do Dr. Nivaldo Barroso de Pinho, chefe do serviço de Nutrição do Hospital do Câncer do INCA (Instituto Nacional do Câncer).

A estas entidades e pessoas agradecemos por sua colaboração em fornecer este serviço à comunidade brasileira.

Esperamos que estas dicas de alimentação sejam de utilidade para o paciente e seus familiares.

*Rubens J. Paulella*

Presidente da Aventis Pharma Brasil



*Todas as informações contidas neste livro têm um caráter indicativo. Consulte um médico ou nutricionista para informações mais individualizadas.*

## ÍNDICE

---

<b>Sobre este Manual</b> .....	07
<b>A boa alimentação durante o tratamento do câncer</b> .....	08
Qual o tipo de alimento necessário? .....	08
<i>Figura 1.</i> Consuma vários tipos de alimentos todos os dias .....	10
Exemplo de menu para uma boa alimentação .....	12
A boa nutrição pode servir de tratamento para o câncer? .....	15
<b>Como resolver os problemas de alimentação durante o tratamento</b> .....	15
<i>Figura 2.</i> De que modo os tratamentos de câncer podem afetar a alimentação .....	17
Como lidar com os efeitos colaterais .....	18
<i>Perda de apetite</i> .....	18
<i>Dor na boca ou na garganta</i> .....	19
<i>Mudança nas sensações de olfato e paladar</i> .....	21
<i>Secura da boca (xerostomia)</i> .....	22
<i>Náusea</i> .....	23
<i>Vômito</i> .....	24
<i>Diarréia</i> .....	25
<i>Constipação</i> .....	27
<i>Ganho de peso</i> .....	28
<i>Cáries</i> .....	28
<i>Intolerância à lactose</i> .....	29



Como economizar tempo e energia .....	30
<i>Tabela 1. Lanches</i> .....	31
Como melhorar a nutrição .....	32
<i>Tabela 2. Como aumentar a ingestão de proteínas</i> .....	33
<i>Tabela 3. Como aumentar a ingestão de calorias</i> .....	34
<b>Dietas especiais para necessidades especiais</b> .....	37
Dieta sem resíduos .....	38
Dieta leve .....	40
Dieta pastosa .....	42
Dieta sem fibras .....	45
Dieta sem lactose .....	48
Suplementos dietéticos comercializados para melhorar a nutrição .....	51
<b>Glossário</b> .....	52
<b>Receitas para melhorar a nutrição durante o tratamento do câncer</b> .....	55
<b>Índice de receitas</b> .....	56



## **SOBRE ESTE MANUAL**

---

O regime alimentar é parte importante do tratamento do câncer. Uma alimentação correta durante essa fase pode contribuir para o seu bem-estar e fortalecimento. A finalidade desta publicação, preparada pelo National Cancer Institute (NCI), é ajudá-lo a saber mais sobre suas necessidades nutricionais e sobre como lidar com os problemas alimentares. Alimentar-se bem é extremamente importante quando o corpo está combatendo uma doença.

Embora este Manual se destine sobretudo a pacientes que ainda estejam em fase de tratamento, também poderá ser útil após esse período. Não deixe de consultá-lo sempre que tiver dúvidas sobre como alimentar-se.

Caso você não queira ler todo este Manual de uma vez, poderá folheá-lo para ler as partes que lhe são úteis no momento. Deixe-as bem marcadas para poder depois consultar outras partes, quando necessário.

*O nutricionista e o médico são as melhores fontes de informações sobre o seu regime alimentar.* Os dados contidos nesta publicação servirão de complemento às orientações desses profissionais. Não hesite em pedir-lhes ajuda e em conversar com eles sobre quaisquer mudanças na sua dieta. Peça-lhes que expliquem ou repitam tudo o que não esteja claro.

O “Glossário”, nas páginas 52-54, apresenta e define termos relacionados com alimentação, nutrição e outros aspectos do tratamento do câncer. Ali também se encontram definidas as palavras que aparecem em destaque em todo este Manual (Exemplo: **dieta**). A parte intitulada “Receitas para melhorar a nutrição durante o tratamento do câncer”, que começa na página 55, tem a finalidade de ajudar a solucionar alguns dos problemas que possam surgir durante o tratamento. Muitas das receitas foram criadas por pacientes e por seus familiares, que assim transmitem as boas idéias que tiveram na busca de uma boa alimentação.

## A BOA ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER

---

Uma **dieta** nutritiva é sempre vital para que o organismo funcione melhor. A boa **nutrição** é ainda mais importante para as pessoas que sofrem de câncer. Por quê?

- Quem come melhor durante o tratamento tem mais capacidade de vencer os efeitos colaterais deste e de enfrentar, com êxito, a administração de doses mais altas de certos medicamentos.
- Um regime alimentar sadio pode ajudar a manter o vigor, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a reconstruir aqueles que o tratamento do câncer possa ter prejudicado.
- Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os **nutrientes** que tem armazenado para servirem de fonte de energia. O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem, e o corpo não consegue combater as **infecções**. No entanto, esse sistema de defesa é importantíssimo para quem tem de enfrentar o câncer, pois, nessas circunstâncias, é sempre grande o risco de adquirir infecções.

### QUAL O TIPO DE ALIMENTO NECESSÁRIO?

---

Uma boa regra é ingerir vários alimentos diferentes todos os dias. Nenhum alimento ou grupo de alimentos contém todos os nutrientes necessários. Para manter o vigor do organismo, a dieta deve conter porções diárias dos seguintes grupos de alimentos:

- *Frutas e vegetais*: Verduras cruas ou cozidas, frutas e sucos de frutas são fontes de algumas **vitaminas** (como A e C) e de **sais minerais** necessários ao organismo.
- *Alimentos protéicos*: As **proteínas** contribuem para a regeneração do organismo e o combate às infecções. Carnes em geral, peixes, aves, ovos, leite, iogurte e queijo fornecem não só proteínas como também muitas vitaminas e sais minerais.

- *Cereais*: Os cereais, tanto *in natura* quanto os presentes no pão, nas massas e arroz, fornecem vários **carboidratos** e vitamina B. Os carboidratos são uma ótima fonte de energia, sendo necessários para que o organismo funcione bem.

- *Laticínios*: O leite e seus derivados fornecem proteínas e muitas vitaminas, constituindo a melhor fonte de cálcio. Com o intuito de prestar esclarecimentos sobre o melhor regime alimentar, os Ministérios da Agricultura e da Saúde dos Estados Unidos conceberam uma “Pirâmide Alimentar”, em que são apresentadas as quantidades e os tipos de alimentos recomendados para consumo diário. Nela são destacados cinco grupos de alimentos: pão, frutas, verduras/legumes, leite e carnes, e o objetivo principal é reduzir a quantidade de gordura contida na dieta. O quadro da página 10 - “Consuma vários tipos de alimentos todos os dias” - apresenta, com mais detalhes, as orientações da “Pirâmide”. O exemplo de menu da página 12 mostra uma das maneiras de observar as diretrizes da “Pirâmide”.

É preciso ter em mente que as instruções contidas na “Pirâmide” podem não atender às necessidades das pessoas que precisam submeter-se a regimes alimentares especiais, tais como os pacientes de câncer. Na verdade, *os melhores alimentos para você, agora, podem ser muito diferentes dos apresentados na “Pirâmide”, dependendo do tipo de tratamento que você está recebendo e do modo como se sente.* É provável que você precise de mais calorias e de mais proteínas, que podem ser obtidas com a ingestão de carnes e laticínios. Você pode estar precisando eliminar temporariamente o consumo de alimentos ricos em fibras, tais como verduras, frutas, legumes e cereais integrais, se o seu tratamento provocar diarreia. O médico ou o **nutricionista** também podem sugerir a inclusão na dieta de suplementos alimentares comercializados, para garantir a ingestão de quantidade suficiente de proteínas, **calorias** e outros nutrientes durante o tratamento (Consultar “Suplementos dietéticos comercializados para melhorar a nutrição”, na página 51).



Ouçã o que seu corpo lhe diz. Se a náusea tornar certos alimentos pouco atraentes, dê preferência a outros que lhe pareçam mais aceitáveis. Por exemplo, se você sentir repugnância a frutas, mas não a alimentos protéicos, dê preferência a estes últimos e coma menos frutas. Às vezes, a mudança na forma do alimento pode torná-lo mais apetitoso e contribuir para a melhor alimentação. Quem tem dificuldade para comer frutas frescas pode tentar fazer milk-shake com compota de frutas.

Figura 1

<b>CONSUMA VÁRIOS TIPOS DE ALIMENTOS TODOS OS DIAS</b>		
<b>Grupo alimentar</b>	<b>Porções diárias sugeridas</b>	<b>O que significa uma porção?</b>
Pães, grãos integrais, arroz, massas, e outros produtos enriquecidos com cereais.	• 6 a 11 porções do grupo todo (incluir várias porções de produtos com grãos integrais todos os dias).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia de pão.</li> <li>• 1/2 pão de hambúrguer ou 1/2 pão francês.</li> <li>• 1 pãozinho de minuto ou um bolinho redondo de trigo ou milho.</li> <li>• 3 a 4 biscoitos pequenos ou 2 grandes.</li> <li>• 1/2 xícara de um cereal, arroz, ou macarrão cozidos.</li> <li>• 15 g de cereais matinais.</li> </ul>
Frutas Cítricos, melão, morango, amora, framboesa, outras frutas.	• 2 a 3 porções do grupo todo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 maçã, banana, pêssego, pêra de tamanho médio.</li> <li>• 1/2 grapefruit (toronja).</li> <li>• 1 fatia de melão.</li> <li>• 3/4 de xícara de suco.</li> <li>• 1/2 xícara de morangos.</li> <li>• 1/2 xícara de salada de frutas, de compota de frutas ou de frutas em conserva.</li> <li>• 1/4 de xícara de frutas secas.</li> </ul>
Vegetais Verduras de folhas escuras, leguminosas de coloração amarela-escura (por exemplo, feijões mulatinho, rajadinho e roxo; grão-de-bico). Amiláceos. Outros vegetais.	• 3 a 5 porções do grupo todo (incluir todos os tipos regularmente); usar verduras de cor verde-escura e leguminosas várias vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de xícara de suco de vegetais.</li> <li>• 1 xícara de verduras cruas (por exemplo, espinafre).</li> <li>• 1/2 xícara de outros vegetais (cozidos ou crus, cortados).</li> </ul>
Carnes, aves, peixes, feijões secos, ovos e frutos secos (nozes, castanhas, etc.).	• 2 a 3 porções do grupo todo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A quantidade total diária deve ser de: 140 a 200 g de carne magra, ave ou peixe; 30 g de carne equivalem a 1 ovo, 1/2 xícara de feijões e leguminosas secas em geral, cozidos, e 2 colheres de sopa de creme de amendoim.</li> </ul>

Figura 1 - (continuação)

Grupo alimentar	Porções diárias sugeridas	O que significa uma porção?
Leite, iogurte e queijo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 a 3 porções do grupo todo (3 porções para adolescentes, adultos com menos de 25 anos e mulheres em fase de gestação e lactação; 4 porções para adolescentes em fase de gestação e lactação).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 xícara de leite.</li> <li>• 240 g de iogurte.</li> <li>• 15 g de queijo fresco.</li> <li>• 60 g de queijo processado.</li> </ul>
Gorduras, óleos, doces e bebidas alcoólicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar moderadamente óleos e margarinas vegetais insaturados que contenham um óleo vegetal líquido como primeiro ingrediente da formulação. Se você costuma ingerir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 colher de sopa de maionese ou outro molho de salada.</li> <li>• 1 colher de chá de manteiga ou margarina.</li> <li>• 2 colheres de sopa de coalhada ou queijo cremoso.</li> <li>• 1 colher de chá de açúcar ou de geléia.</li> <li>• 45 ml de refrigerante.</li> <li>• 1/2 xícara de sorvete de suco de fruta ou de gelatina.</li> <li>• 30 g de balas, doces ou bombons.</li> <li>• 1 colher de chá de sal.</li> <li>• 30 g de batatas fritas (cerca de 14 pedaços).</li> <li>• 1 colher de sopa de <i>catchup</i>, mostarda, molho inglês ou molho de soja.</li> </ul>

É importante sempre tentar coisas novas. Qualquer alimento ingerido estará ajudando a obter mais calorias e manter o peso. Neste Manual são descritas algumas das dietas especiais recomendáveis às pessoas portadoras de câncer (Ver “Dietas especiais para necessidades especiais”, na página 37). Ele também traz idéias e receitas que deram certo para outros pacientes que precisaram mudar de regime alimentar ou que tinham falta de apetite. O médico e o nutricionista saberão dizer-lhe qual é o regime alimentar mais apropriado para o seu caso. Não hesite em falar com eles, sempre que tiver dúvidas. O exemplo de menu na página a seguir apresenta o número mínimo de porções de cada grupo de alimentos. Se você precisar acrescentar calorias ou proteínas ao seu regime alimentar, aumente o número de porções e inclua lanches, entradas, sobremesas e bebidas que constam nas listas das páginas 33, 34 e 35.

## EXEMPLO DE MENU PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO



### Desjejum

- 1 copo (200ml) de leite - lista VI
- 1 unidade (50g) de pão francês - lista IV
- 2 fatias pequenas (50g) de queijo minas - lista V
- chá, café ou mate à vontade
- 1 porção de frutas - lista III
- açúcar

### Almoço

- vegetais folhosos à vontade - lista I
- 2 colheres de sopa de arroz - lista IV
- 1 concha pequena de feijão
- 4 colheres de sopa (100g) de legumes cozidos - lista II
- 1 unidade média (100g) de bife de chapa - lista V

### Sobremesa

- 1 porção de frutas - lista III

### Lanche

- chá, café ou mate à vontade
- 1 copo (200ml) de leite
- 1 unidade de fruta - lista III
- açúcar

### Jantar

- vegetais folhosos à vontade - lista I
- 2 colheres de sopa (100g) de arroz - lista IV
- 4 colheres de sopa (100g) de legumes cozidos - lista II
- 1 fatia média de carne assada - lista V

### Sobremesa

- 1 porção de frutas - lista III

### Lanche

- 1 copo (200ml) de leite - lista VI
- chá, café ou mate à vontade
- 3 unidades de bolacha d'água - lista IV
- açúcar

### Lista de Substituições

#### LISTA I

##### Vegetais à vontade

- Acelga, agrião, alface, brócolis, bertalha, chicória, couve, couve-flor, cebola, escarola, espinafre, jiló, mostarda, maxixe, palmito, pimentão, pepino, rabanete, repolho e tomate.

##### Temperos permitidos

- Alho, vinagre, limão, salsa, cebolinha, coentro, manjerona, manjeriço, hortelã, orégano.

#### LISTA II

##### Equivalente legumes

(100g = 4 colheres de sopa)

- Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo e vagem.

#### LISTA III

##### Equivalentes frutas

Abacaxi	• 2 fatias finas	180g
Ameixa amarela	• 1 unidade média	50g
Banana prata	• 1/2 unidade	50g
Caju	• 3 unidades médias	140g
Caqui	• 2 unidades médias	120g
Carambola	• 1/2 unidade média	50g
Figo	• 2 unidades médias	75g

### LISTA III (CONTINUAÇÃO)

#### Equivalentes frutas

Fruta do conde	• 1 pequena	75g
Goiaba	• 1 unidade média	70g
Jaca (Polpa)	• 3 bagos grandes	100g
Kiwi	• 1 unidade média	75g
Laranja	• 1 unidade	100g
Lima	• 1 unidade pequena	85g
Maçã	• 1/2 unidade	75g
Mamão	• 1 fatia pequena	70g
Manga	• 1 unidade média	70g
Maracujá	• 1/2 copo	100 ml
Melancia	• 1 fatia	150g
Melão	• 1 fatia	150g
Morango	• 12 unidades	130g
Nêspera	• 9 unidades	45g
Pêra	• 1/2 unidade média	75g
Pêssego	• 2 unidades	100g
Tâmara	• 3 unidades médias	25g
Tangerina	• 1 unidade	100g
Uva	• 12 bagos	60g
Suco de frutas: Abacaxi, caju, laranja, lima, mamão, maçã, maracujá, tangerina.		
Caldo de cana	• 1/2 copo	90ml
Água de coco	• 1 copo	200ml

### LISTA IV

#### Equivalentes pão

Aipim	• 1 porção	75g
Arroz	• 2 colheres de sopa	60g
Batata inglesa	• 3 colheres de sopa	75g
Bolacha d'água	• 2 unidades	20g
Broa de milho	• 1 unidade	35g
Cream Cracker	• 2 unidades	20g
Ervilha Seca (crua)	• 1 colher de sopa cheia	20g
Farinha (mandioca, fubá trigo, arroz, aveia, araruta)	• 1 colher de sopa cheia	20g
Neston, farinha banana	• 1 colher de sopa cheia	20g
Feijão	• 5 colheres de sopa ou 1 concha pequena	100g
Inhame	• 3 colheres de sopa	100g
Lentilha	• 5 colheres de sopa	100g
Macarrão	• 3 colheres de sopa	100g
Milho verde	• 1 colher de sopa	25g
Pão de forma	• 1 fatia	20g
Pão de glúten	• 2 fatias	50g
Pão francês	• 1/2 unidade	25g
Pão integral	• 1 fatia	35g
Torrada de pão francês	• 4 unidades	20g

## LISTA V

### Equivalentes carne - 100g é igual a:

Bife	• 1 bife médio	
Carne assada	• 1 fatia (lingüiça)	
Frango	• 2 pedaços (sem pele e sem osso)	
Fígado	• 1 bife pequeno	
Sardinha	• 3 unidades	
Dobradinha	• 5 colheres de sopa (sem salgados)	
Carne moída	• 5 colheres de sopa (moída ou picada)	
Filé de peixe	• 1 filé (ou 1 posta)	
Ovos	• 2 unidades	
Presunto magro	• 2 fatias finas	30g
Queijo prato	• 1 fatia pequena	25g
Queijo ricota	• 1 fatia grande	50g
Requeijão	• 1 colher de sopa cheia	25g

## LISTA VI

### Equivalentes leite

Leite integral	• 1 copo	200ml
Leite integral (pó)	• 5 colheres de sopa niveladas	25g
Leite desnatado	• 1 copo	200ml
Leite desnatado (pó)	• 4 colheres de sopa niveladas	20g
Iogurte natural ou coalhada	• 1/2 copo	100ml

## LISTA VII

### Equivalentes gordura

Óleo vegetal e azeite	• 1 colher de sobremesa	5g
Creme de leite	• 1 colher de sobremesa cheia	20g
Manteiga	• 1 colher de chá	5g

### Observações

- 1 - Use adoçante artificial em lugar do açúcar
- 2 - Coma somente os alimentos que estão nesta dieta e na quantidade indicada
- 3 - Não exclua quaisquer refeições
- 4 - Não coma entre as refeições
- 5 - Evite beber líquidos durante as refeições
- 6 - Não coma frituras, carnes gordas, chocolates, balas, sorvetes e doces
- 7 - Não beba refrigerantes, cervejas, vinhos e bebidas alcoólicas
- 8 - Retorne à consulta na data marcada
- 9 - Gordura para uso diário - 4 colheres de sobremesa (20g), de acordo com a lista VII

## **A BOA NUTRIÇÃO PODE SERVIR DE TRATAMENTO PARA O CÂNCER?**

Os médicos sabem que os pacientes que comem bem durante o tratamento do câncer têm mais condições de vencer os efeitos colaterais causados pela terapia. No entanto, não existem provas de que qualquer tipo de dieta ou de alimento seja capaz de curar o câncer ou de evitar a sua recidiva. Na verdade, alguns regimes alimentares podem até ser prejudiciais, especialmente aqueles que não incluem grande variedade de alimentos. Também não há provas de que os suplementos dietéticos, tais como comprimidos com vitaminas ou sais minerais, podem curar o câncer ou impedir que ele volte.

