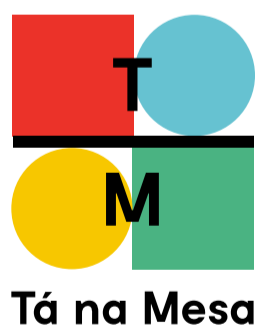




# Clínica Einstein: Alimentação e Atividade Física

Clínica Einstein & Fabiana Fiuza





## sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site [tanamesa.com](http://tanamesa.com). Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!

## quem esteve nessa mesa



**Fabiana Fiuza**

*Líder da Mesa*

Nutricionista da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein em São Paulo, é especializada em nutrição clínica funcional e práticas integrativas, formada em auriculoterapia e certificada em professional & self coaching pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Trabalhou desde a sua formação em saúde pública, principalmente na atenção primária de saúde, em diversas regiões de São Paulo. Com essa experiência, evoluiu não só como ser humano, mas também como profissional com manejo acolhedor e visão ampliada de saúde, acreditando que a nutrição é uma potente ferramenta de mudança, que vai além de pesos e medidas e não nutre somente o corpo físico.



**Clínica Einstein**

*Líder da Mesa*

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, entre outros profissionais, que trabalham juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e comportamentos do paciente, entre outros fatores, para definir, junto com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

**Thaís Tobaruela Ortiz Abad**

*Colaboradora da Mesa*

Nutricionista da Clínica Einstein.

**Thais Cianflone Zucoloto**

*Colaboradora da Mesa*

Psicóloga das Clínicas Einstein.

**Thiago Olegario Santos**

*Colaboradora da Mesa*

Educador físico das Clínicas Einstein.



## o que temos aqui

<i>Parceria em prol da vida saudável</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Atividade física na medida certa</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Interação entre alimentação e atividade física</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Dicas para iniciar uma rotina mais ativa</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 16</i>



---

# parceria em prol da vida saudável

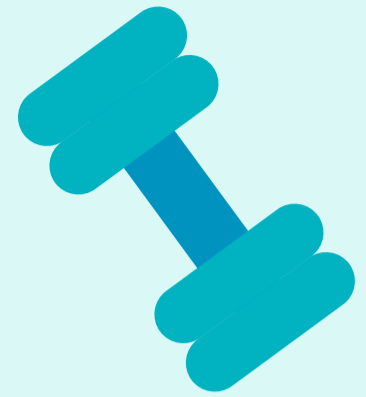
## A dobradinha alimentação e atividade física é campeã em promover a saúde e o bem-estar

Dados fresquinhos da pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, mostram que no Brasil uma em cada cinco pessoas é obesa e mais da metade da nossa população está acima do peso. A isso se somam as doenças crônicas associadas ao sobrepeso.

Para reverter esse quadro preocupante não basta focar apenas na dieta alimentar. É preciso levar em consideração também outras questões que se relacionam diretamente com a alimentação ou o peso, como fatores sociais, financeiros, crenças, estado físico e mental, bem-estar, costumes e individualidade. Ou seja, o estilo de vida conta muito. E muitas vezes é preciso fazer alguns ajustes, mudar hábitos, para acertar o passo e adequar esse estilo a uma rotina mais saudável.

Quando falamos de mudanças de hábitos, especialmente no que tange ao controle de Doenças Crônicas e Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes ou hipertensão, é inevitável associar alimentação à atividade física.

Por isso, nada mais oportuno do que abordar o tema na Mesa Clínica Einstein: Alimentação & Atividade Física, que aconteceu de 1 a 7 de junho, no site [www.tanamesa.com](http://www.tanamesa.com). Fruto da parceria entre o Hospital Israelita Albert Einstein e Clínica Einstein e o site Tá na Mesa, a Mesa reuniu uma seleção de receitas ótimas para acompanhar a rotina de atividade física, além de informação de qualidade a cargo da nutricionista Fabiana Fiuza, do educador físico Thiago Olegario Santos e da psicóloga Thais Cianflone Zucoloto, da Clínica Einstein. Agora, você encontra todo esse rico conteúdo compilado neste ebook prontinho para ser colocado em prática!