O NCI insiste no fato de que é preciso ingerir alimentos nutritivos e seguir o tratamento prescrito por um médico que adote métodos aceitos e consagrados. As pessoas que dependem de tratamentos não-convencionais podem perder um tempo inestimável e reduzir a probabilidade de controlar o câncer e de passar bem.

O NCI também recomenda consultar o médico ou o nutricionista antes de tomar suplementos de vitaminas ou sais minerais, pois sua ingestão em quantidade excessiva pode ser tão perigosa quanto a sua carência. Algumas vitaminas em altas doses podem até mesmo impedir que o tratamento do câncer funcione como deve. Para evitar problemas, não tome esses medicamentos por conta própria. Siga a orientação do seu médico, e os resultados serão mais seguros.

## **COMO RESOLVER OS PROBLEMAS DE ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO**

Os métodos de tratamento do câncer (cirurgia, **radioterapia, quimioterapia e imunoterapia**) são muitas vezes traumáticos. Embora o objetivo destes tratamentos seja as células cancerosas do organismo, às vezes também atingem as células normais e saudáveis. Isso pode produzir desagradáveis efeitos colaterais, que causam problemas alimentares (Ver Figura 2, na página 17).

Os efeitos colaterais do tratamento do câncer variam de um paciente para outro. A parte do corpo que está sendo tratada, a duração do tratamento e a dose usada também determinam a ocorrência ou não de efeitos colaterais. Pergunte ao médico de que modo o tratamento poderá afetá-lo.

A boa notícia é que apenas um terço dos pacientes que passam por tratamento do câncer apresenta efeitos colaterais, a maioria dos quais desaparece com o fim do tratamento. Seu médico tentará planejar um tratamento que não provoque efeitos colaterais.

O tratamento do câncer também pode afetar seus hábitos alimentares de outra maneira. Algumas pessoas, quando estão transtornadas, preocupadas ou com medo, podem ter problemas alimentares. A perda do apetite e a náusea são duas reações normais ao nervosismo ou ao medo. Esses problemas devem durar pouco tempo.

Enquanto você estiver no hospital, o pessoal ligado ao setor de alimentação ou nutrição, incluindo o nutricionista, poderá ajudá-lo a planejar sua dieta. Também poderá ajudá-lo a resolver seus problemas físicos ou emocionais ligados à alimentação. Não hesite em falar com essas pessoas sobre os problemas que surjam durante a fase de convalescença. Pergunte-lhes também o que funcionou com os outros pacientes.

Não tenha medo de comer. Nem todas as pessoas têm problemas com a alimentação durante o tratamento do câncer, e, mesmo para as que têm, em certos dias comer é um grande prazer.



Figura 2

<b>DE QUE MODO OS TRATAMENTOS DE CÂNCER PODEM AFETAR A ALIMENTAÇÃO</b>		
<b>Tratamento</b>	<b>Como a alimentação é afetada</b>	<b>O que às vezes acontece: efeitos colaterais</b>
Cirurgia	Aumenta a necessidade de boa nutrição porque exige muito do corpo. Também pode tornar a digestão mais lenta. Pode prejudicar o funcionamento da boca, da garganta e do estômago, que também podem ficar doloridos.	Antes da cirurgia, poderá ser prescrita uma dieta rica em proteínas e calorias, se o paciente estiver fraco ou com pouco peso. Após a cirurgia, alguns pacientes podem não voltar a comer como antes. Esses pacientes podem receber nutrientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Através da veia (<b>alimentação intravenosa</b>).</li> <li>• Através de um tubo introduzido pelo nariz ou pelo estômago.</li> <li>• Pela ingestão de líquidos transparentes (ver páginas 38-39).</li> <li>• Por uma dieta líquida (ver páginas 40-41).</li> </ul>
Radioterapia	Ao atacar as células cancerosas, também pode lesar as células e as partes saudáveis do corpo.	O tratamento da cabeça, do pescoço ou do tórax pode causar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressecamento da boca (xerostomia).</li> <li>• Dor na boca.</li> <li>• Dor de garganta.</li> <li>• Dificuldade de deglutir (disfagia).</li> <li>• Mudança no gosto do alimento.</li> <li>• Problemas dentais.</li> </ul> O tratamento do estômago pode causar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Náusea.</li> <li>• Vômito.</li> <li>• Diarréia.</li> </ul>
Quimioterapia	Ao destruir as células cancerosas, também pode prejudicar as partes do corpo que atuam na alimentação.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náusea e vômito.</li> <li>• Perda do apetite.</li> <li>• Diarréia.</li> <li>• Constipação.</li> <li>• Dor na boca ou na garganta.</li> <li>• Ganho de peso.</li> <li>• Mudança no gosto do alimento.</li> </ul>
Imunoterapia	Não se sabe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náusea e vômito.</li> <li>• Diarréia.</li> <li>• Dor na boca.</li> <li>• Forte emagrecimento (anorexia).</li> <li>• Secura da boca (xerostomia).</li> <li>• Mudança no gosto do alimento.</li> </ul>



Nesta seção daremos sugestões práticas para lidar com os efeitos colaterais do tratamento, que possam afetar seus hábitos alimentares.

Essas sugestões já ajudaram outros pacientes a lidar com problemas de alimentação que podem ser frustrantes. Experimente todas as idéias até achar a que dê melhores resultados. Externe suas necessidades e preocupações para amigos e familiares, sobretudo para os que preparam suas refeições. Diga-lhes que você dá grande valor ao apoio que eles lhe possam dar nessa fase em que é preciso lutar para solucionar seus problemas de alimentação.

### *Perda de apetite*



A perda ou a falta de apetite é um dos problemas mais comuns do câncer e do seu tratamento. Muitas coisas afetam o apetite, inclusive o mal-estar (náusea, vômito) e o fato de sentir-se transtornado ou deprimido por ter câncer. A pessoa que tem essas sensações, sejam elas físicas ou emocionais, pode perder o interesse por comer. As seguintes sugestões podem ajudar a tornar mais agradável a hora das refeições para que você tenha mais vontade de comer:

- Mantenha a calma, especialmente na hora das refeições. Não coma com pressa.
- Ocupe-se com o maior número possível de atividades normais. No entanto, se não estiver com vontade e não quiser participar delas, não se sinta obrigado a isso.
- Tente mudar a hora, o lugar e o ambiente onde come. Um jantar à luz de velas pode tornar a refeição mais atraente. Ponha uma mesa colorida, ouça música suave enquanto come. Coma com outras pessoas ou fique assistindo ao seu programa de TV favorito durante a refeição.
- Coma sempre que tiver fome. O número de refeições do dia não precisa ser exatamente as três principais. Várias pequenas refeições ao longo do dia podem até dar melhores resultados.

- O menu deve ser variado. Experimente algumas das receitas da parte intitulada: “Receitas para melhorar a nutrição durante o tratamento do câncer” (pág. 55).
- Coma com frequência durante o dia, mesmo na hora de dormir. Tenha sempre um lanche sadio à mão. Se de hora em hora você der umas mordiscadas no alimento correto ou uns goles no líquido apropriado, pode obter proteínas e calorias com mais facilidade. Na página 31 há algumas idéias para o preparo de lanches.

### *Dor na boca ou na garganta*

A radioterapia, os medicamentos contra o câncer e as infecções freqüentemente produzem sensibilidade na boca ou nas gengivas e dor de garganta ou no esôfago. Se você tiver dor na boca ou nas gengivas, procure o médico para ter certeza de que se trata de um efeito colateral do tratamento, e não de um problema dentário sem relação com ele. O médico lhe dará um medicamento capaz de controlar esse tipo de dor. O dentista também poderá dar-lhe dicas sobre higiene bucal.

Certos alimentos irritam ainda mais a boca que já esteja sensível, dificultando a mastigação e a deglutição. A escolha correta do alimento e a adoção de cuidados especiais com a boca podem facilitar o ato de comer. Aqui vão algumas sugestões que podem ser úteis:

- Dê preferência a alimentos fáceis de mastigar e engolir como:
  - Milk-shakes;
  - Bananas, purê de maçã e outras frutas tenras;
  - Calda de pêssego, pêra e damasco;
  - Melancia;
  - Queijo cottage;
  - Purê de batatas, macarrão e queijo;
  - Cremes, pudins e gelatina;
  - Ovos mexidos;
  - Mingau de aveia ou outros cereais pré-cozidos;
  - Legumes amassados, como ervilhas e cenouras (purê);
  - Carnes moídas;
  - Líquidos.



- Evite alimentos que possam irritar a boca, tais como:
  - Frutos cítricos e seus sucos: laranja, tangerina, toronja, etc;
  - Alimentos condimentados ou salgados;
  - Alimentos duros, ásperos ou secos, como legumes crus, granola, torradas, biscoitos.
- Cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos e tenros.
- Corte tudo em pedaços pequenos.
- Misture os alimentos com manteiga, molhos e caldas para facilitar a deglutição.
- Use liquidificador ou processador para fazer purês.
- Use canudinho para beber líquidos.
- Experimente comer os alimentos frios ou na temperatura ambiente. A comida quente pode irritar a boca e a garganta que já estejam sensíveis.
- Se a deglutição for difícil, inclinar a cabeça para trás ou para a frente pode ajudar.
- Se houver azia, tente ficar sentado ou em pé por cerca de uma hora após a refeição.
- Se os dentes e as gengivas estiverem sensíveis, o dentista poderá recomendar algum produto especial para a higiene bucal.
- Enxágüe a boca com frequência para retirar alimentos e bactérias e para facilitar a regeneração dos tecidos.
- Fale com o médico sobre pastilhas e aerossóis anestésicos que possam sensibilizar a boca e a garganta pelo tempo de uma refeição.



## *Mudança nas sensações de olfato e paladar*

As sensações de olfato e paladar podem mudar durante o período de doença ou tratamento. Devido a uma condição a que se dá o nome de *ageusia* (perda ou enfraquecimento da sensação gustativa), os alimentos podem parecer ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros alimentos ricos em proteínas. Outros parecerão ter menos sabor. A quimioterapia, a radioterapia ou o próprio câncer podem causar esses problemas. Os problemas dentários também podem mudar o sabor dos alimentos. Na maioria dos casos, esse tipo de alteração gustativa e olfativa desaparece com o término do tratamento.

Não há um modo infalível de melhorar o sabor e o cheiro dos alimentos, porque cada pessoa é afetada de uma maneira diferente pela doença e por seus tratamentos. No entanto, as dicas abaixo poderão melhorar o gosto da sua comida (*se você também tiver dor na boca, na gengiva ou na garganta, fale com o médico ou com o nutricionista. Eles poderão sugerir maneiras de melhorar o gosto de seus alimentos sem ferir as áreas doloridas*).

- Escolha e prepare alimentos que lhe pareçam ter boa aparência e bom odor.
- Se a carne vermelha (por exemplo, o bife) tiver sabor ou odor estranhos, dê preferência à carne de frango, peru, peixe, ovos ou aos laticínios, mas que não tenham cheiro forte.
- Melhore o aroma da carne de boi, frango ou peixe deixando-a de molho em sucos doces de frutas, vinho doce, molho de vinagre ou agridoce.
- Tente usar pequena quantidade de ervas aromatizantes, como manjeriço, orégano ou alecrim.
- Experimente alimentos acres, como laranjas ou limões, que têm mais sabor. Um creme de limão pode ter ótimo sabor e ainda fornecer proteínas e calorias (*não faça isso se tiver dor na boca ou na garganta*).
- Sirva-se de alimentos em temperatura ambiente.
- Tente usar bacon, presunto ou cebola para aumentar o sabor dos vegetais.



- Deixe de comer aquilo que cause sabor desagradável.
- Vá ao dentista para descartar a possibilidade de estar com problemas dentários que possam afetar o sabor ou o cheiro dos alimentos.
- Fale com o dentista sobre enxaguatórios especiais e sobre a boa higiene bucal.

### *Secura da boca (xerostomia)*

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça ou na região do pescoço podem reduzir o fluxo de saliva, causando *xerostomia*. Quando isso acontece, é mais difícil mastigar e deglutir. A secura da boca também pode mudar o sabor dos alimentos. As sugestões abaixo podem ajudar a enfrentar esse problema. Além disso, também são aplicáveis a esse caso as idéias destinadas a aliviar o problema de dor na boca ou na garganta, que também podem facilitar a deglutição dos alimentos.

- Tente usar alimentos e bebidas muito doces ou ácidos, como a limonada, que podem favorecer a produção de saliva (não faça isso se tiver também dor na boca ou na garganta).
- Chupe balas ou picolés duros e sem açúcar, ou use goma de mascar sem açúcar, que podem ajudar a produzir mais saliva.
- Use alimentos macios em forma de purê, que são mais fáceis de deglutir.
- Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau.
- Use molhos de vários tipos para umedecer os alimentos e facilitar a deglutição.
- Tome um gole de água de tempos em tempos para facilitar a deglutição e a conversação.
- Se o seu problema de secura da boca for muito grave, consulte o médico ou o dentista sobre produtos para a proteção da boca e da garganta.



A náusea, com ou sem vômito, é um efeito colateral comum da cirurgia, da quimioterapia, da radioterapia e da imunoterapia. A doença em si, ou até mesmo outros problemas não relacionados com o câncer ou o seu tratamento, também podem causar náusea.

Seja qual for a causa, a náusea poderá impedir a ingestão suficiente de alimentos e dos nutrientes necessários.

Aqui vão algumas idéias que poderão ser úteis:

- Consulte o médico sobre medicamentos que ajudam a controlar a náusea e o vômito: são os chamados **antieméticos**.
- Experimente os seguintes alimentos:
  - Torradas e biscoitos;
  - Iogurte;
  - Sorvetes de frutas;
  - Rosquinhas secas;
  - Bolo de claras;
  - Mingau de aveia;
  - Frango sem pele (assado ou cozido, não frito);
  - Frutas e vegetais macios ou tenros, como por exemplo pêssegos em calda;
  - Líquidos, sorvidos lentamente;
  - Raspadinha de gelo.
- Evite alimentos:
  - Gordurosos, oleosos ou fritos;
  - Muito doces, tais como: balas, biscoitos doces ou bolos;
  - Condimentados ou picantes;
  - Com odores fortes.
- Coma pequenas quantidades, com freqüência e devagar.
- Evite comer em locais abafados, quentes ou que tenham cheiros de cozinha que possam ser repugnantes.
- Beba menos líquidos às refeições, pois a ingestão de líquidos poderá causar sensação de plenitude e empanzinamento.
- Beba ou sorva líquidos durante todo o dia, exceto às refeições. O uso de canudinho pode ajudar.
- As bebidas devem ser frescas ou geladas. Tente congelar suas bebidas favoritas em cubinhos de gelo.

- Os alimentos devem ser ingeridos à temperatura ambiente ou mais frescos; os alimentos quentes podem aumentar a náusea.
- Não tente ingerir seus alimentos preferidos quando sentir náusea. Isso poderá criar repugnância permanente por esses alimentos.
- Descanse após as refeições, pois a atividade pode retardar a digestão. É melhor descansar sentado durante cerca de uma hora após as refeições.
- Se a náusea se manifestar durante a manhã, tente comer torrada seca ou biscoitos de água e sal antes de se levantar.
- Use roupas largas.
- Evite comer uma ou duas horas antes do tratamento se a náusea ocorrer durante a radioterapia ou a quimioterapia.
- Tente descobrir quando a náusea ocorre e qual é sua causa (determinados alimentos, acontecimentos, ambientes). Se possível, introduza mudanças no seu regime alimentar ou nas horas das refeições. Fale a respeito com o médico ou a enfermeira.

### *Vômito*

O vômito pode seguir-se à náusea e ser provocado pelo tratamento, por odores de alimentos, pela presença de gases no estômago ou no intestino ou por movimento. Em algumas pessoas, certos ambientes, como o hospitalar, podem causar vômito.

Se o vômito for intenso ou durar alguns dias, entre em contato com o médico.

Com grande frequência, controlando-se a náusea evita-se o vômito. Às vezes, porém, não se consegue evitar nenhum dos dois. Pode-se obter algum alívio com exercícios de relaxamento ou meditação. Isso em geral implica o uso de respiração rítmica profunda e concentração silenciosa, o que pode ser feito praticamente em qualquer lugar. Se ocorrer vômito, tente as seguintes sugestões para evitar outros episódios:

- Consulte o médico sobre o uso de medicamentos para controlar a náusea e o vômito (antieméticos).

- Não coma nem beba enquanto o vômito não estiver controlado.
- Uma vez controlado o vômito, tente beber pequena quantidade de líquido (Ver páginas 38-39). Comece com uma colher de chá a cada dez minutos, passe para uma colher de sopa a cada vinte minutos e, finalmente, para duas colheres de sopa a cada trinta minutos.
- Quando for capaz de manter no estômago os líquidos, experimente fazer uma dieta leve (Ver páginas 40-41). Continue tomando pequenas porções à medida que vai conseguindo manter o líquido no estômago. Se você se sentir bem com a dieta leve, vá passando gradualmente para o seu regime alimentar normal. Se o seu tempo de digestão do leite for longo demais, pode ser interessante você tentar uma dieta pastosa, em vez da líquida. Quando você se sentir bem com a dieta pastosa, vá acrescentando mais alimentos gradualmente até voltar ao seu regime alimentar normal (você pode encontrar informações sobre essas outras dietas em: “Dietas especiais para necessidades especiais,” na página 37).

### *Diarréia*

A diarréia pode ter várias causas, entre as quais: quimioterapia, radioterapia do abdome, infecção, sensibilidade a certos alimentos e perturbação emocional.

As diarréias prolongadas ou intensas podem causar outros problemas. Durante a diarréia, o alimento passa rapidamente pelo intestino antes que o corpo absorva vitaminas, sais minerais e água em quantidade suficiente. Isso pode causar **desidratação** e aumentar o risco de infecção. Entre em contato com seu médico se a diarréia for intensa ou durar mais de dois dias. Aqui vão algumas idéias para enfrentar a diarréia:

- Beba muito líquido durante o dia. Isso é importante, porque o corpo pode deixar de absorver água suficiente durante a diarréia.





- Coma pequenas porções durante todo o dia, em vez de fazer as três grandes refeições.
- Procure ingerir alimentos e líquidos que contenham **sódio** (sal) e **potássio**, pois estes sais minerais muitas vezes são eliminados durante a diarreia. Uma boa maneira de ingerir líquidos é através de caldos de carne ou de sopas ralas, sem gorduras. Alimentos ricos em potássio e que não causam diarreia são: banana, pêsego e calda de damasco, além das batatas fervidas e amassadas.
- Experimente estes alimentos nutritivos e pobres em fibras:
  - Iogurte;
  - Arroz ou macarrão;
  - Suco de uva;
  - Fécula de arroz ou sêmola;
  - Ovos (cozidos até que a clara se solidifique, não fritos);
  - Bananas maduras;
  - Creme de amendoins;
  - Pão branco;
  - Frango ou peru sem pele, carne magra de boi ou peixe (cozido ou assado, não frito);
  - Queijo cottage e cremoso.
- Elimine alimentos como:
  - Frituras e gorduras;
  - Verduras e frutas cruas;
  - Vegetais fibrosos e leguminosos como brócolis, milho, feijão, ervilhas, repolho, couve e couve-flor;
  - Condimentos fortes, como pimenta, curry e outros.
- Beba líquidos que estejam em temperatura ambiente.
- Evite alimentos e bebidas muito frios ou muito quentes.
- Diminua a quantidade de alimentos e bebidas que contenham cafeína, como o café, o chá preto, alguns refrigerantes e chocolate.
- Utilize com cuidado o leite e seus derivados, pois a diarreia pode ser causada por **intolerância à lactose** (se você achar que tem esse problema, consulte “Dieta sem lactose”, nas páginas 48 a 50). Peça conselhos ao médico ou ao nutricionista.



- Após acessos súbitos e curtos de diarreia (diarreia aguda), experimente fazer uma dieta líquida nas primeiras 12 a 14 horas. Isso dará descanso ao intestino, ao mesmo tempo em que são repostos os importantes líquidos perdidos durante a diarreia (a orientação para a dieta com líquidos encontra-se nas páginas 38-39).

### *Constipação*

Alguns medicamentos contra o câncer e outros (como os analgésicos) podem causar constipação. Esse problema também pode ocorrer quando o regime alimentar é carente de líquidos ou de volume, ou então quando o paciente fica muito tempo acamado.

Aqui vão algumas sugestões para evitar e tratar a constipação:

- Beba muito líquido: pelo menos oito copos de 240 ml por dia. Isso ajuda a manter a consistência apropriada das fezes.
- Beba algo quente cerca de trinta minutos antes da hora costumeira do seu movimento intestinal.
- Coma alimentos fibrosos, como pão integral, cereais e macarrão; frutas frescas e verduras; feijão e ervilha; grãos integrais, como cevada ou arroz. Coma frutas e batatas com casca.
- Faça algum exercício, como por exemplo andar todos os dias. Pergunte ao médico ou ao fisioterapeuta qual a quantidade e o tipo de exercício que lhe convém.
- Acrescente farelo de trigo a cereais matinais, certos tipos de pratos e pães caseiros.

Se essas sugestões não derem resultado, consulte o médico sobre um medicamento que alivie a constipação. *Não deixe de consultá-lo antes de tomar laxantes ou reeducadores intestinais.*



Às vezes, os pacientes engordam durante o tratamento, mesmo sem ingerirem calorias em excesso. Por exemplo, certos medicamentos contra o câncer, como a prednisona, podem causar retenção de líquido pelo organismo, o que induz ao ganho de peso; a isso se dá o nome de **edema**. O peso extra é constituído por água, e não significa que você está comendo demais.

*É importante não começar a fazer regime quando achar que está engordando.* Em vez disso, fale com o médico para descobrir o que pode estar causando essa alteração. Se o medicamento contra o câncer estiver provocando a retenção de água, o médico poderá pedir-lhe que consulte um nutricionista. Este poderá ensinar-lhe como diminuir a ingestão de sal, o que é importante, porque o sal provoca a retenção de mais água pelo organismo. Também poderão ser prescritos certos medicamentos, chamados **diuréticos**, que ajudam a livrar-se do líquido excessivo.

## Cáries

O câncer e o seu tratamento podem causar cáries e outros problemas dentários e gengivais. As mudanças nos hábitos alimentares também podem agravar esse problema. Se você comer com frequência, ou ingerir grande quantidade de doces, poderá precisar escovar os dentes mais vezes por dia. Uma boa idéia é escovar os dentes após cada refeição e mesmo depois de um lanchinho.

Aqui vão algumas idéias para evitar os problemas dentários:

- Não deixe de ir ao dentista regularmente. Os pacientes que estejam recebendo algum tratamento que afete a boca (por exemplo, radiação na região da cabeça e no pescoço) podem precisar ir ao dentista com frequência maior que a costumeira.
- Use escova de dentes macia. Peça ao médico ou ao dentista que indique algum tipo especial de escova e/ou de creme dental se suas gengivas estiverem sensíveis demais.

- Enxágüe a boca com água quente, quando as gengivas e a boca estiverem doloridas.
- Se você não estiver com problema de falta de apetite ou emagrecimento, diminua a ingestão de açúcar.
- Evite ingerir alimentos que grudem nos dentes, tais como caramelo ou balas puxa-puxa.

### *Intolerância à lactose*

“Intolerância à lactose” significa que o organismo não consegue digerir ou absorver o açúcar existente no leite, chamado lactose. A lactose também está presente em laticínios e em alimentos que contêm leite.

A intolerância à lactose pode ocorrer após tratamento com certos antibióticos, com a radiação no estômago ou com qualquer tratamento que afete o tubo digestivo. Isto porque a parte do intestino que decompõe a lactose pode ter deixado de funcionar devidamente durante o tratamento. Em algumas pessoas, os sintomas (gases, cólicas, diarreia) desaparecem algumas semanas ou alguns meses depois do término do tratamento, quando o intestino se regenera. Para outras, poderá ser necessária uma mudança permanente nos hábitos alimentares.

Se você tem esse problema, o médico poderá aconselhá-lo a seguir um regime alimentar que contenha pouca lactose (ver “Dieta sem lactose”, nas páginas 48-50). Se o leite é uma das principais fontes de proteínas do seu regime alimentar, será necessário passar a obter essas proteínas de outros alimentos. Certos produtos à base de soja e os queijos meia-cura ou curados são boas fontes de proteínas e de outros nutrientes. Também existem leites com pouca lactose, que você pode experimentar, ou então utilizar certos preparados que ajudam a decompôr a lactose presente no leite e em outros laticínios. O índice de receitas, que começa na página 56, dá algumas idéias para o preparo de pratos com pouca lactose.

Seu corpo precisa de repouso e alimentação durante e após o tratamento do câncer. Se quem cozinha normalmente é você, aqui vão algumas sugestões para economizar tempo e energia no preparo das refeições.

- Deixe que outra pessoa cozinhe, sempre que possível.
- Se você souber que o tempo de recuperação do tratamento ou da cirurgia será superior a um ou dois dias, prepare uma lista de possíveis ajudantes. Decida quem ajudará a fazer compras, cozinhar, preparar a mesa e lavar a louça. Anote tudo, discuta e ponha o papel em lugar bem visível. Se seus filhos ajudarem, prometa-lhes uma recompensa.
- Escreva os menus. Escolha coisas que você ou sua família possam encontrar facilmente. É uma boa idéia preparar previamente e congelar pratos feitos no forno, lanches rápidos, *hot dogs*, *hamburgers* e outras refeições. Cozinhe quantidades maiores, que possam ser congeladas para uso futuro. Deixe instruções para que outras pessoas possam ajudar.
- Faça listas de compras. Deixe-as à mão para que possam ser usadas como guias, por você ou por outras pessoas.
- Ao preparar refeições para congelamento, cozinhe parcialmente o arroz e os macarrões, cujo cozimento se completará durante o processo de reaquecimento. Ao aquecer essas refeições, depois acrescente 1/2 xícara de um líquido, pois poderá haver ressecamento durante a refrigeração. Lembre-se de que o reaquecimento completo dos cozidos congelados é demorado: pelo menos 45 minutos em travessas no forno.
- Não faça cerimônia: aceite a oferta de pratos prontos por parte de amigos e familiares. Diga a eles do que você mais gosta e ofereça-lhes suas receitas. Se as pessoas trouxerem pratos que você não possa consumir de imediato, congele-os. Essa comida caseira poderá quebrar a monotonia dos lanchinhos super-rápidos. Também servirá para economizar tempo quando você tiver muitos compromissos. Quando levar o alimento ao refrigerador ou ao *freezer*, anote a data.

- Suje o menor número possível de pratos, travessas e panelas. Cozinhe em travessas e formas nas quais também seja possível servir. Use guardanapo de papel e pratos descartáveis, especialmente para a sobremesa. Os copos descartáveis são ótimos para as crianças e para remédios.

Tabela 1

<b>LANCHES</b>	
<b>Tenha sempre à mão para “beliscar”:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purê de maçã</li> <li>• Pães e congêneres (inclusive broinhas e biscoitos de água e sal)</li> <li>• Milho para pipoca amanteigada</li> <li>• Bolos e biscoitos feitos de grãos integrais, frutas, frutas secas, germe de trigo ou granola</li> <li>• Cereais matinais</li> <li>• Queijo duro ou prato</li> <li>• Queijadinhas</li> <li>• Leite achocolatado</li> <li>• Queijo <i>cottage</i></li> <li>• Queijo cremoso e requeijões</li> <li>• Sopas cremosas em pacotes</li> <li>• Molhos de queijo, feijões ou coalhada para mergulhar o pão</li> <li>• Passas de uvas, ameixas e damascos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas (frescas ou em conserva)</li> <li>• Gelatinas e sobremesas</li> <li>• Granola</li> <li>• Ovos duros para preparos diversos</li> <li>• Sorvetes, iogurtes congelados, picolés</li> <li>• Sucos</li> <li>• Milk-shakes, leites de preparo instantâneo para o desjejum</li> <li>• Frutas secas</li> <li>• Creme de amendoim</li> <li>• Pizzas</li> <li>• Pudins e cremes</li> <li>• Pasteizinhos</li> <li>• Sanduíches</li> <li>• Verduras (cozidas ou cruas)</li> <li>• Iogurte (normal ou congelado)</li> </ul>

Uma boa maneira de economizar tempo é usar panelas descartáveis: os recipientes de alumínio usados no congelamento prestam-se muito bem a isso. Deixe de molho os pratos sujos, para diminuir o tempo de lavagem.

- Se você tiver de seguir a dieta pastosa, escolha alimentos que toda a família possa comer, tais como: omeletes, ovos mexidos, macarrão e queijo, bolo de carne, sanduíches de atum ou macarronada de atum. Deixe de lado a quantidade suficiente para fazer o seu purê no liquidificador ou no processador.
- Use refeições semi-prontas e prontas, congeladas ou não, sempre que possível. Quanto menos tempo você gastar cozinhando e lavando a louça, mais tempo sobrará para descansar e passar com a família.
- Se outra pessoa cozinhar para você, dê-lhe este Manual para que ela possa ler as sugestões de escolha e preparo dos alimentos. Isso também dará a ela uma noção mais clara das suas necessidades especiais.

## COMO MELHORAR A NUTRIÇÃO

---

Há muitas maneiras de melhorar a nutrição para diminuir os efeitos colaterais do tratamento e continuar comendo o melhor possível no período em que ainda se fazem sentir os efeitos da terapia ou da doença. Na tabela 1 (página anterior) você encontra uma lista dos lanches aos quais pode recorrer, e nas tabelas 2 e 3 (páginas a seguir) estão as sugestões para aumentar o teor de proteínas e calorias da dieta.

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

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

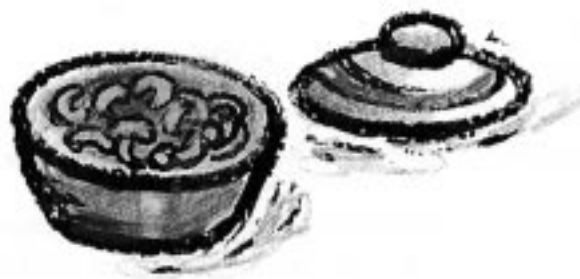


Tabela 2

<b>COMO AUMENTAR A INGESTÃO DE PROTEÍNAS</b>	
<b>Queijos duros ou de consistência moderada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derretidos em sanduíches, sobre o pão, bolinhos, <i>tortillas</i>, <i>hamburgers</i>, <i>hot dogs</i>, carnes ou peixe, legumes e verduras, ovos, ou em sobremesas como frutas cozidas ou tortas.</li> <li>• Ralados sobre sopas, molhos, macarrão ao forno, pratos de vegetais, purê de batatas, arroz, macarronadas ou bolo de carne.</li> </ul>
<b>Queijo <i>cottage</i>/Ricota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misturados com frutas e legumes ou recheando-os.</li> <li>• No macarrão ao forno, sobre espaguete, talharins e em pratos à base de ovos, como omeletes, ovos mexidos e suflês.</li> <li>• Nas sobremesas gelatinosas ou em pudins, no bolo de queijo e em massa de panqueca.</li> <li>• Recheando panquecas, <i>conchiglioni</i> ou <i>canelloni</i>.</li> </ul>
<b>Leite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use leite como bebida e na preparação de pratos, sempre que possível.</li> <li>• No preparo de mingaus, sopas, chocolate e pudins.</li> <li>• No molho branco sobre verduras, legumes e outros pratos.</li> </ul>
<b>Leite em pó</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para preparar e tomar ou para preparar outras bebidas, como gemadas e milk-shakes.</li> <li>• Em cozidos, bolo de carne, pães, bolinhos, molhos, sopas cremosas, purê de batatas, pudins e cremes, bem como em sobremesas à base de leite.</li> </ul>
<b>Suplementos dietéticos comercializados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte na página 51 “Suplementos dietéticos comercializados para melhorar a nutrição”.</li> <li>• Misture a sorvetes, leite e frutas ou aromatizantes para fazer um milk-shake rico em proteínas.</li> </ul>
<b>Sorvetes, iogurte e iogurte congelado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente a bebidas gaseificadas, como o <i>ginger ale</i>; misture ao leite para fazer milk-shakes.</li> <li>• Junte a cereais matinais, frutas, gelatinas e tortas; bata no liquidificador ou na batedeira com frutas tenras ou cozidas.</li> <li>• Faça um “sanduíche” de sorvete ou iogurte congelado com fatias de bolo, biscoitos ou bolachas de trigo integral.</li> </ul>
<b>Ovos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente-os duros, e cortados em fatias, a saladas e molhos de saladas, verduras, cozidos e carnes ao creme.</li> <li>• Acrescente ovos ou claras a quiches e a panquecas; para fazer rabanadas. Acrescente claras extras aos ovos mexidos e às omeletes.</li> <li>• Faça um creme de ovos, com leite e açúcar.</li> <li>• Acrescente gemas cozidas extras a ovos recheados e a patês para sanduíches.</li> <li>• <i>Evite usar ovos crus, que podem conter bactérias, pois o tratamento a que você está sendo submetido torna-o suscetível a infecções.</i> Certifique-se de que todos os ovos que come estão bem cozidos; evite ovos “desfeitos”.</li> </ul>
<b>Frutas secas, nozes, sementes e germe de trigo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente a cozidos, pães, bolinhos, panquecas, biscoitos e <i>waffles</i>.</li> <li>• Salpique sobre frutas, mingaus, sorvetes, iogurte, verduras e saladas; torra para fazer coberturas crocantes; use no lugar da farinha de rosca.</li> <li>• Misture com salsa ou espinafre e com ervas aromáticas e faça um creme para servir de molho para talharim, massas em geral ou legumes.</li> <li>• Com banana</li> </ul>



Tabela 2 (continuação)

<p><b>Creme de amendoim</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalhe em sanduíches, torradas, bolinhos, bolachas de água e sal, <i>waffles</i>, panquecas e frutas fatiadas.</li> <li>• Use para mergulhar cenoura, couve-flor e aipo crus.</li> <li>• Bata com leite e outras bebidas.</li> <li>• Misture a sorvetes e iogurtes.</li> </ul>
<p><b>Carne e Peixe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente pedaços cozidos de carne ou peixe a legumes, verduras, saladas, cozidos, sopas, molhos e massas de bolinhos.</li> <li>• Use em omeletes, suflês, quiches, sanduíches e como recheio de frango e peru.</li> <li>• Enrole em massa de pastelão, pão ou pastel.</li> <li>• Use para recheiar batatas assadas.</li> </ul>
<p><b>Feijão e leguminosas em geral</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhe e utilize ervilhas, legumes, feijão e <i>tofu</i> em sopas ou como parte de macarrão ao forno, macarronadas e como parte de pratos que também contenham queijo ou carne. Amasse com queijo e leite.</li> </ul>

Tabela 3

<p><b>COMO AUMENTAR A INGESTÃO DE CALORIAS</b></p>	
<p><b>Manteiga e margarina</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misture a sopas, purê de batatas, batatas assadas, mingaus, curau, arroz, talharim e verduras cozidas.</li> <li>• Misture em sopas cremosas e molhos.</li> <li>• Combine com ervas e temperos e espalhe sobre carnes cozidas, hambúrgueres, peixes e pratos à base de ovos.</li> <li>• Use derretidas para mergulhar legumes crus e produtos do mar, como camarões, mexilhões, siris e lagosta.</li> </ul>
<p><b>Chantilly</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use doce sobre chocolate quente, sobremesas, gelatina, pudins, frutas, panquecas e <i>waffles</i>.</li> <li>• Misture a purês de batatas ou legumes.</li> </ul>
<p><b>Creme de leite sem bater</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use em sopas cremosas, molhos, pratos à base de ovos, massas de panquecas, pudins e cremes.</li> <li>• Ponha sobre mingaus, quentes ou frios.</li> <li>• Misture a macarrão, arroz e ao purê de batatas.</li> <li>• Despeje sobre o frango e o peixe assados enquanto estão no forno.</li> <li>• Use como ligante em hambúrgueres, bolos de carne e croquetes.</li> <li>• Misture ao leite em certas receitas.</li> <li>• Faça quente, com chocolate, e misture <i>marshmallow</i>.</li> </ul>
<p><b>Queijo cremoso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalhe em pães, bolinhos, frutas fatiadas e bolachas de água e sal.</li> <li>• Misture a legumes e verduras.</li> <li>• Faça bolinhas recobertas com nozes picadas, germe de trigo ou granola.</li> </ul>

Tabela 3 (continuação)

<p><b>Coalhada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente a sopas cremosas, batatas assadas, macarrão e queijo, verduras e legumes, molhos em geral, molhos para salada, guisados, carne assada e peixe.</li> <li>• Use para cobrir bolos, frutas, gelatinas, pães e bolinhos.</li> <li>• Use para mergulhar frutas frescas e verduras.</li> <li>• Para fazer uma boa sobremesa, ponha uma colher sobre uma fruta fresca, acrescente açúcar mascavo e deixe assentar na geladeira durante alguns minutos.</li> </ul>
<p><b>Molhos para saladas e maionese</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalhe sobre sanduíches e bolachas de água e sal.</li> <li>• Combine com carne, peixe e saladas com ovo ou vegetais.</li> <li>• Use como ligante em croquetes.</li> <li>• Use em molhos e pratos gelatinosos.</li> </ul>
<p><b>Mel, geléia e açúcar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use no pão, nos cereais matinais, no leite e com frutas e iogurte.</li> <li>• Use para cristalizar carnes, como a de frango.</li> </ul>
<p><b>Granola</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use em massas de biscoitos, bolinhos e pão.</li> <li>• Salpique sobre verduras, legumes, iogurte, sorvete, pudim, creme e frutas.</li> <li>• Faça camadas com frutas e leve para assar.</li> <li>• Misture com passas e frutas secas na hora do lanche.</li> <li>• Use em lugar do pão ou do arroz em receitas de pudim.</li> </ul>
<p><b>Passas em geral, frutas secas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhe e sirva como desjejum ou como sobremesa ou lanche.</li> <li>• Acrescente a bolinhos, biscoitos, pães, bolos, arroz e pratos à base de grãos, aos cereais matinais, a pudins e use em recheios.</li> <li>• Use em tortas e pastéis.</li> <li>• Combine com verduras e legumes cozidos, como cenouras, batatas-doces, inhame e abóbora.</li> <li>• Combine com nozes ou granola para o lanche.</li> </ul>
<p><b>Ovos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrescente ovos duros e cortados a saladas e molhos de salada, verduras e legumes, cozidos e carnes ao creme.</li> <li>• Faça um creme com leite e açúcar.</li> <li>• Acrescente gemas cozidas extras a ovos recheados ou use-as para completar sanduíches.</li> <li>• Bata ovos em purês de batatas, de legumes e em molhos (não deixe de cozinhar esses pratos depois de acrescentar os ovos, que não devem ser ingeridos crus porque podem conter bactéria).</li> <li>• Acrescentar ovos inteiros ou claras a cremes, pudins, quiches; acrescentar mais claras aos ovos mexidos, a omeletes e à massa de panqueca e de rabanada antes de irem ao fogo.</li> </ul>
<p><b>Modo de preparar os alimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão, carnes, verduras e legumes.</li> <li>• Faça <i>sautés</i> ou frituras sempre que possível, pois com esses métodos de cozimento obtêm-se mais calorias do que assando ou cozinhando.</li> <li>• Acrescente molhos.</li> </ul>



## **DIETAS ESPECIAIS PARA NECESSIDADES ESPECIAIS**

Para quem tem necessidades especiais devido a doença ou tratamento, o médico e o nutricionista podem prescrever dietas especiais. Também podem sugerir algum produto comercializado que ajude a suprir as necessidades alimentares. Nas próximas páginas estaremos dando orientação para as diversas dietas especiais utilizadas durante o tratamento do câncer. Você também encontrará informações sobre produtos que podem melhorar a nutrição. *Não se esqueça de que as dietas especiais e os produtos para melhorar a nutrição devem ser usados só por recomendação médica ou do nutricionista.*

As dietas especiais são um importante meio de corrigir problemas alimentares que ocorram durante o tratamento do câncer. Por exemplo, pode-se recorrer a um regime alimentar pastoso quando a boca, a garganta, o esôfago ou o estômago estão doloridos, ou então, quando a terapia dificulta a digestão de laticínios, pode ser necessário recorrer a uma dieta pobre em lactose. Alguns regimes alimentares são bem balanceados e podem ser adotados por longos períodos. Outros, porém, devem ser adotados por poucos dias, pois podem não fornecer os nutrientes necessários a longo prazo.