---

# atividade física na medida certa

## Os benefícios de exercitar o corpo e as necessidades de cada faixa etária

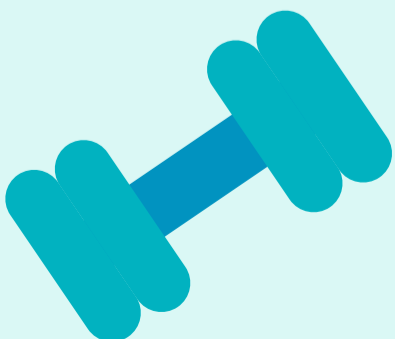
Para entrar no assunto com o pé direito, é preciso fazer uma distinção: as expressões “atividade física” e “exercício físico” não querem dizer a mesma coisa. Chamamos de atividade física qualquer movimento corporal que produzimos com um gasto energético maior do que quando estamos em repouso. Já o exercício físico se refere a uma sequência sistematizada de movimentos, executados de modo planejado e com objetivo determinado (condicionamento físico, perda de peso, ganho de massa muscular etc.). Neste caso, pressupõe-se que haja regularidade e um programa a ser seguido com ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade, duração, carga e o objetivo desses exercícios de acordo com o perfil e o estado físico de cada praticante.

Dito isso, como orientação geral, vale observar o que diz a Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o assunto. Para a manutenção da saúde e da boa qualidade de vida, a entidade definiu algumas recomendações baseadas nas diferentes faixas etárias, como segue:

### CRIANÇAS E JOVENS

Nessa fase, a atividade física inclui brincadeiras, jogos, esportes, transporte, tarefas, recreação, educação física ou exercício planejado no contexto de atividades familiares, escolares e comunitárias. Para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular e a saúde óssea, cardiovascular e metabólica, as recomendações da ONU são:

- Crianças e jovens de cinco a 17 anos devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente.
- Praticar mais de 60 minutos/dia de atividade física oferece benefícios adicionais à saúde.
- A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica. Já atividades de intensidade vigorosa, como as que fortalecem músculos e ossos, devem fazer parte da rotina pelo menos 3 vezes por semana.



### ADULTOS DE 18 A 64 ANOS

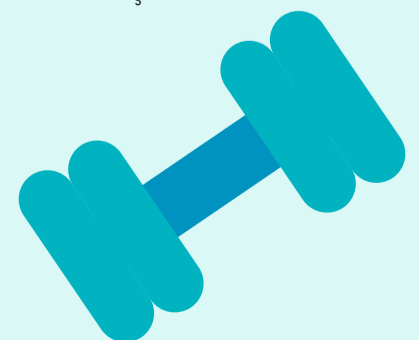
Para as pessoas dessa faixa etária, a atividade física inclui lazer (caminhada, dança, jardinagem, natação etc.), transporte (fazer o percurso a pé em pequenos deslocamentos ou ciclismo), ocupacional (trabalho), tarefas domésticas, brincadeiras, jogos, esportes ou exercícios planejados no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias. Para fortalecer a aptidão cardiorrespiratória e muscular e a saúde óssea, além de reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e depressão, siga as recomendações:

- Ao longo da semana, praticar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou ainda uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
- A atividade aeróbica deve ser realizada em sessões de pelo menos 10 minutos.
- Benefícios adicionais à saúde podem ser obtidos com o aumento da atividade física semanal para 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
- Já as atividades de fortalecimento muscular, envolvendo os principais grupos musculares, devem ser praticadas duas ou mais vezes por semana.

### 65 ANOS OU MAIS

A atividade física das pessoas dessa idade inclui lazer (caminhada, dança, jardinagem, natação), transporte (fazer pequenos percursos a pé ou ciclismo), ocupacional (se o indivíduo ainda estiver envolvido no trabalho), tarefas domésticas, jogos, esportes ou exercícios planejados no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias. Para melhoria da aptidão cardiorrespiratória e muscular e da saúde óssea e funcional, além de reduzir o risco de DCNT, depressão e declínio cognitivo, vale investir na seguinte rotina:

- Ao longo de uma semana: praticar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou ainda uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
- Realizar atividade aeróbica em sessões de pelo menos 10 minutos.
- Visando benefícios adicionais à saúde, aumentar a prática semanal para 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou participar de 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
- Adultos mais velhos, com pouca mobilidade, devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas pelo menos três dias por semana.
- As atividades de fortalecimento muscular, envolvendo os principais grupos musculares, devem ser realizadas dois dias ou mais por semana.
- Os idosos que, devido a suas condições de saúde, não puderem praticar atividade física com a frequência recomendada devem procurar ser ativos o máximo que suas habilidades e condições permitirem.



## TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA

### TREINAMENTO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

Repetição de exercícios, durante períodos de semanas ou meses, com a finalidade de melhorar a aptidão física. Esse tipo de atividade aumenta o gasto calórico e melhora a circulação sanguínea.

### ATIVIDADES AERÓBICAS

São aquelas que usam o oxigênio no processo de geração de energia dos músculos. Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Exemplos: andar, correr, nadar, pedalar, dançar, entre outras atividades.

### ATIVIDADE DE FORÇA

É aquela que requisita bastante os músculos. Ou seja, para executá-la, você vai precisar do maior número de fibras musculares possível para vencer a resistência oferecida pela sobrecarga. Tem como principais benefícios o aumento da massa muscular e óssea e a redução da gordura corporal. A musculação é a mais comum dessas atividades.

### ATIVIDADES DE FLEXIBILIDADE

Importantes para alongar a musculatura, reduzir tensões musculares, aumentar amplitude articular, melhorar a postura corporal, diminuir os riscos de lesão e facilitar os movimentos nas atividades diárias. Exemplo: além de exercícios específicos para esse fim, espreguiçar-se é uma forma de melhorar a flexibilidade.

### ATIVIDADES DE EQUILÍBRIO

Atuam diretamente nos músculos estabilizadores que dão sustentação para que as articulações possam realizar os movimentos em seus planos de maneira segura. Podem ser muito importantes para os idosos, uma vez que estes apresentam maior risco de sofrer quedas.

### ATIVIDADES DE LAZER

Sim, atividades físicas praticadas durante o tempo livre, ou seja, no momento em que a pessoa não está trabalhando, também contam. E o melhor é que você pode se mexer em tarefas familiares ou sociais que promovam prazer. Exemplos: andar de bicicleta, jogar bola, passear, nadar, dançar, entre muitos outros.

### GINÁSTICA LABORAL

Trata-se de uma prática oferecida em muitas corporações que consiste em exercício físico orientado e praticado durante o horário de expediente, buscando benefícios pessoais no trabalho e reorganização postural. O objetivo é minimizar o impacto negativo do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador. Além da ginástica laboral, outras atividades podem ser realizadas no ambiente de trabalho para manter-se ativo, como subir e descer escadas, caminhar até o local de trabalho ou mesmo fazer pausas programadas para meditação e relaxamento.





### **MEXA-SE, SEMPRE!**

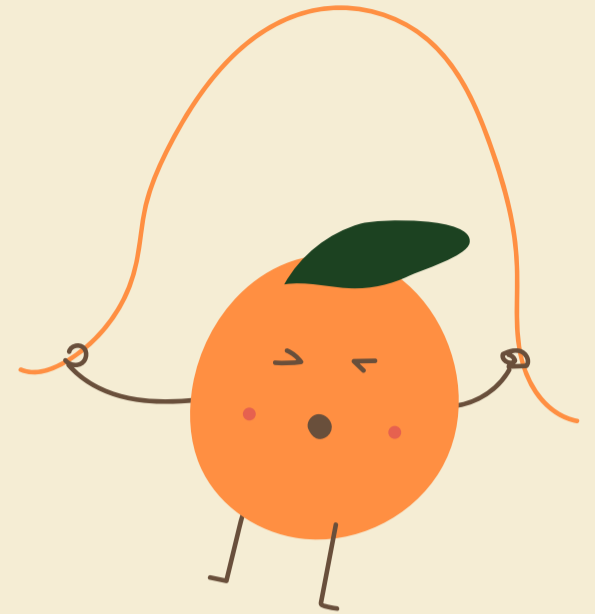
Uma vida ativa não se resume a frequentar regularmente uma academia. Toda oportunidade de exercitar o corpo no dia a dia deve ser aproveitada. Subir dois ou mais andares de escada, realizar deslocamentos caminhando para visitar os amigos ou ir para o escritório, participar de atividades lúdicas ou escolher a bicicleta para fazer o trajeto até a padaria são ações que podem ter um efeito cardioprotetor para o indivíduo, pois contribuem para a redução do peso e da massa de gordura e para o controle da pressão arterial. Confira alguns exemplos de atividade física que podem ser realizadas no dia a dia:

1. CAMINHAR;
2. SUBSTITUIR O ELEVADOR PELA ESCADA;
3. SUBSTITUIR O CARRO OU O TRANSPORTE PÚBLICO PELA BICICLETA;
4. LIMPAR O CARRO;
5. PASSEAR COM O CACHORRO;
6. BRINCAR AO AR LIVRE COM OS FILHOS, NETOS OU SOBRINHOS;
7. CUIDAR DO QUINTAL, HORTA OU JARDIM;
8. REALIZAR ATIVIDADES DOMÉSTICAS, COMO LAVAR ROUPA OU LIMPAR A CASA.



---

# interação entre alimentação e atividade física



**Confira os cuidados alimentares que devem ser observados por quem tem uma prática esportiva regular**

A prática de atividade física regular contribui para o ganho e manutenção de massa muscular, perda de gordura corporal e melhora do condicionamento físico, além de trazer benefícios para a saúde e o bem-estar geral. Contudo, para obter os resultados desejados, alguns cuidados com a alimentação são fundamentais.

Uma rotina alimentar equilibrada ajudará o praticante a obter melhor performance, boa recuperação física e redução do risco de lesão muscular dependendo da modalidade ou intensidade da prática. Veja a seguir de que forma os alimentos podem otimizar a performance e garantir melhores resultados com os treinos:



**CONSUMO DE ENERGIA** Garantir o consumo de calorias suficientes para o gasto energético com a atividade física é o principal componente para otimizar a performance. Esportistas geralmente conseguem alcançar as necessidades nutricionais seguindo uma dieta balanceada, com uma ingestão de 25 a 35 kcal/kg de peso/dia. Já atletas que realizam treinos de alta intensidade e volume, apresentam maior gasto energético e, conseqüentemente, maior necessidade calórica (40 a 70 kcal/kg de peso/dia), podendo necessitar de alimentos hipercalóricos ou suplementos.

**PROTEÍNAS** A ingestão total diária desse nutriente é o principal fator para síntese e recuperação muscular. Para pessoas saudáveis, que treinam cerca de três vezes por semana, a recomendação é garantir uma ingestão de 0,8 a 1,2 g de proteína/kg de peso corporal/dia. Para quem busca ganho de massa muscular, a ingestão diária pode chegar a 1,4 a 2 g por quilo corporal, distribuídos de maneira uniforme ao longo do dia (20 a 40 g de proteína por refeição), com atenção especial para os lanchinhos do pré e pós-treino e antes de dormir. Os alimentos que fornecem proteínas podem ser de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados) ou vegetal (feijões e outras leguminosas). Entretanto, as proteínas de origem animal parecem ser superiores devido à quantidade de aminoácidos essenciais.

**HIDRATAÇÃO** Manter a hidratação adequada ao longo do dia é fundamental. Em dias do treino, beba de 250 a 500 ml de água duas horas antes do exercício. Durante a prática, beba de 150 a 500 ml a cada 15 minutos de atividade física. Após o exercício, a hidratação é necessária para repor perdas individuais pelo suor e urina. Em exercícios de alta intensidade e com duração maior que 90 minutos, a reposição de sais minerais, como sódio e potássio, além de carboidrato, pode ser necessária para manter equilibradas as taxas de glicose no sangue e prevenir desidratação. Bebidas ingeridas entre 15°C e 22°C apresentam melhor aceitabilidade. Não espere sentir sede para se hidratar. Geralmente, quando a sede aparece, uma quantidade significativa de fluidos já foi perdida através do suor.