Só o médico e o nutricionista devem decidir se você precisa de uma dieta especial e por quanto tempo. Se você já estiver adotando alguma, por outro problema de saúde, tal como diabetes ou altas taxas de colesterol, o médico e o nutricionista deverão trabalhar juntos para desenvolver um novo regime.

As dietas especiais constantes desta parte dividem-se nas seguintes categorias:

- dieta sem resíduos;
- dieta leve;
- dieta pastosa;
- dieta sem fibras;
- dieta sem lactose.

Para cada regime alimentar, você encontrará uma breve explicação sobre a situação em que ele é recomendado,

os principais alimentos que comporta e sugestões de refeições. Essas informações deverão ajudá-lo a adotar o regime alimentar recomendado pelo médico ou nutricionista. Se você achar que precisa de uma dieta especial, fale com um dos dois.

<b>DIETA SEM RESÍDUOS</b>		
<b>Tipo de alimento</b>	<b>O que é permitido</b>	<b>O que não é permitido</b>
Bebidas	• Água; bebidas gaseificadas; bebidas feitas com cereais; café, chá*; sucos artificiais; limonada, suco de lima e sucos diversos de frutas.	• Leite e quaisquer outras bebidas**.
Pães Cereais Farinhas	• Nenhum	• Todos
Queijos	• Nenhum	• Todos
Sobremesas	• Gelatina, sorvetes de frutas sem leite ou pedaços de fruta, picolés.	• Todas as outras.
Ovos	• Nenhum	• Todos
Gorduras	• Nenhuma	• Todas
Frutas Sucos de frutas	• Suco de maçã e de uva; sucos de frutos cítricos coados, se tolerados.	• Todas as outras.
Carne Aves Peixe Leguminosas	• Nenhum	• Todos
Leite Laticínios	• Nenhum	• Todos
Batatas Arroz Massas	• Nenhum	• Todos
Sopa	• Caldo de carne, caldos transparentes e sem gorduras, consomê.	• Todas as outras.
Doces	• Mel, geléias, xaropes, balas de açúcar em pequena quantidade.	• Todos os outros.
Verduras e legumes	• Sumo de vegetais coado.	• Todas as outras.
Diversos	• Sal	• Todos os outros.

*\*O médico pode recomendar café ou chá descafeinado.*  
*\*\*Fale com o médico sobre a ingestão de álcool, que não deve ser feita com alguns medicamentos.*

As dietas sem resíduos são úteis quando o corpo não consegue digerir alimentos moles ou com líquidos mais pesados e espessos. Esse tipo de regime alimentar geralmente é adotado no pós-operatório ou antes de cirurgias do estômago ou do intestino. Também pode ser recomendado em casos de fortes náuseas e vômitos. A dieta sem resíduos muitas vezes dura de um a dois dias, ou até que a pessoa consiga ingerir outros tipos de bebidas e alimentos. Com ela não é possível adotar as porções sugeridas na página 11 (exceto no que se refere aos sucos de frutas), mas ela ajuda a evitar que o organismo perca líquido demais durante a fase de convalescença e antes que fique pronto para uma dieta regular.



---

### DIETA SEM RESÍDUOS (*Sugestão de menu*)

---

#### Desjejum

- 1 copo de suco
- 1 xícara de caldo de carne transparente
- 1/2 xícara de gelatina
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 copo de suco de fruta ou de refrigerante
- 1/2 xícara de gelatina

#### Almoço

- 1 copo de suco
- 1 xícara de caldo de carne transparente
- 1/2 xícara de gelatina
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 copo de suco de fruta ou de refrigerante
- 1/2 xícara de gelatina

#### Jantar

- 1 copo de suco
- 1 xícara de caldo de carne transparente
- 1/2 xícara de gelatina
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 copo de suco de fruta ou de refrigerante
- 1/2 xícara de gelatina

*\*O médico pode recomendar café ou chá descafeinado.*

---

## DIETA LEVE

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas feitas com cereais; café, chá*; bebidas feitas com frutas; limonada e suco de lima coados; sucos diversos de frutas; água.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas são permitidas**.</li> </ul>
Pães Cereais Farinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mingaus refinados ou coados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pães e cereais matinais em forma sólida.</li> </ul>
Queijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de queijo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Sobremesas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatina; coalhada; cremes cozidos, semi-líquidos; sorvete de frutas; pudim de maisena; iogurte fresco ou congelado, sorvete de leite, sorvete cremoso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as outras, em particular as que tenham pedaços de frutas ou sementes.</li> </ul>
Ovos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manteiga, nata, óleos, margarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as outras.</li> </ul>
Frutas Sucos de frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os sucos e caldas, purês pouco espessos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as outras.</li> </ul>
Carne Aves Peixe Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequena quantidade de carne peneirada em forma de caldo ou gelatinizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Leite Laticínios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite desnatado e chocolate, nata e leite integral; sorvete de leite; milk-shakes; iogurte simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros e iogurte com pedaços de fruta.</li> </ul>
Batatas Arroz Massas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa-creme de batatas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de carne, sopa rala, sopas cremosas transparentes, qualquer sopa passada no liquidificador ou coada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as outras.</li> </ul>
Doces	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mel, geléias, xaropes em pequena quantidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Verduras e legumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa-creme de tomate; sucos de vegetais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>
Diversos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extratos aromatizantes, sal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os outros.</li> </ul>

\*O médico pode recomendar café ou chá descafeinado.

\*\*Fale com o médico sobre a ingestão de álcool, que não deve ser feita com alguns medicamentos.

Você pode adotar uma dieta leve quando seu organismo for capaz de digerir todos os líquidos, mas não os alimentos sólidos. O médico ou o nutricionista podem recomendar essa dieta após uma cirurgia, ou quando você não conseguir mastigar e deglutir alimentos. Portanto, dessa dieta fazem parte todos os líquidos, servidos à temperatura ambiente ou à temperatura do corpo. Pode também ser incluída a maioria dos grupos de alimentos das páginas 10 e 11, exceto a carne. Desse regime consta uma quantidade extra de leite para garantir a ingestão suficiente de proteínas. Se bem planejada, essa dieta pode ser adotada durante períodos prolongados. Nesses casos, o médico pode prescrever um suplemento alimentar e/ou vitamínico. Mas não se esqueça de que esses suplementos só devem ser tomados quando prescritos pelo médico ou pelo nutricionista.



---

### DIETA LEVE (Sugestão de menu)

---

#### Desjejum

- 1 copo de suco de fruta
- 1 xícara de mingau coado
- 1 xícara de leite
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 xícara de suco de fruta

#### Almoço

- 1 xícara de sopa coada (feita com purê de legumes)
- 1 xícara de mingau coado
- 1/2 xícara da sobremesa permitida
- 1 copo de suco de fruta
- 1 xícara de leite ou iogurte
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 xícara de leite ou gemada

#### Jantar

- 1 xícara de sopa cremosa coada (com pequena quantidade de carne peneirada)
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de mingau coado
- 1/2 xícara da sobremesa permitida
- 1 xícara de suco de vegetais
- Café ou chá\* com açúcar

#### Lanche

- 1 xícara de leite ou iogurte

---

\*O médico pode recomendar café ou chá descafeinado.



Se for preciso adotar uma dieta com líquidos durante um período prolongado, a quantidade de proteínas e calorias poderá ser aumentada:

- Tomando leite em pó sem gordura ou acrescentando-o a sopas.
  - Acrescentando carnes peneiradas (como as que se encontram em alimentos para bebês) ao caldo da sopa.
- É possível aumentar o teor de calorias da dieta líquida:
- Acrescentando manteiga a mingaus e sopas.
  - Incluindo açúcar ou xaropes (glicose) nas bebidas.
  - Usando sorvetes de suco de frutas em sobremesas e bebidas.

Você poderá encontrar outras idéias úteis na tabela 2, “Como aumentar a ingestão de proteínas”, e na tabela 3, “Como aumentar a ingestão de calorias”, na parte intitulada: “Como melhorar a nutrição”. Essas tabelas começam na página 33.

## **DIETA PASTOSA**

---

A dieta pastosa é útil quando o seu organismo já é capaz de digerir formas mais consistentes que os líquidos, porém não sólidas. Além disso, os alimentos pastosos são mais convenientes quando a boca, a garganta, o esôfago e/ou o estômago estão doloridos, o que pode ocorrer durante e após os tratamentos radioterápicos ou quimioterápicos. A dieta pastosa pode ser adotada durante longos períodos pois contém todos os nutrientes. É constituída por alimentos tenros e pouco gordurosos, que você amolece cozinhando, amassando, transformando em purê ou misturando no liquidificador.

A próxima tabela apresenta os alimentos que fazem parte da dieta pastosa e aqueles que devem ser evitados. Tenha em mente, porém, que você pode ser capaz de ingerir alguns dos alimentos “excluídos”, sem desconforto ou qualquer tipo de problema. Em geral, é melhor evitar frituras e gorduras, assim como os alimentos que possam causar gases.

## DIETA PASTOSA

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas são permitidas*.</li> </ul>
Pães	<ul style="list-style-type: none"> <li>De centeio refinado, de trigo integral branco e refinado, italiano, broas ou quaisquer outros, exceto de grãos integrais; bolinhos, se tolerados. Rabanada, biscoitos de água e sal, pãozinho rocambole, panquecas, <i>waffles</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preto, de trigo não refinado; <i>pumpernickel</i> (de centeio não refinado); com passas; de centeio com sementes; de trigo sarraceno; biscoitos de trigo integral; pão doce com passas, com coco, frutas secas ou de cereais integrais; <i>tortillas</i>.</li> </ul>
Féculas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sêmola e fécula refinada e cozida, creme de milho, fubá, aveia, creme de arroz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrais ou farelos.</li> </ul>
Farinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas, exceto as não permitidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não refinadas, farelos.</li> </ul>
Queijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos, exceto os não permitidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queijos fortes ou muito aromatizados; os que contêm sementes inteiras e condimentos.</li> </ul>
Sobremesas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorvetes: de leite, cremosos, de frutas; cremes, gelatinas ou outros, com as frutas permitidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As feitas com as frutas não permitidas, com frutas secas, com coco e nozes.</li> </ul>
Ovos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos, exceto os não permitidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crus, fritos.</li> </ul>
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manteiga, creme de leite e seus substitutos, óleos vegetais, margarina, maionese, coalhada, molhos para saladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temperos gordos de saladas; charque; frituras.</li> </ul>
Frutas Sucos de frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos os sucos e caldas; abacate, banana, maçãs cozidas ou em compota, damasco, morango; <i>grapefruit</i> e gomos de laranja sem a membrana; pêssegos, pêras, uvas sem sementes, tomates; melão macio e melancia, se tolerados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as frutas cruas, exceto abacate e banana; todas as frutas desidratadas; morango, maçãs silvestres, coco, figo, uva, abacaxi, ameixa, ruibarbo.</li> </ul>
Carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes tenras de boi, cordeiro, vitela ou fígado: assadas, cozidas, ao creme, na grelha ou guisadas; carne de porco na grelha ou guisada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes fritas, salgadas e defumadas; miúdos de porco; carne em conserva; lingüiça e salsicha; frios.</li> </ul>
Aves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galinha, peru, fígado de frango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pato, ganso; carnes de aves fritas.</li> </ul>
Peixe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peixe fresco ou congelado, cozido, sem espinhas; atum, salmão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peixe frito, marisco, anchovas, caviar, manjuba, sardinha, <i>escargot</i>, arraia.</li> </ul>
Legumes Frutas secas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creme de amendoim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos os outros legumes, frutas secas e castanhas.</li> </ul>
Leite e derivados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos são permitidos.</li> </ul>
Batatas	<ul style="list-style-type: none"> <li>No forno, cozidas, ao creme, com molho branco, em purê, gratinadas; batatas-doces amassadas; em bolinhos; macarrão; arroz branco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fritas, batatas cozidas e fritas, salada de batatas, batatas-doces ou inhame inteiros; recheios de pão; bolinhos fritos; macarrão chinês frito; arroz integral; cevada.</li> </ul>

(continuação)

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Sopas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo de carne, sopa rala, consomê; de vegetais peneirados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão, ervilha não desmanchada, cebola; sopa de caldo grosso; quiabo; sopa de peixes não peneirada.</li></ul>
Doces	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geléia de maçã; balas carameladas, chocolate, <i>fondant</i>, rapadura, pirulito, <i>marshmallows</i>, bombom, mel, geléias, xaropes, açúcar em pequena quantidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas cristalizadas, pé-de-moleque, geléias com pedaços de frutas, frutas em conservas, marmelada, marzipã, molhos feitos com frutas não permitidas.</li></ul>
Vegetais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspargo em lata ou cozido, cenouras, beterraba, berinjela, cogumelos, salsa, abóbora moranga, espinafre, abóbora comum, coquetel de suco de vegetais, alface crua, se tolerada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas as verduras cruas, exceto alface; todos os legumes cozidos ou enlatados não especificamente relacionados com os permitidos.</li></ul>
Diversos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Galantina, <i>catchup</i>, gelatina, molhos, rosquinhas, molho de soja, vinagre; molhos madeira, de queijo, cremosos, de tomate e bechamel; todas as ervas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alho, rábano picante; azeitonas, pickles; pipoca, batatas fritas; conservas em geral; pimenta, molho, churrasco, coquetéis, molho agridoce; molhos Newburg e Worcestershire; ervas inteiras e temperos em sementes.</li></ul>

*\*Fale com o médico sobre a ingestão de álcool, que não deve ser feita com certos medicamentos.*

## DIETA PASTOSA (Sugestão de menu)

### Desjejum

- 1/2 copo de fruta ou suco
- 2 ovos mexidos
- 1 fatia de torrada
- 1 colher de chá de manteiga ou margarina
- Geléia sem pedaços de frutas
- Açúcar e nata
- Um líquido

### Lanche

- 1/2 a 1 xícara de um cereal pré-cozido
- 1 xícara de leite
- Açúcar

### Almoço

- 1/2 copo de suco de fruta
- 60 g de carne bovina, de frango ou de peixe
- 1/2 xícara de legumes
- 2 fatias de pão
- 1 colher de chá de manteiga ou margarina
- 1 xícara de leite

### Lanche

- Banana
- 2 colheres de sopa de creme de amendoim

### Jantar

- 120 g de carne bovina, de frango ou de peixe
- 1 xícara de batata
  - 1/2 xícara de legumes
  - 1 fatia de pão
  - 1 colher de chá de manteiga ou margarina
  - 1 porção de fruta ou da sobremesa permitida
  - Um líquido

### Lanche

- 1 xícara de fruta ou da sobremesa permitida
- 1 xícara de leite, milk-shake ou gemada

O médico ou o nutricionista podem recomendar uma dieta sem fibras, se o **tubo digestivo** do paciente não conseguir digerir as fibras presentes nos alimentos. Esse tipo de regime alimentar muitas vezes é usado após cirurgias e antes que o paciente possa voltar a alimentar-se regularmente. As dietas com poucas fibras também podem ser necessárias quando algum tratamento (por exemplo, radiação) lesar o intestino, ou quando o tubo digestivo estiver irritado.

Nesse tipo de dieta, restringe-se a quantidade de verduras, legumes, frutas, cereais e grãos; fica limitada a duas xícaras por dia a quantidade de leite e derivados, como: creme de leite, iogurte e queijo (embora não contenha fibras, o leite deixa resíduos no tubo digestivo, o que pode irritar o intestino e causar diarreia e cólicas). Essa dieta também é útil para as pessoas que costumam a digerir a lactose (o açúcar do leite) - ver “Dieta sem lactose” nas páginas 48-50. A dieta sem fibras pode ser facilmente mudada, dependendo de como você se sentir depois de comer certos alimentos. Use as instruções deste Manual como orientação geral e converse com o médico ou com o nutricionista sempre que quiser introduzir mudanças. Em certas ocasiões, há necessidade de recorrer a dietas sem resíduos, que são mais restritas que as sem fibras. Na dieta sem resíduos, é possível ingerir verduras, legumes e sucos de frutas peneirados (por exemplo, batatas e suco de tomate). Todas as outras formas de verduras, legumes e frutas podem ser excluídas do regime alimentar. Esse tipo de dieta também limita a quantidade de gordura e laticínios. O médico ou o nutricionista dirá se é preciso, ou não, adotar uma dieta sem resíduo.

A quantidade de fibras e leite poderá ser aumentada aos poucos, de acordo com os progressos na capacidade digestiva do paciente.



## DIETA SEM FIBRAS

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucos artificiais de frutas; bebidas gaseificadas, café, chá*; leite <i>in natura</i> e como parte de pratos (2 xícaras de leite ou seus derivados por dia, se tolerado); todas as outras, exceto as não permitidas, sem limitações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de ameixas secas, calda de pêra**</li> </ul>
Pães	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pães de trigo branco, refinado e de centeio sem sementes; biscoitos de água e sal; torradas secas em geral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pães e biscoitos de cereais integrais ou de farinha de trigo integral; cereais em grão; farelo, sementes, frutas secas, uvas-passas; pão-de-milho.</li> </ul>
Cereais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as féculas refinadas, cozidas ou não, tal como sêmola ou creme de arroz, bem como cereais em flocos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos as farinhas feitas de cereais integrais; aveia; granola.</li> </ul>
Queijos	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Cottage</i>, cremoso, americano, suíço ou outros queijos leves; 30g podem substituir 1 copo de leite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos os outros.</li> </ul>
Sobremesas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crems, pudins gelatinosos, doces e bolos simples, sorvetes de frutas; 1/2 xícara de sorvete com leite (pode ser considerado como 1/2 xícara de leite), massas de pastelaria feitas com os ingredientes permitidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as sobremesas que contenham sementes, frutas secas, coco ou uvas passas; frutas com casca.</li> </ul>
Ovos	<ul style="list-style-type: none"> <li>De qualquer modo, exceto cru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crus.</li> </ul>
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manteiga, óleos, creme de leite e seus substitutos, margarina, maionese, gordura vegetal, temperos leves de saladas, coalhada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temperos de saladas feitos com produtos não permitidos; molho tártaro.</li> </ul>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cozidas ou em conservas, sem sementes, pele ou membrana: maçã, purê de maçã, cereja, <i>grapefruit</i>, laranja, tangerina, pêssego, abacaxi, pêra, coquetel de frutas cruas: bananas maduras, melão, <i>grapefruit</i>, laranja, tangerina; em suco: todas, exceto de ameixa seca e calda de pêra (2 porções por dia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as frutas, todas as frutas secas, uva com semente, figo, ameixa e pêra.</li> </ul>
Carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bovina tenra, pernil, cordeiro, fígado, vitela, aves em geral: assados, guisados ou cozidos; frios com poucas gorduras e salsichas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes fritas, aves defumadas ou curadas; frios gordurosos em geral, carne em conserva, <i>pastrami</i>, lingüiça.</li> </ul>
Peixe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresco ou congelado, sem espinhas; atum ou salmão em conserva, marisco cozido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos os peixes fritos ou defumados, sardinhas, manjuba.</li> </ul>
Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nenhuma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as leguminosas secas, feijão-de-lima, ervilhas, frutas secas.</li> </ul>
Leite	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite desnatado e chocolate, leite com pouca gordura e integral, se tolerado; iogurte simples, cremoso, com as frutas permitidas e sem frutas secas ou nozes (2 xícaras por dia, contando o que tiver sido adicionado a cozimentos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iogurte com pedaços de frutas.</li> </ul>

(continuação)

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Batatas Arroz Massas	<ul style="list-style-type: none"><li>Batatas cozidas, em purê e gratinadas, sem pele; macarrões diversos; arroz branco (1 porção de batatas por dia; para os outros itens não há limitação).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Casca de batata, bolo de batata, batatas fritas, batatas cozidas e fritas, salada de batatas, batata-doce; arroz escuro e integral, cevada, curau.</li></ul>
Sopas	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopas cremosas, ou com caldo ralo, feitas com os alimentos permitidos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Todas as outras.</li></ul>
Doces	<ul style="list-style-type: none"><li>Mel, geléia sem pedaços de frutas, xaropes, balas duras, melaço, <i>marshmallows</i>, balas de goma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Geléias com pedaços de frutas, compotas, bombons com frutas, coco, uvas-passas, frutas secas, frutas cristalizadas.</li></ul>
Verduras e legumes	<ul style="list-style-type: none"><li>Pontas de aspargos em conserva ou cozidas, feijão verde ou feijão-manteiga, cogumelos, ervilhas, abóbora-moranga, alface crua, se tolerada (sem limitação em sucos; se integrais, 1 porção por dia).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Todas as verduras e legumes crus, exceto alface; verduras e legumes em conserva ou cozidos não especificamente permitidos, tais como os ricos em fibras: feijão, cenouras, ervilhas, espinafre e outras verduras, beterrabas.</li></ul>
Diversos	<ul style="list-style-type: none"><li>Ervas aromáticas e temperos moídos ou picados finos, sal, extratos aromatizantes, <i>catchup</i>, chocolate, molhos suaves, molho branco, molho de soja, vinagre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Todos os outros temperos e condimentos, azeitonas, pickles, batata-palha, pipoca.</li></ul>

\*O médico pode recomendar café ou chá descafeinados.  
\*\*Fale com o médico antes da ingestão de álcool, que não pode ser feita com alguns medicamentos.

## DIETA SEM FIBRAS (Sugestão de menu)

### Desjejum

- 1/2 copo de suco de fruta coado\*
- 1 ovo
- 1 fatia de torrada branca
- 3 colheres de chá de manteiga ou margarina
- Geléia sem pedaços de frutas

### Lanche

- 1 copo de leite\*\*
- 1 porção do alimento farináceo permitido
- Açúcar

### Almoço

- 1/2 xícara de sopa\*\*\*
- 60g de carne, ave ou peixe
- 1/2 xícara da verdura ou do legume permitido
- 2 fatias de pão branco
- 1 porção da sobremesa permitida

### Lanche

- 2 fatias de torrada branca
- 2 colheres de chá de manteiga ou margarina
- Geléia sem pedaços de frutas ou mel

### Jantar

- 140g de carne, ave ou peixe
- 1 copo de leite\*\*
- 3 colheres de chá de manteiga ou margarina
- 1 batata assada, sem casca
- 1 porção da sobremesa permitida
- 1/2 xícara de suco de legumes

### Lanche

- 1/2 copo de suco de fruta coado\*
- 3 bolachas simples

\* 2 porções diárias do suco de frutas permitido

\*\* 2 porções diárias do leite permitido

\*\*\* Contar como 1/2 xícara de leite, se for feita com leite

## DIETA SEM LACTOSE

Todos os tipos de leite e seus derivados contêm lactose (açúcar do leite). É costume recomendar dietas pobres em lactose após a radioterapia dos intestinos, pois esse tratamento, muitas vezes, torna temporariamente difícil a digestão da lactose. Os produtos fermentados do leite, como o leite desnatado, o leite acidofilizado, a coalhada e o iogurte, geralmente são mais fáceis de digerir que o leite *in natura*. Também é possível adquirir leite com pouca lactose ou usar certos produtos que conseguem decompor a lactose presente no leite e em outros laticínios. A lactose, muitas vezes, é usada em muitos outros produtos, como no café instantâneo e em alguns medicamentos; por isso, é preciso ler com atenção a embalagem dos alimentos comercializados para verificar se contêm lactose ou quaisquer derivados do leite.

A tolerância à lactose varia de uma pessoa para outra. Fale com seu médico ou com o nutricionista sobre a escolha dos alimentos e sobre os laticínios com pouca lactose que estão à disposição no mercado.

DIETA SEM LACTOSE		
Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Água, bebidas gaseificadas sem lactose, sucos artificiais, ponches, limonada, suco de lima, outros produtos não derivados do leite, leite sem lactose, leite acidofilizado, café e chá*.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sucos artificiais que conttenham lactose, todas bebidas e suplementos dietéticos feitos com leite e seus derivados, com exceção de leite desnatado, leite com pouca lactose e iogurte**.</li></ul>
Pães	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos são permitidos.</li></ul>
Cereais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quaisquer féculas ou amidos cozidos ou pré-cozidos que não conttenham lactose.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pós para mingau instantâneo, cereais altamente protéicos, todos que tenham leite ou lactose.</li></ul>
Farinhas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas são permitidas.</li></ul>
Queijos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queijos fermentados (<i>cheddar</i> e qualquer queijo curado com bactérias).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos os outros.</li></ul>
Sobremesas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorvetes de frutas; gelatinas; bolo de claras; sobremesas que não sejam feitas com laticínios; leite desnatado, coalhada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorvetes com leite, pudins e outras sobremesas que conttenham leite ou seus derivados.</li></ul>

(continuação)

Tipo de alimento	O que é permitido	O que não é permitido
Ovos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos, exceto crus e preparados com leite ou seus derivados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Em creme, mexidos, em omeletes ou outros pratos preparados com leite; ovos crus.</li></ul>
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"><li>• Margarina que não contenha leite, óleos vegetais, maionese, gorduras vegetais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas as outras: cremes, margarina com manteiga, manteiga, qualquer tipo de creme de leite.</li></ul>
Frutas Sucos de frutas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas as frutas frescas e seus sucos, em lata ou congelados; frutas não processadas com lactose.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quaisquer frutas e suco de frutas em lata ou congelados que tenham sido processados com lactose.</li></ul>
Carnes Peixe Leguminosas Frutas secas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos, exceto os especificamente excluídos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes ou peixes com creme de leite ou panados; frios, <i>hot dogs</i>, fígado, linguiças ou outras carnes processadas que contenham leite ou lactose; molhos feitos com leite.</li></ul>
Leite e seus derivados	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laticínios fermentados, como leite acidofilizado, leite desnatado, iogurte e coalhada; produtos com pouca lactose; produtos destinados a decompor a lactose.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos os tipos de leite e de laticínios, exceto os permitidos.</li></ul>
Batatas Arroz Massas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batata inglesa ou batata doce. Macarrão e outras massas, arroz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qualquer prato preparado com leite, tais como batatas comercializadas com cremes ou gratinadas que contenham leite desidratado.</li></ul>
Sopas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas à base de caldo de carne.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas cremosas, <i>chowders</i> (sopa de peixe e outras carnes engrossada com leite); sopas comercializadas preparadas com leite ou seus derivados.</li></ul>
Doces	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mel, geléias em geral, compotas, xaropes, melaço.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balas e bombons que contenham lactose, leite ou cacau; balas amanteigadas; caramelo; chocolates (leia as embalagens com atenção).</li></ul>
Verduras e legumes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas as verduras e legumes, exceto os preparados com leite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quaisquer que sejam preparadas com leite, como em creme branco, gratinado ou qualquer processamento com lactose.</li></ul>
Diversos	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Catchup</i>, molho de pimenta, rábano picante, azeitonas, picles, vinagre, molhos preparados sem leite, mostarda, todas as ervas aromáticas e temperos, creme de amendoim, pipoca sem manteiga.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chocolate, cacau, molhos com leite, molhos brancos, goma de mascar, café instantâneo, refrigerantes em pó e sucos artificiais que contenham leite ou lactose.</li></ul>

\* Seu médico pode recomendar café ou chá descafeinado.

\*\* Fale com o médico antes da ingestão de álcool, que não deve ser feita com certos medicamentos.





---

## DIETA SEM LACTOSE *(Sugestão de menu)*

---

### Desjejum

- 1/2 copo de suco de fruta
- 1 porção de cereais matinais
- 1 fatia de torrada
- 1 colher de chá de margarina\*
- Geléia
- 1 xícara de leite acidofilizado ou com pouca lactose
- Açúcar
- Sal e pimenta
- Um líquido

### Lanche

- Biscoito de água e sal\*
- 2 colheres de chá de creme de amendoim
- Geléia ou mel

### Almoço

- 90g de carne ou algo que substitua
- 1/2 xícara de verdura ou legume
- 2 fatias de pão
- 2 colheres de chá de margarina\*
- 1 porção de fruta
- Sal e pimenta
- Um líquido

### Lanche

- Sopa à base de caldo de carne
- 1 fatia de pão
- 1 colher de chá de margarina\*

### Jantar

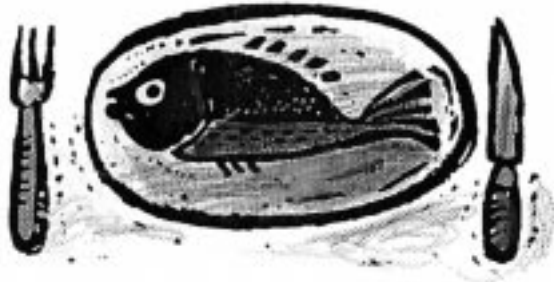
- 1 porção de salada
- 90g de carne ou algo que substitua
- 1/2 xícara de arroz
- 1/2 xícara de legumes
- 1 porção de fruta ou sobremesa
- 1 xícara de leite acidofilizado ou com pouca lactose
- Sal e pimenta

### Lanche

- 1/2 xícara de suco
- Pipoca ou rosquinhas\*

\* Não devem conter leite ou derivados.

---



## SUPLEMENTOS DIETÉTICOS COMERCIALIZADOS PARA MELHORAR A NUTRIÇÃO

---

Se não for possível obter calorias e proteínas suficientes com a dieta adotada, certos suplementos dietéticos, comercializados na forma de pó para preparo instantâneo, podem ser muito úteis. Também existem produtos para serem adicionados a pratos ou bebidas, a fim de aumentar o teor de calorias. Esses suplementos são ricos em proteínas e calorias e têm vitaminas e sais minerais em abundância. São vendidos na forma de líquido, pudim e pó. Também existem dietas prontas, feitas com a mistura de vários alimentos *in natura*. É uma alternativa prática e barata para a comida feita em casa. A maioria dos suplementos dietéticos comercializados contém pouca ou nenhuma lactose, mas, mesmo assim, é importante ler a embalagem com atenção, se você for sensível à lactose (leia o item “Dieta sem lactose”, nas páginas 48-50).

Esses produtos não precisam de refrigeração enquanto não são abertos. Por isso, podem ser levados para qualquer lugar e ser consumidos sempre que houver necessidade. Depois de resfriados, são ótimos como lanche entre as refeições e antes de dormir. Você poderá levá-los para as sessões de tratamento, ou sempre que tiver de ficar esperando muito tempo em algum lugar. Pergunte ao nutricionista quais são os melhores suplementos para o seu caso.

Em muitos supermercados e drogarias é possível encontrar grande variedade de suplementos dietéticos. Se não os encontrar na prateleira, pergunte ao gerente do estabelecimento se podem ser encomendados. Você também pode pedir ao médico ou ao nutricionista informações sobre produtos para pacientes especiais. Não se esqueça de pedir o nome do fabricante e, como foi dito acima, não deixe de ler a embalagem para verificar se o produto contém lactose.



**Alimentação intravenosa:** Aplicação de alguns nutrientes através de injeção na veia. Isso é feito quando a pessoa é incapaz de ingerir alimentos sólidos, como ocorre logo após certas cirurgias.

**Anorexia:** Perda do apetite.

**Antiemético:** Medicamento usado para controlar a náusea e o vômito.

**Calorias:** Medida da energia que o organismo obtém do alimento. O corpo precisa das calorias como “combustível” para desempenhar suas funções, como na respiração, na circulação do sangue e nas atividades físicas. Quando adoecemos, nosso organismo pode precisar de calorias extras para combater a febre ou outros problemas.

**Carboidratos:** Um dos três nutrientes que fornecem calorias (energia) ao organismo. Os carboidratos são necessários às funções normais do nosso corpo. Há dois tipos básicos de carboidratos: simples (açúcares) e complexos (amidos e fibras).

**Desidratação:** Estado em que o organismo perde água demais e não desempenha bem suas atividades. Pode ser causada por diarreia ou vômito intensos.

**Desnutrição:** Estado em que o organismo está carente dos nutrientes essenciais.

**Dieta:** Os alimentos que ingerimos, constituídos por líquidos e produtos sólidos.

**Disfagia:** Dificuldade de engolir.

**Dispepsia:** Má digestão.

**Diuréticos:** Medicamentos que ajudam o organismo a livrar-se de água e de sal.

**Edema:** Excesso de líquido nos tecidos do corpo.

**Eletrólitos:** Termo genérico que designa os minerais necessários para que haja equilíbrio de líquidos no organismo.

**Enriquecido:** Um alimento é enriquecido quando lhe são acrescentados nutrientes.



**Glicose:** Açúcar simples presente em algumas frutas e no mel; é o açúcar encontrado no sangue.

**Gorduras:** Um dos três nutrientes que fornecem calorias (energia) ao corpo. As gorduras também ajudam o organismo a absorver certas vitaminas. São necessárias em pequenas quantidades, para que o organismo funcione normalmente. Os alimentos ricos em gorduras também são ricos em calorias.

**Imunoterapia:** Tratamento que estimula ou restabelece a capacidade do sistema imunológico de combater infecções e doenças. Esse tratamento utiliza os próprios produtos das defesas naturais do organismo para destruir células cancerosas.

**Infecção:** Doença produzida pela invasão de germes no organismo. Pode ocorrer em qualquer parte do corpo. As infecções causam febre e outros problemas, dependendo do local afetado. Quando está em perfeito estado, o sistema de defesa natural do organismo consegue combater os germes invasores e evitar a infecção. Como o tratamento do câncer pode enfraquecer essas defesas, é importante que haja boa nutrição para fortalecê-las.



**Intolerância à lactose:** A lactose é um açúcar do leite. Após certos tipos de cirurgia pode ocorrer dificuldade para digerir a lactose. Essa intolerância pode desaparecer com o tempo. Existem alguns laticínios especiais que não contêm lactose.

**Nutrição parenteral total (NPT):** Aplicação de todos os nutrientes por injeção na veia. Pode ser utilizada quando o paciente sente dor na boca, no estômago ou no intestino, devido ao tratamento do câncer.

**Nutrição:** Processo através do qual o organismo obtém os nutrientes de que precisa. Divide-se em três etapas. Em primeiro lugar, o alimento é ingerido. Em segundo lugar, o organismo decompõe o alimento, separando os nutrientes. Em terceiro lugar, esses nutrientes entram na circulação sanguínea e são levados para as diferentes partes do corpo, onde são usados como “combustível”. Para que a nutrição seja adequada, é preciso ingerir a quantidade suficiente de alimentos que contenham os nutrientes essenciais.

**Nutricionista:** Profissional que planeja dietas, com o objetivo de oferecer nutrição adequada.

**Nutriente:** Parte do alimento que o organismo usa para crescer, funcionar e manter-se vivo. As principais classes de nutrientes são: proteínas, carboidratos, sais minerais, gorduras e vitaminas.

**Potássio:** Mineral necessário para que haja equilíbrio de líquidos no organismo e para que este desempenhe outras funções essenciais.

**Proteína:** Um dos três nutrientes que fornecem calorias (energia) ao organismo. As proteínas que ingerimos passam a fazer parte de músculos e ossos, da pele e do sangue.

**Quimioterapia:** O uso de medicamentos para deter a proliferação e o aumento do tamanho das células cancerosas.

**Radioterapia:** Tratamento que emprega raios X para eliminar ou danificar as células cancerosas. Externamente, utiliza-se uma máquina que direciona os raios para a área afetada. Internamente, emprega-se o método de colocar um material radioativo no interior do corpo, o mais próximo possível da área afetada.

**Sais minerais:** Nutrientes necessários em pequenas quantidades; por exemplo: ferro, cálcio e potássio.

**Sódio:** Mineral necessário para que haja equilíbrio de líquidos no organismo. Se em excesso, pode ocasionar retenção de água.

**Tubo digestivo:** Série de órgãos em cujo trajeto o alimento é digerido; compreende: boca, esôfago, estômago e intestinos.

**Vitaminas:** Nutrientes essenciais de que o organismo precisa para crescer e permanecer saudável. As melhores fontes de vitaminas são os alimentos.



## RECEITAS PARA MELHORAR A NUTRIÇÃO DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER

---

Estas receitas foram especialmente escolhidas para ajudar a solucionar os problemas discutidos neste livro. Para serem aqui incluídas, porém, também precisaram preencher outros requisitos: alto valor nutritivo, facilidade de preparo, bom sabor e possibilidade de utilização também pela família do paciente. Aqui você encontrará algumas das receitas mais tradicionais, mas com o acréscimo de calorias, proteínas ou outros nutrientes. Todas elas passaram pelo “teste do sabor”, e só foram incluídas as aprovadas.

Abaixo de cada receita há um gráfico que dá informações sobre o seu teor de proteínas e calorias, bem como sobre sua adaptação às necessidades especiais dos pacientes com câncer. As áreas sombreadas são usadas de duas maneiras:

- Se a área sombreada estiver no retângulo abaixo da inscrição “DIETAS ESPECIAIS” indica que aquela receita é particularmente indicada para aquele regime alimentar específico. Se houver um asterisco em algum dos retângulos, significa que a receita poderá ser adaptada da forma indicada na nota de rodapé para tornar-se adequada àquela dieta.
- Se a área sombreada estiver no retângulo referente a proteínas e/ou calorias, significa que a receita é rica nesses nutrientes.

Por exemplo, o gráfico abaixo mostra uma receita boa para pacientes que precisem de dietas pobres em lactose; ela é rica em proteínas mas não em calorias.

		Dietas especiais			
Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
160	12				

*Nota: Algumas receitas utilizam ingredientes específicos, como suplementos dietéticos à base de soja. Nesses casos, é possível experimentar diferentes marcas, para ver qual tem melhor sabor. O nutricionista também poderá dar boas sugestões.*

## ÍNDICE DE RECEITAS

---

### A

Abobrinha verde recheada com carne .....	94
Aipim cozido .....	99
Almôndegas .....	75
Almôndegas suecas .....	76
Arroz com abacaxi e especiarias .....	60
Arroz com brócolis .....	61
Arroz de carreteiro .....	62
Arroz de frango .....	63
Atum com macarrão ao forno .....	67

### B

Bela vista .....	100
Biscoitos amanteigados .....	105
Biscoitos de araruta .....	106
Bolo de carne ou almôndegas .....	74
Bolo de cenoura e nozes .....	107
Bolo especial de morango .....	108
Bolo rico de chocolate .....	109

### C

#### *Caldas*

de pêsego fresco .....	112
------------------------	-----

#### *Carne moída*

Almôndegas .....	75
Almôndegas e bolo de carne .....	74
Almôndegas suecas .....	76
Cenoura ensopada com carne .....	95
Compota de abacaxi .....	110
Compota de goiaba vermelha .....	111
Couve-flor refogada .....	93
Cozido .....	92

## **D**

Delícia supergelada ..... 113

## **E**

Empada de frango ..... 64

Empada de palmito ..... 65

Ensopado com legumes ..... 91

## **F**

Farofa de couve ..... 66

### *Frango*

à jardineira ..... 78

ao molho pardo ..... 79

em ninho de massa ..... 77

peito de frango à milanesa ..... 80

quiche de frango e cebolinha verde ..... 81

salada de frango ..... 82

## **G**

Gelatina fofa de frutas ..... 117

Glacê delicado de chocolate ..... 116

### *Granola*

I/II ..... 114

em barras ..... 115

## **L**

Legumes refogados à paulista ..... 90

Leite enriquecido ..... 122

## **M**

Macarrão com carne moída e queijo ao forno ..... 69

Macarrão e queijo ao forno ..... 68



Milk-shakes ( <i>com e sem leite</i> )	
à sua moda .....	127
com creme de amendoim à moda da casa .....	127
com creme de amendoim e mel .....	126
de banana .....	123
de mentirinha (com frutas cítricas) .....	126
de morango .....	124
em forma de sorvete .....	126
protéico .....	125

### *Molhos*

agridoce .....	102
crioulo .....	101

## **P**

### *Panquecas*

protéicas .....	103
sem lactose .....	104

Pastel de carne .....	72
Peito de frango à milanesa .....	80
Pimentão recheado com carne .....	96
Pimentões vegetarianos .....	97

### *Pudim*

de arroz .....	118
de maçã .....	120
duplo de chocolate sem leite .....	119

## **Q**

Quadrados de amendoim .....	121
Quiche de frango e cebolinha verde .....	81

## **R**

Ravióli .....	70 - 71
---------------	---------

## **S**

### *Saladas*

de batata ao creme .....	84
de berinjela .....	85
de cenoura .....	86
de feijão branco .....	87
de frango .....	82
de grão-de-bico .....	88
waldorf com atum .....	83
de salsão com laranja e nozes .....	89

## **T**

Tomate recheado com arroz .....	98
Torta de espinafre e queijo .....	73

*Experimente este arroz exótico, de sabor bem oriental. Enriquecido com nozes, frutas e especiarias, é indicado para acompanhar legumes recheados, frangos ou peixe.  
Preparo: 40 minutos (mais o tempo de molho). Rendimento: 6 porções*

## **ARROZ COM ABACAXI E ESPECIARIAS**

---

- 1 1/2 xícara (chá) de arroz
- uma pitada de estigmas de açafraão
- 5 colheres (sopa) de leite morno
- 1/3 xícara (chá) de manteiga
- 1 cebola grande em fatias finas
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 colher (chá) de coentro em grãos
- 1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino em pó
- um pedaço de canela em pau
- 10 grãos de cardamomo
- sal a gosto
- 1/2 lata de abacaxi em calda
- 2/3 xícara (chá) de amêndoas, caju torrado e pistache misturados

Lave bem o arroz e escorra-o. Deixe os estigmas de açafraão no leite morno por 5 minutos.

Enquanto isso, derreta a manteiga numa panela, junte a cebola e o gengibre e refogue por 5 minutos. Junte o cominho, o coentro, a pimenta, a canela e o cardamomo e frite por mais 2 minutos. Adicione o arroz, sal e cubra com 2 a 3 xícaras (chá) de água fervente. Misture bem, tampe e cozinhe por 6 minutos.

Despeje o leite com açafraão sobre o arroz, distribuindo-o com movimentos em ziguezague; não mexa, pois o açafraão deverá corar e aromatizar somente algumas partes do arroz. Tampe e continue o cozimento em fogo médio, até a água ter sido completamente absorvida.

Adicione ao arroz metade do abacaxi, picado e escorrido, e metade das amêndoas. Ponha o arroz num prato e enfeite com o abacaxi e as amêndoas restantes.

## ARROZ COM BRÓCOLIS

---

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

Lavar e escorrer o arroz. Cozinhar os brócolis em água e sal. Antes de escorrer, reservar 150g da água. Numa panela, fazer um refogado com o óleo, a cebola, o tomate e sal. Juntar o arroz para também refogar. Em seguida, pôr a água reservada e deixar cozinhar. Depois, misturar os brócolis com o arroz cozido e servir.

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
arroz cru	15	11,65	1,12	0,07
brócolis	50	2,75	11,65	0,10
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
água	150	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	15,64	13,13	2,26

*Valor calórico total - 135,42 calorias*

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
135	13				

## ARROZ DE CARRETEIRO

---

- 15g de arroz cru (uma colher de sopa bem cheia - cozido)
- 20g de carne seca picada (uma colher de sopa bem cheia)
- 20g de cebola (duas colheres de chá cheias)
- 20g de tomate (uma colher rasa de sopa)
- 5g de alho (uma colher de café cheia)
- 150g de água (um copo)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
arroz cru	15	11,65	1,12	0,07
carne-seca	20	-	9,60	2,30
cebola	20	1,12	0,32	0,06
tomate	20	0,68	0,20	0,06
alho	5	1,31	0,33	-
água	150	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	14,76	11,57	2,49

Valor calórico total - 127,73 calorias

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
127	11				

## ARROZ DE FRANGO

---

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
arroz cru	15	11,65	1,12	0,07
frango	50	-	9,85	1,55
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
água	150	-	-	-
limão	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	12,89	11,33	3,71

*Valor calórico total - 130,27 calorias*

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
130	12				

## EMPADA DE FRANGO

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

Misturar a farinha de trigo com a margarina, a gema e uma pitada de sal. Amassar bem. Forrar quatro forminhas nº1 com uma parte da massa. Rechear as empadas, cobrir com o resto da massa e pincelar com um pouco de gema. Assar em forno regular. **O recheio:** Limpar bem o frango e temperar com limão e sal. Refogar a cebola e tomate, juntar o frango, mexer bem, pôr água e deixar cozinhar. Depois de pronto, cortar o frango em pequenos pedaços e tornar a pôr na panela. Acrescentar a maisena e o leite e, mexendo sempre, levar ao fogo para engrossar. Deixar esfriar para então aplicar.

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
frango	25	-	4,92	0,82
farinha de trigo	50	36,85	5,85	0,60
margarina	30	0,24	0,27	25,33
leite de soja	50	2,25	1,75	1,75
gema	10	-	1,63	6,38
cebola	20	0,56	0,16	0,03
tomate	2	0,68	0,20	0,06
maisena	-	1,60	0,06	0,02
limão	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		42,18	14,84	34,99

Valor calórico total - 542,99 calorias - Uma porção - 135,74 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
135	5				

## EMPADA DE PALMITO

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

Misturar a farinha de trigo com a margarina, a gema e uma pitada de sal. Amassar bem. Com uma parte da massa, forrar quatro forminhas nº1 e rechear com o creme de palmito. Cobrir com o resto da massa e pincelar com um pouco de gema. Levar ao forno para assar.

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
palmito	25	0,81	0,82	-
farinha de trigo	50	36,85	5,85	0,60
margarina	30	0,24	0,27	25,33
gema	10	-	1,63	6,38
cebola	10	0,56	0,16	0,03
leite de soja	50	2,25	1,75	1,75
maisena	2	1,60	0,06	0,02
sal	-	-	-	-
	-	-	-	-
		42,31	10,54	34,11

Valor calórico total - 518,39 calorias; Uma porção - 129,59 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
130	4				



## FAROFA DE COUVE

---

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

Depois de aquecer no fogo uma panela, pôr a manteiga, a cebola e a couve para refogar. Temperar com sal. Em seguida, colocar a farinha de mandioca torrada, mexendo bem com uma colher. Depois de pronta, obtém-se três colheres de sopa cheias.

*Nota: comprar a couve já picada.*

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
farinha de mandioca	15	12,48	0,19	0,06
couve	5	0,22	0,07	-
cebola	10	0,56	0,16	0,03
manteiga	5	-	0,06	4,22
sal	-	-	-	-
	-	-	-	-
		13,26	0,48	4,31

*Valor calórico total - 93,75 calorias*

### Diets especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
93	0,5				

*Este prato de sabor delicado pode ser complementado por uma salada mista.*

## **ATUM COM MACARRÃO AO FORNO**

---

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

Misture os primeiros quatro ingredientes numa caçarola e deixe aquecer até que o queijo derreta. Acrescente o macarrão e misture bem. Ponha numa travessa untada e leve para assar a 170°C durante 20 minutos. Rende 8 porções.

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

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

*Contribuição de Robert L. Card.*



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
435	24			**	*

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

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

*Suave, com um molho nutritivo, esta receita é muito apreciada, com ou sem leite*

## **MACARRÃO E QUEIJO AO FORNO**

---

- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 a 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de mostarda seca (opcional)
- 2 xícaras de macarrão penne, cozido e coado
- 1 xícara de queijo *cheddar* em pedacinhos

Numa panela, desmanche a farinha no leite, até que o líquido fique homogêneo. Acrescente a margarina, a cebola e os outros temperos e deixe cozinhar até que o molho fique espesso. Misture com o macarrão e o queijo. Leve para assar em forma untada em forno aquecido a 200°C e deixe quinze minutos, ou até que fique ligeiramente corado e borbulhante. Pode ser congelado antes de ser levado ao forno. Rende 4 porções.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
275	11			**	*

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

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

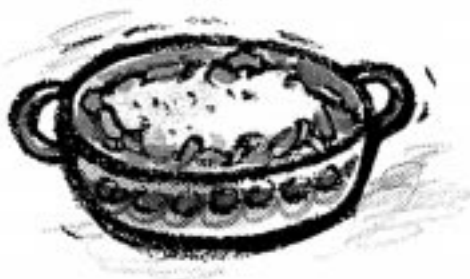
*Este prato rápido pode desaparecer assim que chegar à mesa!*

## **MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E QUEIJO AO FORNO**

---

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

Cozinhe o macarrão até ficar “*al dente*”. Coe e deixe de lado. Ponha a carne moída e a cebola para corar numa frigideira. Acrescente os tomates e deixe em fogo brando durante dez minutos. Unte uma travessa e espalhe no fundo um terço da mistura de carne. Acrescente o macarrão e, depois, o restante da mistura. Espalhe a sopa de queijo sobre a travessa (este prato pode ser congelado antes de ir ao forno). Cubra bem a travessa e leve ao forno a 200°C, até que fique borbulhante. Rende 4 porções.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
215	16				*

\* Elimine a sopa de queijo e acrescente 1/2 xícara de água e 60 g de queijo *cheddar* curado.

*Esta tradicional massa da cozinha italiana, complementada por um generoso molho de tomate, agrada aos mais diversos paladares. Bastante versátil, pode servir de base a muitas outras receitas. Preparo: 1 hora e 20 minutos (mais o tempo de secar). Rendimento: 4 a 6 porções.*

## **RAVIÓLI**

---

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 cenoura pequena picada
- 1 talo de salsão picado
- 100 g de carne moída
- 1 colher (sopa) de tocinho salgado magro, picado
- 1/2 xícara (chá) de migalhas de pão fresco
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada ralada
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 receita de massa para macarrão
- Farinha de trigo para polvilhar
- 1 ovo batido

### *Para o molho de tomate*

- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 lata de purê de tomate (350 g)
- 1 tomate maduro, sem pele nem sementes, picado
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 galho de majericão

Refogue no óleo a cebola, o alho, a cenoura e o salsão; junte a carne e o tocinho e frite por mais 10 minutos. Bata essa mistura no processador de alimentos.

Acrescente as migalhas de pão, o queijo, a noz-moscada, o sal e a pimenta e bata até que fique homogênea.

Sobre uma mesa polvilhada com farinha de trigo, abra metade da massa o mais fino que puder. Ponha sobre ela 1 colher (chá) de recheio a cada 4 cm. Pincele com o ovo ao redor de cada recheio.

Abra a massa restante e coloque-a sobre a primeira; pressione com os dedos entre os recheios, tomando cuidado para eliminar todo o ar. Com uma carretilha, recorte ao redor dos recheios.

Arrume os raviólis sobre um pano e cubra-os com outro pano. Deixe secar durante 1 hora ou de um dia para o outro.

Faça o molho: frite a cebola no óleo, até ficar macia. Junte o purê de tomate, o tomate, o açúcar, o sal e a pimenta-do-reino; cozinhe por mais 15 minutos.

Em água fervente, junte o óleo restante e os raviólis. Depois que ferver, deixe por mais 5 minutos, ou até ficar *al dente*, e escorra. Cubra com o molho e enfeite com o manjericão.

*Esta é uma receita confiável e leve, que pode ser adaptada às suas necessidades*

## PASTEL DE CARNE

---

- 50g de farinha de trigo (quatro colheres de sopa cheias)
- 20g de gema (uma colher de sobremesa)
- 50g de carne (duas colheres rasas de sopa)
- 20g de tomate (uma colher rasa de sobremesa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 5g de óleo (uma colher de chá)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
farinha de trigo	50	36,85	5,85	0,60
gema	20	-	3,26	6,38
carne	50	-	10,50	1,50
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	5	-	-	5,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	38,09	19,97	13,57

Valor calórico total - 354,37 calorias; Uma porção - 59,06 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
59	5				

*Este é um prato de resistência muito simples, da mesma família do quiche Lorraine. É utilíssimo para quem não quer se matar de trabalhar.*

## **TORTA DE ESPINAFRE E QUEIJO**

---

- 1/3 de xícara de cebola picada
- 1 colher de sopa de margarina
- 90g de queijo em fatias (suíço ou *Muenster*)
- 1 xícara de espinafre cozido e picado (coado)
- 3 ovos grandes
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 colher de chá de sal
- Uma pitada de pimenta
- Fôrma de torta de mais ou menos 20 cm

Cozinhe a cebola em margarina até ficar macia; deixe esfriar. Ponha uma camada de fatias de queijo sobre massa preparada para torta, outra de espinafre e depois de cebolas. Bata os ovos e acrescente leite suficiente para fazer 1 xícara. Acrescente os temperos e cubra a torta. Leve ao forno a 200°C e deixe cerca de 35 minutos, ou até que a faca saia limpa. Sirva bem quente (pode ser congelado depois de assado). Rende 4 porções.

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



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
454	18				*

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

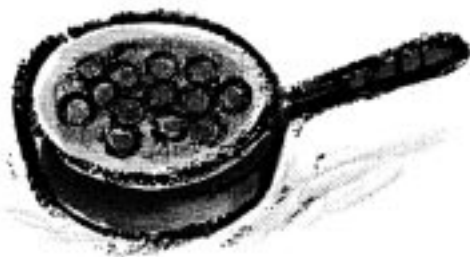


## RECEITA BÁSICA PARA BOLO DE CARNE OU ALMÔNDEGAS

---

- 2 colheres de sopa de farinha de rosca ou de biscoitos de água e sal
- 1 colher de sopa de água
- 150 g de carne moída ou vitela
- 1 ovo
- 1/4 de colher de chá de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de óleo ou margarina
- 2 fatias de cebola

Misture a água com a farinha de rosca numa tigela. Acrescente a carne, a cebola picada, o ovo e os temperos. Mexa até ficar homogêneo. Faça bolinhos de aproximadamente 2,5 cm ou um bolo. Doure em óleo ou margarina numa frigideira, virando para dourar os dois lados. Acrescente as fatias de cebola, abaixe o fogo, cubra e deixe pelo menos 15 minutos (30 minutos no caso do bolo). Também pode ser assado a 170°C. Se forem almôndegas, asse durante 30 minutos, virando depois de 15 minutos. Se for o bolo, asse durante uma hora. Pode ser congelado cru ou cozido. Rende 4 porções.



### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
125	13				*

\* Use farinha de rosca feita com pão sem leite.

## ALMÔNDEGAS

- 50g de carne moída (duas colheres rasas de sopa)
- 20g de tomate (uma colher rasa de sobremesa)
- 10g de água (uma colher de sobremesa)
- 10g de pão picado (uma colher de chá média)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- *catchup* (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
carne moída	50	-	10,50	3,25
tomate	20	0,68	0,20	0,06
água	10	-	-	-
pão	10	5,74	0,93	0,02
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
<i>catchup</i>	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		6,98	11,79	5,36

Valor calórico total - 123,32 calorias; Uma porção - 61,66 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
123	11				

*Experimente estas almôndegas: elas são macias e têm um aroma especial.*

## **ALMÔNDEGAS SUECAS**

---

- 350 g de coxão mole moído
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1 ovo ligeiramente batido
- 2/3 de colher de chá de sal
- Uma pitada de pimenta e de outros temperos
- 1 colher de sopa de margarina

Com um garfo, misture todos os ingredientes, exceto a margarina, até obter homogeneidade. Faça as almôndegas, doure-as na margarina, numa frigideira de tamanho médio. Retire as almôndegas, faça um molho espesso com o sumo da carne que ficou na panela, ponha as almôndegas de volta no molho e deixe cozinhar, com a panela tampada, durante uma hora a uma hora e meia. Pode ser congelado cru ou cozido. Rende 4 porções.

*Contribuição de Ruth Gilbert.*



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
281	25				*

\* Use farinha de rosca feita de pão sem leite.

*Ideal para um almoço de verão, ou para completar grandes refeições, este prato tem o sabor especial do Mediterrâneo, dado pelo perfumado manjericão.  
Preparo: 40 minutos. Rendimento: 6 porções*

## **FRANGO EM NINHO DE MASSA**

---

- 500 g de talharim
- 1 pimentão vermelho cozido em tiras
- 3 colheres (sopa) de vinagrete
- 1 frango cozido, desossado e sem pele, cortado em pedaços; salsa para decorar

*Para o molho*

- 2/3 xícara (chá) de pinhão-do-líbano
- 1 raminho de manjericão
- 2 dentes de alho
- 1/3 xícara (chá) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Comece preparando o molho: bata no liquidificador o pinhão-do-líbano, o manjericão e o alho, até obter uma papa. Junte o azeite, sal e pimenta e misture bem.

Cozinhe a massa em bastante água, com sal e um fio de óleo, por 8 a 12 minutos, ou até ficar *al dente*. Escorra-a e passe-a por água fria.

Numa tigela, misture a massa com o pimentão e o vinagrete. Tempere a gosto. Ponha a massa numa fôrma com buraco no centro e deixe na geladeira por 1 hora.

Misture os pedaços de frango com molho. Desenforme a massa sobre uma travessa e disponha no centro a mistura de frango. Decore com salsa e sirva.

## FRANGO À JARDINEIRA

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
frango	100	-	19,70	3,10
cenoura	20	2,14	0,24	0,06
chuchu	20	1,70	0,09	0,04
vagem	20	1,54	0,48	0,04
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
limão	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		6,62	20,87	5,33

Valor calórico total - 157,93 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
157	20,87				

## FRANGO AO MOLHO PARDO

---

- 100g de frango (uma fatia média)
- 20g de tomate (uma colher de sobremesa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- vinagre (uma colher de sopa)
- limão (dez gotas)
- sal a gosto

Ao matar o frango, aparar o sangue num prato com vinagre, mexendo para não coagular. Reservar. Limpar e chamoscar o frango. Lavar bem, cortar em pedaços e pôr limão e sal. Pesar o pedaço que vai ser usado e juntar um molho feito com óleo, tomate e cebola. Refogar e deixar um pouco e pôr água. Cozinhar lentamente, com a panela tampada. Quando a carne estiver bem macia, juntar ao molho um pouco do sangue. Em seguida servir.

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
frango	100	-	19,70	3,10
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
vinagre	-	-	-	-
limão	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		1,24	20,06	5,19

*Valor calórico total - 131,91 calorias*

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
131	20				

*Este frango empanado, servido sobre legumes cortados em palitos, é simplesmente irresistível. Sirva-o acompanhado de um arroz soltinho e de um bom vinho branco seco. Preparo: 50 minutos (mais o tempo de molho). Rendimento: 4 porções*

## **PEITO DE FRANGO À MILANESA**

---

- 450g de peito de frango cortado em pedaços
- 3 colheres (sopa) de leite
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 6 colheres (sopa) de migalhas de miolo de pão branco
- 1 ¼ xícara (chá) de caldo de galinha
- 2 talos de salsão em palitos
- 1 cenoura cortada em palitos
- 5 cm de nabo cortado em palitos
- 1 alho-poró (apenas a parte branca) cortado em rodela finas
- 1 colher (chá) de maisena
- 6 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1/4 xícara (chá) de manteiga

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

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

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

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

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

*Esta é uma sugestão apetitosa para se aproveitar bem as sobras de frango assado ou cozido. Além de econômica, é bastante prática e rápida de fazer. Preparo: 1 hora. Rendimento: 8 porções*

## **QUICHE DE FRANGO E CEBOLINHA VERDE**

---

- manteiga para untar
- 1 receita de massa básica para tortas (ver receita abaixo)
- 250g de peito de frango cozido, picado grosso
- 100g de presunto em cubinhos
- 8 cebolinhas verdes cortadas em pedaços de 4 cm
- 1 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 3 ovos batidos
- 1 ¼ xícara (chá) de leite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

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

### ***Massa básica***

- 1 ¾ xícara (chá) de farinha de trigo
- uma pitada de sal
- 1/4 xícara (chá) de manteiga
- 1/4 xícara (chá) de banha

**Peneire a farinha e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e a banha e misture com os dedos. Junte 3 ½ colheres (sopa) de água. Trabalhe a massa com o lado sem corte de uma faca, depois amasse-a com os dedos. Se necessário, ponha mais água, mas cuidado: o excesso de água endurece a massa. Por fim, embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.**



## SALADA DE FRANGO

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
frango	100	-	19,70	3,10
cenoura	20	1,12	0,32	0,06
pimentão	20	1,14	0,26	0,04
óleo	2	-	-	2,00
água	30	-	-	-
limão	-	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	2,26	20,28	5,20

Valor calórico total - 136,96 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
136	20				

A deliciosa salada Waldorf tradicional combina ma•o, nozes e salsa.  
Mas com atum ela fica ainda mais gostosa.  
Preparo: 15 minutos. Rendimento: 6 por•es

## SALADA WALDORF COM ATUM

- ¥ 4 ma•s vermelhas
- ¥ suco de 1/2 lim•o
- ¥ 6 talos de salsa cortados em fatias

*Esta salada leve tem sabor delicado para paladares sensíveis.*

## **SALADA DE BATATA AO CREME**

---

- 1/3 de xícara de iogurte desnatado
- 1/3 de xícara de maionese
- 1/4 de colher de chá de cebola picada ou ralada
- 1 ramo de salsa bem picado
- 1/4 de xícara de aipo picado ou de pimentão verde (opcional)
- 2 batatas cozidas e cortadas em cubos
- 2 ovos duros em cubos
- Sal a gosto

Bata junto o iogurte, a maionese, a cebola, a salsa, o aipo e o pimentão. Misture com os ingredientes restantes. Cubra e deixe no refrigerador durante várias horas. Rende 4 porções.

**Com ricota:** Acrescente 2 xícaras de ricota à maionese.



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
245	5		**		*

\* Use somente iogurte feito com leite pasteurizado em cultura.

\*\* Elimine a cebola, o aipo e o pimentão verde.

## SALADA DE BERINJELA

---

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
berinjela	100	3,90	1,00	-
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
limão	-	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		4,46	1,16	2,03

Valor calórico - 40,75 calorias

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
40	1				

## SALADA DE CENOURA

---

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
cenoura	50	5,35	0,60	0,15
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
água	30	-	-	-
limão	-	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		5,91	0,76	2,18

Valor calórico - 46,30 calorias

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
46	0,7				

## SALADA DE FEIJÃO BRANCO

---

- 20g de feijão cru (duas colheres de sopa cheias - cozido)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- 10g de água (uma colher de sobremesa)
- limão (cinco gotas)
- molho inglês (cinco gotas)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
feijão cru	20	11,97	4,44	0,25
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
água	10	-	-	-
limão	-	-	-	-
molho inglês	-	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		12,53	4,60	2,28

*Valor calórico - 89,04 calorias*

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
89	4				

## SALADA DE GRÃO-DE-BICO

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
grão-de-bico cru	20	11,66	3,30	1,02
cebola	10	0,56	0,16	0,03
alho	2	2,80	0,80	0,50
óleo	2	-	-	2,00
água	20	-	-	-
limão	-	-	-	-
salsa	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	15,02	4,26	3,55

*Valor calórico - 109,07 calorias*

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
109	4				

*Este saboroso prato de salsão com nozes pode ser servido como entrada e como acompanhamento. Pronto em 30 minutos, pode ser preparado quando você não tem muito tempo para cozinhar mas está querendo algo especial. Preparo: 30 Minutos. Rendimento: 4 Porções.*

## **SALADA DE SALSÃO COM LARANJA E NOZES**

---

- 1 laranja
- 1 pé grande de salsão
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de (sopa) de manteiga
- 3 colheres de (sopa) de nozes
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Com um utensílio próprio, retire a casca de laranja em tirinhas finas. Corte o salsão em pedaços com cerca de 2,5 cm.

Esprema a laranja e coloque 4 colheres (sopa) de suco numa panela, junto com o salsão. Tampe e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macio. Coloque a manteiga e as nozes numa outra panela e frite-as por 5 minutos, até ficarem bem douradas e crocantes.

Misture o salsão, as nozes, as tirinhas de laranjas e a salsa. Sirva imediatamente.



*Este prato é excelente para acompanhamento de peixe ou frango grelhados.  
Por ter baixa caloria, é indicado em regime de emagrecimento.  
Preparo: 30 minutos. Rendimento: 4 porções.*

## **LEGUMES REFOGADOS À PAULISTA**

---

- 1 xícara (chá) de flores de brócolis
- 100g de ervilha-torta
- 100g de pontas de aspargo
- 2 alhos-porós
- 2 abobrinhas
- 1 pimenta dedo-de-moça verde
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 ¼ xícara (chá) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- tiras de pimentão para enfeitar

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

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

## ENSOPADO COM LEGUMES

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
carne	90	-	18,90	5,85
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
cenoura	30	3,21	0,36	0,09
vagem	30	2,31	0,72	0,06
óleo	2	-	-	2,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		6,76	20,34	8,09

Valor calórico total - 181,21 calorias; Uma porção - 61,66 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
181	20				

## COZIDO

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
carne	25	-	5,25	1,62
batata	20	3,52	0,36	0,02
vagem	10	0,77	0,24	0,02
repolho	20	0,86	0,28	0,04
couve	20	0,90	0,28	0,02
abóbora	30	0,99	0,15	0,03
ovo	50	-	6,15	5,65
banana-da-terra	25	7,25	0,65	0,05
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
farinha de mandioca	15	4,14	0,06	0,02
sal	-	-	-	-
	-	19,67	13,78	7,56

Valor calórico - 201,84 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
200	20				

## COUVE-FLOR REFOGADA

---

- 100g de couve-flor (uma xícara de chá)
- 50g de tomate (duas e meia colheres de sobremesa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de manteiga derretida (uma colher de café)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
couve-flor	100	4,30	2,50	0,22
tomate	50	1,70	0,50	0,15
cebola	10	0,56	0,16	0,03
manteiga	2	-	0,02	1,70
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		6,56	3,18	2,10

*Valor calórico - 57,86 calorias*

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
57	6				

## ABOBRINHA VERDE RECHEADA COM CARNE

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
abobrinha	100	6,64	1,10	0,18
carne moída	50	-	10,50	3,25
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
canela	-	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		7,88	11,90	5,52

Valor calórico - 129,04 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
130	12				

## CENOURA ENSOPADA COM CARNE

- 100g de cenoura (uma xícara rasa de chá)
- 50g de carne picada ou moída (duas colheres rasas de sopa)
- 20g de tomate (uma colher rasa de sobremesa)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 2g de óleo (uma colher de café)
- salsa e cebolinha (uma colher de café cheia)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
cenoura	100	10,70	1,20	0,30
carne picada ou moída	50	-	10,50	3,25
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		11,94	12,06	5,64

Valor calórico - 146,56 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
146	12				

## PIMENTÃO RECHEADO COM CARNE

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
pimentão	100	5,70	1,30	0,20
carne moída	50	-	10,50	3,25
tomate	20	0,68	0,20	0,06
cebola	10	0,56	0,16	0,03
óleo	2	-	-	2,00
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
	-	-	-	-
		6,94	12,16	5,54

Valor calórico - 126,26 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
126	12				

*Com recheio ligeiramente adocicado e cobertura de creme de leite azedo, os pimentões se transformam num prato nutritivo e saboroso. Para os vegetarianos, uma delícia como prato principal; para quem adora carne, um maravilhoso complemento das principais refeições. Preparo: 55 minutos. Rendimento: 4 porções.*

## **PIMENTÕES VEGETARIANOS**

---

- 1/2 xícara (chá) de arroz parbolizado
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (chá) de manteiga
- 1 maçã verde em cubinhos
- 1/4 xícara (chá) de tâmara picada
- 1 colher (sopa) de coentro em pó
- 2 colheres (chá) de cominho em pó
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 pimentões de cores diferentes

### *Para a cobertura*

- 2 pimentas dedo-de-moça (1 verde e 1 vermelha)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 10 colheres (sopa) de creme de leite azedo

Pré-aqueça o forno a 190°C. Cozinhe o arroz com a cúrcuma em 1 1/2 xícara (chá) de água salgada. Deixe descansar por 5 minutos e misture com a lentilha escorrida. Reserve.

Doure a cebola e o alho na manteiga, até ficarem macios. Acrescente a maçã e a tâmara e, mexendo, cozinhe por mais 2 ou 3 minutos. Junte o coentro, o cominho, o sal e a pimenta-do-reino. Misture o arroz reservado e cozinhe por mais 1 minuto.

Corte os pimentões ao meio, no sentido do comprimento, e retire as sementes. Coloque-os numa assadeira e recheie com a mistura de arroz e lentilha. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno por 25 minutos, até os pimentões ficarem macios.

**Prepare a cobertura:** Corte os cabinhos das pimentas, retire as sementes e pique-as em rodelinhas. Numa frigideira pequena, aqueça o óleo e frite a pimenta até que fique brilhante. Escorra e reserve.

Arrume os pimentões numa travessa e distribua o creme de leite azedo sobre eles. Salpique a pimenta por cima e sirva.



## TOMATE RECHEADO COM ARROZ

- 100g de tomate (dois tomates médios)
- 10g de arroz cru (uma colher de sopa cheia - cozido)
- 25g de gema (uma gema)
- 10g de cebola (uma colher de chá cheia)
- 10g de queijo parmesão (duas colheres rasas de sopa)
- 150g de água (um copo)
- salsa e cebolinha (uma colher de café bem cheia)
- sal a gosto

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
tomate	100	3,40	1,00	0,30
arroz cru	10	7,70	0,86	0,10
gema	25	-	4,07	7,97
cebola	10	0,56	0,16	0,03
queijo parmesão	10	-	3,27	2,94
água	150	-	-	-
salsa e cebolinha	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
		11,66	9,36	11,34

Valor calórico total - 186,14 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
186	10				

## AIPIM COZIDO

---

- 50g de aipim (meia fatia pequena)
- sal a gosto

Descascar o aipim. Cortar em pedaços e tirar as fibras do meio. Pesas e lavar. Cozinhar numa panela com água e sal.

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
aipim	50	16,50	1,10	0,10
sal	-	-	-	-
		16,50	1,10	0,10

*Valor calórico total - 71,30 calorias*

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
71	1				

*Eis uma ótima idéia para uma festa: escolha cinco ou seis legumes frescos, prepare-os e arrume-os num prato, com até 12 horas de antecedência, pronto para ser aquecido na última hora.  
Preparo: 1 Hora e 20 minutos. Rendimento: 6 Porções.*

## **BELA VISTA**

---

- 6 amarrados de cenoura
- 6 amarrados de vagem
- 200g de tomate-cereja
- 2 xícaras (chá) de flores de brócolis
- 450g de batata pequena
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- tirinhas de pimentão vermelho e verde

Cozinhe os amarrados de cenoura e vagem no vapor, sobre uma peneira, por uns 8 minutos e deixe esfriar. Faça um corte em cruz em cada tomate.

Ponha os brócolis em água fervente salgada e cozinhe por 4 minutos. Escorra e enxágüe em água fria. Coloque numa peneira.

Retire uma faixa fina de cada batata e cozinhe-as por 15 a 20 minutos em água com sal. Escorra e deixe esfriar.

Arrume os legumes num prato grande e tempere. Cubra e guarde na geladeira por até 12 horas.

Para servir, cubra o prato de legumes com um prato fundo e ponha-o numa panela com água fervente. Aqueça por 10 minutos.

*Este é um molho rápido e delicioso para ser saboreado com ovos ou carne.*

## **MOLHO CRIOULO**

---

- 1/2 cebola pequena em fatias
- 1 ou 2 pimentões pequenos (1 grande) limpos e cortados em fatias
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 xícaras de tomates frescos picados ou 1 lata (420g) de tomates
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de sopa de maisena
- Água

Frite a cebola e os pimentões em óleo até que a cebola fique transparente e o pimentão fique manchado. Acrescente os tomates, o sal, o açúcar e o vinagre. Deixe ferver e abaixe o fogo. Tampe e deixe cozinhar por pelo menos 20 minutos para apurar. Um pouco antes de servir, espesse com maisena dissolvida em um pouco de água. Use sobre ovos ou carne. Rende 2 xícaras; serve 4 porções.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
150	2				

*Surpreendendo e agradando sempre, este molho forte pode ser usado com carne de boi e frango.*

## **MOLHO AGRIDOCE**

---

- 1/4 de xícara de vinagre
- 1 xícara de *catchup*
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1/2 pimentão vermelho ou verde, em cubos
- 1/2 xícara de mel ou açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 lata (228g) de rodela de abacaxi (opcional)
- Água
- 2 colheres de sopa de maisena

Misture todos os ingredientes, exceto a maisena, numa caçarola. Ponha para ferver. Abaixar o fogo e deixe cozer, mexendo de vez em quando, por pelo menos 20 minutos, para apurar. Dissolva a maisena em pequena quantidade de água e acrescenta aos outros ingredientes, mexendo sempre, até engrossar (você pode não utilizar maisena, e deixar que o molho engrosse por meio do cozimento). Use sobre carne ou frango. Rende 2 xícaras.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
590	3				

*Estas panquecas têm duas vezes mais proteínas que as comuns. Duas delas equivalem a 30g de carne em termos de teor protéico.*

## **PANQUECAS PROTÉICAS**

---

- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 ovo (2 para a mais fina, tipo *crêpe*)
- 2 colheres de chá de óleo
- 1/2 a 3/4 xícara de mistura para panqueca

Ponha o leite, o leite em pó, o ovo e o óleo no liquidificador ou na batedeira. Bata até obter homogeneização. Acrescente a mistura de panqueca. Bata em baixa velocidade até que a mistura fique úmida mas ainda restem alguns grumos. Ponha em chapa ou frigideira quente e untada. Vire, quando estiverem firmes, para dourar do outro lado. Podem ser mantidas quentes em forno aquecido, ou numa panela tampada sobre fogo baixo. Rende sete panquecas de 10 cm.

*Nota: Se sobrar massa, será possível mantê-la um dia no refrigerador. Outra possibilidade é fazer as panquecas, deixar esfriar e embrulhar em folha de alumínio, levando ao freezer, para uso posterior. Para reaquecer, leve as panquecas ao forno (220°C), ainda embrulhadas, e deixe 15 minutos. Se for usado um forno-tostador, desembulhe, pincele com margarina e deixe tostar em baixa intensidade.*



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
77	3			*	

\* O leite em pó e in natura da receita perfazem 1 copo.

*Estas panquecas têm alto valor protéico, sem nenhuma gota de leite.*

## **PANQUECAS SEM LACTOSE**

---

- 1 ovo (2 para o tipo *crêpe*)
- 1/2 xícara de leite de soja
- 2 colheres de chá de margarina vegetal derretida
- 1/2 xícara de mistura para panquecas sem leite

Ponha o ovo, o leite de soja e a margarina derretida na batedeira ou no liquidificador. Bata até homogeneizar. Acrescente a mistura para panquecas e bata até que ela fique úmida, mas ainda restem alguns grumos. Ponha em frigideira untada ou com óleo (use apenas margarina sem leite, gordura animal ou gordura vegetal), e vire quando estiver suficientemente firme. Deixe dourar do outro lado. Mantenha quente em forno, ou numa panela tampada sobre fogo brando. Se quiser congelar, siga as instruções da receita anterior. Rende seis panquecas de 10 cm.



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
88	2				

## BISCOITOS AMANTEIGADOS

---

- 30g de farinha de trigo (duas colheres de sopa médias)
- 15g de margarina derretida (uma colher de sopa)
- baunilha (dez gotas)
- adoçante (dez gotas)

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
farinha de trigo	30	22,11	3,51	0,36
margarina	15	0,12	0,13	12,66
baunilha	-	-	-	-
adoçante	-	-	-	-
		22,23	3,64	13,02

Valor calórico total - 220,66 calorias; Uma porção - 27,58 calorias

### Diets especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
27	1				



Rendimento: 45g - 8 biscoitos.

## BISCOITOS DE ARARUTA

---

- 35g de araruta (duas colheres de sopa médias)
- 15g de margarina derretida (uma colher de sopa)
- 12,5g de ovo (uma colher de sopa)
- adoçante (dez gotas)

Misturar a araruta com a margarina, o ovo e o adoçante. Amasse bem para ligar. Fazer os biscoitos e colocar no tabuleiro sem untar. Assar em forno bem brando.

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
araruta	35	28,84	0,30	0,22
margarina	15	0,12	0,13	12,66
ovo	12,5	-	1,53	1,41
adoçante	-	-	-	-
	-	-	-	-
		28,96	1,96	14,29

Valor calórico total - 252,29 calorias; Uma porção - 31,53 calorias

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
31	0,5				

*Neste bolo, indicado para a hora do chá, a cenoura fornece a umidade e as nozes a consistência crocante. Cubra-o com um delicioso creme de manteiga para obter um visual mais bonito e apetitoso.*

*Preparo: 1 hora e 45 minutos. Rendimento: 9 porções.*

## **BOLO DE CENOURA E NOZES**

---

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de canela em pó
- uma pitada de noz-moscada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 1/2 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos grandes batidos
- 3 xícaras (chá) de cenoura ralada
- 1 3/4 xícara (chá) de nozes picadas
- manteiga para untar

### *Para a cobertura*

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 claras batidas em neve firme
- 1 xícara (chá) de manteiga amolecida
- gotas de essência de baunilha
- 1 fatia picada de abacaxi em calda

Ligue o forno (180°C). Numa tigela, peneire a farinha, o bicarbonato, a canela, a noz-moscada e o sal. Misture bem.

À parte, misture o açúcar e o óleo; junte o ovo e despeje sobre os ingredientes secos; mexa bem. Junte a cenoura e as nozes.

Unte e forre uma fôrma de 18 cm de lado. Despeje a massa na fôrma e leve ao forno por 1 hora e 15 minutos. Retire o bolo e deixe-o esfriar completamente.

Embrulhe-o em papel de alumínio e deixe-o descansar de um dia para o outro.

Cozinhe o açúcar umedecido com água até o ponto de fio, despeje-o devagar sobre a clara e vá batendo até esfriar. Misture a manteiga com a baunilha e junte ao suspiro. Misture o abacaxi à cobertura e cubra o bolo; leve à geladeira.

*Camadas alternadas de pão-de-ló, chantilly e morango; como se já não fosse gostoso o suficiente, este bolo é coberto por uma camada de massa folhada crocante.*  
*Preparo: 1 hora e 30 minutos. Rendimento: 6 porções.*

## **BOLO ESPECIAL DE MORANGO**

---

- 300g de massa folhada já aberta
- 1  $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de creme de leite
- 250g de morango
- açúcar de confeiteiro para polvilhar

*Para o pão-de-ló*

- 4 ovos
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- uma pitada de sal
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de manteiga

Unte e forre uma fôrma de abrir de 20 cm de diâmetro. Aqueça o forno a 190°C. Faça o pão-de-ló; em banho-maria, bata os ovos e o açúcar numa tigela até engrossar. Tire e bata até esfriar.

Misture a farinha com o sal e junte metade à mistura de ovo. Derreta a manteiga e, mexendo, despeje-a em fio na tigela. Junte a farinha restante e misture. Ponha na fôrma e asse por 35 minutos.

Deixe esfriar na fôrma por 5 minutos. Desenforme e coloque sobre uma grade para terminar de esfriar. Recorte 6 discos de 6,5 cm de diâmetro na massa, segure-os no meio e dê-lhes formato de cravo; deixe 1 cm de cabo. Ponha-os numa assadeira ligeiramente umedecida.

Na massa folhada restante, corte um disco com auxílio do fundo da fôrma. Fure com um garfo e ponha sobre os cravos. Asse a 190°C durante 20 minutos.

Corte o bolo em 3 camadas. Bata o creme de leite e espalhe  $\frac{1}{3}$  sobre cada camada. Reserve 6 morangos para decorar; distribua o restante cortado ao meio entre as duas camadas de baixo. Sobre o creme de leite da última, coloque o disco de massa e salpique-o com o açúcar. Arrume os cravos sobre o bolo a intervalos regulares e, entre um e outro, ponha um morango cortado em leque. Salpique com mais açúcar e sirva.

*Este Bolo de Chocolate é digno de um rei: lindo e gostosíssimo, pode ser servido muito bem em ocasiões especiais. Para prepará-lo num piscar de olhos, siga as instruções para microondas. Preparo: 1 hora e 20 minutos. Rendimento: 6 - 8 porções.*

## **BOLO RICO DE CHOCOLATE**

---

- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 15 colheres (sopa) de margarina
- 1½ xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1¾ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- folhas de chocolate para decorar

### *Para cobertura*

- 2/3 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1¼ xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1/3 xícara (chá) de manteiga
- 10 colheres (sopa) de açúcar

Aqueça o forno a 180°C. Unte e forre com papel-manteiga uma fôrma de abrir de 20 cm de diâmetro. Dissolva o chocolate em 3 colheres (sopa) de água morna. Bata bem a margarina com o açúcar, acrescente o chocolate, os ovos e a baunilha. Junte a farinha peneirada com o fermento e mexa devagar.

Despeje a mistura na fôrma e asse por 1 hora. Deixe amornar por 5 minutos e desenforme-o.

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

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

## COMPOTA DE ABACAXI

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

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
abacaxi	100	5,80	0,30	0,50
água	200	-	-	-
adoçante	-	-	-	-
		5,80	0,30	0,50

Valor calórico total - 28,90 calorias; Uma porção - 14,45 calorias

### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Dietas especiais			
		Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
14	0,15				

## COMPOTA DE GOIABA VERMELHA

---

- 100g de goiaba vermelha (uma xícara rasa de chá)
- 100g de água (uma xícara de água)
- adoçante (dez gotas)

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

Alimentos (gramas)	Quantidades (gramas)	Glicídios (gramas)	Protídios (gramas)	Lipídios (gramas)
goiaba vermelha	100	9,50	0,40	0,10
água	100	-	-	-
adoçante	-	-	-	-
		9,50	0,40	0,10

Valor calórico total - 42,50 calorias; Uma porção - 21,25 calorias

### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
21	0,2				

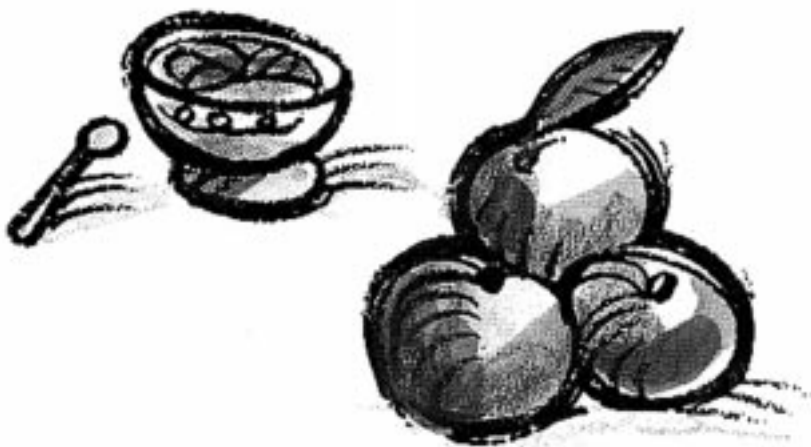
*O sabor agridoce desta calda é uma boa alternativa para as caldas muito doces.  
Ela é ótima para panquecas e waffles.*

## **CALDA DE PÊSSEGO FRESCO**

---

- 1 pêsego grande, sem pele e cortado em fatias finas
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de açúcar
- $\frac{1}{4}$  de xícara de água
- 1 colher de chá de maisena
- Uma pitada de noz-moscada

Misture os ingredientes numa panela pequena, mexa até que a maisena se dissolva. Aquecer em fogo médio até levantar fervura e engrossar. Rende 1 porção.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
140	0				

Para substituir sorvete com leite! É delicioso!

## DELÍCIA SUPERGELADA

---

- 1 pacote de pudim instantâneo (chocolate, baunilha ou limão)
- 2 xícaras de leite de soja proteinado gelado
- 2 xícaras de creme tipo *chantilly* não lácteo

Leia a embalagem da mistura para pudim e verifique se não contém leite ou qualquer outro laticínio. Prepare o pudim conforme as instruções, substituindo o leite pelo leite de soja. Devagar, vá juntando o creme tipo *chantilly*. Ponha num recipiente para levar ao *freezer*, tampe e deixe congelar, até que fique firme, cerca de 3 horas. Rende um litro. Serve 8 porções.

**Com frutas secas:** Misture 1 xícara da sua fruta seca predileta picada (*não permitido na dieta pastosa*).



### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
133	1				



*Este é um lanche natural rico em fibras.*

## GRANOLA I/II

---

- 1 1/2 xícara de aveia de preparo rápido
- 1/2 xícara de germe de trigo
- 1/2 xícara de coco
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2/3 de xícara de leite condensado

Ponha a aveia, o germe de trigo, o coco, o sal e as nozes na batedeira e mexa, até misturar bem. Acrescente óleo e misture. Despeje o leite condensado e bata. Polvilhe um punhado de germe de trigo sobre uma fôrma de biscoitos e espalhe a mistura por cima, com cuidado. Asse a 150°C, durante cerca de 25 minutos. Observe constantemente: após os primeiros 10 minutos a mistura começa a dourar. Mexa a cada 10 minutos, até que fique dourado como você gosta. Deixe esfriar e guarde em recipiente tampado no refrigerador.

**Granola II:** Elimine o leite. Acrescente 1/2 xícara de mel. Asse como descrito acima.

**Com lascas de chocolate:** Ponha a mistura quente na batedeira. Misture 1/2 xícara de lascas de chocolate.

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



### Dietas especiais

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
GRANOLA I					
330	9				
GRANOLA II					
340	7				

*Experimente estas deliciosas barras de granola; são ótimas com chá ou no lanche das crianças.*

## **GRANOLA EM BARRAS**

---

- 3/4 de xícara de aveia de preparo rápido
- 1/2 xícara de granola II (página 113)
- 1/2 xícara de coco
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 de xícara de margarina derretida
- 1 ovo
- 1/4 de colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de mel
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1/4 de xícara de farinha de trigo

Ponha a aveia, a granola, o coco e o açúcar mascavo numa tigela funda. Misture bem. Despeje a margarina derretida e misture. Bata o ovo, a essência de baunilha, o mel e o sal juntos. Despeje essa mistura sobre os ingredientes secos, mexendo bem até homogeneizar. Acrescente a farinha e mexa até que fique homogêneo. Comprima a mistura em fôrmas rasas untadas e enfarinhadas de mais ou menos 30 x 15 cm. Deixe assar a 150°C, durante 35 minutos. Deixe esfriar ligeiramente, corte em barras e tire da fôrma ainda quente. Rende 18 barras.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
60	2				

*Este glacê de chocolate, além de rápido, é ótimo!*

## **GLACÊ DELICADO DE CHOCOLATE**

---

- 1/2 xícara de açúcar branco
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa bem cheias de chocolate em pó
- 3 colheres de sopa bem cheias de maisena
- 1 xícara de leite
- 3 colheres de sopa de margarina

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

*Contribuição de Helen Monahan.*



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
91	1				*

*\* Substitua o leite por água. Use margarina vegetal.*

*A gelatina é uma ótima forma de saborear as frutas.*

## **GELATINA FOFA DE FRUTAS**

---

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

Bata a fruta com a calda no liquidificador, em alta velocidade, até que fique homogêneo. Ponha a fruta de volta na xícara e acrescente calda ou água, em quantidade suficiente para encher a xícara. Dissolva a gelatina em água fervente, despeje numa tigela (suficientemente funda para depois bater a gelatina) e junte a fruta batida. Deixe esfriar. Ponha no refrigerador e deixe até que fique macia, mas não firme. Com batedores frios, bata a gelatina até que fique espumosa e dobre de volume. Deixe no refrigerador até ficar firme. Rende 6 porções.

**Outras frutas:** Use pêras, purê de maçã ou damascos no lugar dos pêssegos.

**Creme fofo de frutas:** Misture 1 xícara de creme de leite batido ou de creme tipo *chantilly* não lácteo, depois de bater a gelatina. Deixe refrigerar até ficar firme.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
90	1			*	

\* Equivale a uma das porções de fruta permitidas por dia.

*Esta receita tradicional ainda é muito popular. Sirva quente ou gelada.*

## **PUDIM DE ARROZ**

---

- 1 colher de sopa de maisena
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de açúcar
- 1 ovo batido
- 1 xícara de leite
- $\frac{1}{2}$  xícara de arroz bem cozido
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de baunilha

Misture bem os três primeiros ingredientes numa caçarola, até que fiquem homogêneos. Acrescente o leite devagar, mexendo até misturar bem. Junte o arroz. Cozinhe em fogo médio, até que a mistura fique espessa e levante fervura. Tire do fogo, acrescente a baunilha e deixe esfriar. Polvilhe com canela e noz moscada, se quiser. Muitos preferem o pudim de arroz quente. Experimente esse novo sabor. Rende 3 porções.



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
140	6			**	*

\* *Substitua o leite por leite de soja.*

\*\* *Cada porção equivale a duas xícaras de leite.*

## **PUDIM DUPLO DE CHOCOLATE SEM LEITE**

---

- 2 tabletes de chocolate sem leite (30g cada)
- 1 colher de sopa de maisena
- 1/4 de xícara de açúcar
- 1 xícara de creme tipo *chantilly* não lácteo ou de leite de soja
- 1 colher de chá de baunilha.

Derreta o chocolate numa panela pequena ou sobre papel alumínio. Coloque a maisena e o açúcar na panela. Adicione parte do creme não lácteo e misture até que a maisena se dissolva. Junte o restante do creme. Leve ao fogo médio para aquecer. Junte o chocolate até que a mistura fique espessa e levante fervura. Retire do fogo. Misture a baunilha e deixe esfriar. Rende 2 porções.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
COM LEITE DE SOJA					
370	11				
COM CREME TIPO <i>CHANTILLY</i>					
455	5				

*Esta sobremesa suave e deliciosa é feita com pão e maçãs.*

## **PUDIM DE MAÇÃ**

- 4 xícaras de maçãs limpas cortadas em fatias finas ou 1 lata (450g) de maçãs em conserva, coadas
- 2 xícaras de pão em cubos ou picado
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/8 de colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1/4 de xícara de água quente

Unte uma fôrma e arrume a metade das maçãs no fundo. A seguir ponha metade do pão, metade do açúcar e repita as camadas. Polvilhe canela por último, corte a margarina em pedaços e espalhe; para terminar, despeje a água quente por cima. Tampe e deixe assar a 170°C durante 30 minutos. Destampe e deixe assar mais 10 minutos. Sirva quente ou gelado. Rende 4 porções.

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



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
SEM QUEIJO					
291	1			*	
COM QUEIJO					
342	4			**	

\* Essas maçãs equivalem a 2 porções de fruta (máximo permitido por dia).

\*\* Considere as maçãs como acima; além disso, cada porção equivale a uma xícara de leite das duas permitidas por dia.

*Sem dúvida este é um doce simples e caseiro, mas seu sabor é tão especial que, com certeza, você terá de dobrar a receita da próxima vez.  
Preparo: 1 hora. Rendimento: 15 pedaços.*

## **QUADRADOS DE AMENDOIM**

---

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

Bata a manteiga com o açúcar; junte o creme de amendoim e o melado e bata bem. Aqueça o forno a 180°C.

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

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



*Esta receita dobra o teor protéico de cada copo de leite.*

## **LEITE ENRIQUECIDO**

---

- 1 litro de leite homogeneizado ou com pouca gordura
- 1 xícara de leite instantâneo desnatado

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



### **Dietas especiais**

---

Calorias  
por porção

Proteína  
g/porção

Leve

Pastosa

Sem fibras

Sem lactose

#### LEITE INTEGRAL

275	19				
-----	----	--	--	--	--

#### LEITE DESNATADO

195	19				
-----	----	--	--	--	--

*Uma gostosa “vitamina” de banana é uma ótima fonte de potássio.*

## **MILK-SHAKE DE BANANA**

---

- 1 banana madura em fatias
- 1 xícara de leite
- baunilha (algumas gotas)

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

Rende 1 porção.

*Contribuição de Vera Bagley.*



### **Dietas especiais**

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
275	9			**	*

\* *Substitua o leite por leite de soja.*

\*\* *Um milk-shake equivale a um dos copos de leite dos dois permitidos por dia.*

## MILK-SHAKE DE MORANGO

---

- 1/2 xícara de morangos congelados
- 1 bola de sorvete
- 1/2 xícara de leite

Misture ou bata até homogeneizar. Rende 1 porção.

*Contribuição de Pearl L. Howard.*



### Dietas especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
355	7			*	

*\* Equivale a um dos copos de leite dos dois permitidos por dia.*

*Este apreciadíssimo milk-shake tem proteínas extras.*

## **MILK-SHAKE PROTÉICO**

---

- 1 xícara de leite enriquecido
- 1 bola grande de sorvete
- 1/2 colher de chá de baunilha
- 2 colheres de sopa de chocolate ou o seu xarope de fruta favorito

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata em baixa velocidade durante cerca de 10 segundos. Rende 1 porção.



### **Dietas especiais**

---

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
485	22				

*Faça estes falsos milk-shakes para quem não pode tomar leite ou sorvete feito de leite.  
E veja que delícia!*

## **MILK-SHAKE DE MENTIRINHA (COM FRUTAS CÍTRICAS)**

---

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

Retire o suco do congelador e deixe descongelar ligeiramente (cerca de 5 a 10 minutos). Quebre em pedaços e ponha no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e bata em baixa velocidade, durante 10 segundos. Rende 1 porção.

**Duplicando a fruta cítrica:** Acrescente 1 colher de sopa de suco de laranja concentrado congelado e 1 colher de sopa de açúcar à receita acima, antes de bater. Esta versão tem 192 calorias e 3 gramas de proteínas por copo.

## **OUTROS MILK-SHAKES DE MENTIRINHA**

---

### **CREME DE AMENDOIM E MEL**

---

Misture numa taça: 1/4 de xícara de leite de soja, 2 colheres de sopa de creme de amendoim, 1 colher de sopa de mel e 1/4 de colher de chá de baunilha. Ponha o líquido parcialmente congelado no liquidificador e acrescente o creme de amendoim. Bata por cerca de 10 segundos, ou até que fique homogêneo.

### **EM FORMA DE SORVETE**

---

Use a receita “Creme de amendoim e mel” (que você pode duplicar ou triplicar). Ponha o milk-shake num recipiente pequeno. Deixe congelar duas horas, ou até que comece a endurecer nas bordas. Leve para a batedeira e bata bem, até que os grumos tenham desaparecido. Devolva ao recipiente e deixe congelar por duas horas, ou até que esteja firme.

## **À SUA MODA**

---

Você pode acrescentar qualquer dos seguintes ingredientes à receita:

- 1/2 banana grande
- 1 a 2 colheres de sopa de calda de chocolate
- 1 colher de chá de café instantâneo, com açúcar a gosto
- 1 colher de sopa de leite em pó maltado
- 1/2 xícara de uma fruta em conserva
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha mais 1/4 de colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de melaço
- Fruta fresca ou congelada, conforme permitido

Experimente outras coisas que não estejam nessa lista, ou faça novas combinações; peça sugestões ao nutricionista.

## **MILK-SHAKE COM CREME DE AMENDOIM À MODA DA CASA**

---

- 1 xícara de suplemento dietético de soja aromatizado com baunilha
- 550ml de sorvete de baunilha pobre em gorduras
- 1 xícara de água
- 1/4 de xícara de *ginger ale*
- 1 banana
- 5 colheres de sopa de creme de amendoim

Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique homogênea. Ponha no refrigerador o que não for consumido. Rende 4 porções.

## Diets especiais

Calorias por porção	Proteína g/porção	Leve	Pastosa	Sem fibras	Sem lactose
FRUTAS CÍTRICAS					
114	3				
CREME DE AMENDOIM E MEL					
255	13				
EM FORMA DE SORVETE					
255	13				
COM CREME DE AMENDOIM À MODA DA CASA					
285	9			*	

*\* Cada porção equivale a 1/2 xícara de leite das duas permitidas por dia.*



Rhodia Farma Ltda.  
Av. Nações Unidas, 22428  
São Paulo - SP - CEP 04795-916  
C.G.C. 60.633.328/0001-77









*Aventis Pharma*