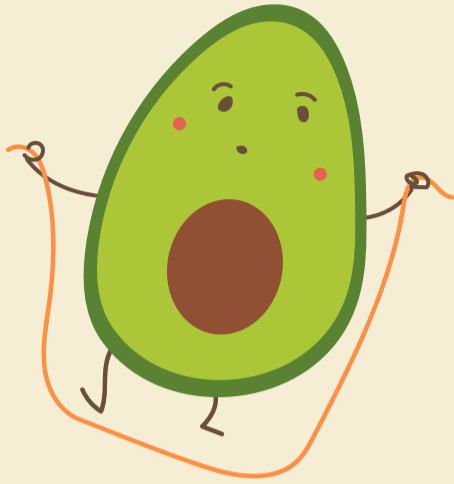
#### CONSIDERAÇÕES GERAIS

Para finalizar, não existe dieta única ou treino que seja recomendável para todas as pessoas. Cada um deve cultivar o hábito que mais condiz com a sua cultura e o que é possível no momento, levando em consideração todo o seu contexto pessoal e rotina diária. É preciso adotar algo que você não faça apenas por um período ou para uma estação do ano, mas sim atitudes saudáveis diárias que possam ser mantidas de forma consistente, gerando resultados em médio e longo prazo.

Para saber mais sobre os benefícios de uma dieta balanceada, você pode consultar também o ebook Clínica Einstein: Cozinha Saudável.

**CARBOIDRATOS** Nutriente importante para o fornecimento de energia durante a prática do exercício e para a reposição do glicogênio muscular e hepático. Pessoas que treinam em torno de 30 minutos, três vezes por semana, não precisam de um suporte maior de carboidratos. Suas necessidades são supridas com a quantidade fornecida numa dieta balanceada (entre 45% a 55% do total de calorias consumidas no dia). As melhores fontes alimentares de carboidratos são cereais integrais (pão integral, arroz integral, aveia), frutas, hortaliças e tubérculos. Entretanto, alimentos ricos em carboidratos refinados (açúcar, amidos e bebidas esportivas) podem ser úteis quando é necessária uma reposição imediata de glicogênio, uma vez que podem fornecer este nutriente rapidamente.





### **DICAS QUE VALEM OURO. OPS, SAÚDE!**

Quer melhorar sua alimentação como um todo? Mantenha no radar esta lista de alguns itens que merecem toda a atenção:

1. **MANTENHA UMA BOA HIDRATAÇÃO AO LONGO DO DIA.**
2. **CONSUMA DE 3 A 4 PORÇÕES DE FRUTAS AO DIA.**
3. **FAÇA UM PRATO COLORIDO E INCLUA VERDURAS E LEGUMES NO ALMOÇO E JANTAR.**
4. **PREFIRA CEREAIS INTEGRAIS E ADICIONE SEMENTES E CASTANHAS À SUA ALIMENTAÇÃO.**
5. **PREFIRA CARNES MAGRAS E LEITE E DERIVADOS DESNATADOS.**
6. **DIMINUA A INGESTÃO DE AÇÚCAR.**
7. **REDUZA O CONSUMO DE GORDURA SATURADA E TRANS.**
8. **EVITE CONSUMIR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS (SALSICHAS, LINGUIÇAS, HAMBÚRGUER, SALGADINHOS, NUGGETS).**
9. **UTILIZE SAL E GORDURAS EM PEQUENAS QUANTIDADES NO PREPARO DAS REFEIÇÕES.**
10. **COMA EM LOCAL TRANQUILO E COM ATENÇÃO.**





## SEMPRE QUIS SABER

*P: Na prática, o que é preciso comer antes e depois de se exercitar?*

R: Cabe ressaltar a importância de contar com um nutricionista, profissional capacitado para dar as orientações de um cardápio individualizado ou prescrever suplementação nutricional caso seja necessário. De modo geral, algumas regras podem ser observadas no seu dia a dia de treino.

### Refeições pré- treino

É recomendável fazer uma refeição ou lanche de 30 a 60 minutos antes do treino. Opte por alimentos ricos em carboidrato e proteína, que auxiliam no fornecimento de energia, mantendo o nível apropriado de glicose sanguínea durante todo o exercício e evitando sintomas de hipoglicemia (como a fadiga). Esse aporte também ajuda a reduzir o uso de massa magra durante exercício e dano muscular. É aconselhável ainda evitar o consumo excessivo de alimentos gordurosos, uma vez que eles podem demandar mais tempo de digestão e, conseqüentemente, levar a desconforto gastrointestinal. Alimentos proteicos, como o leite e derivados e ovos, devem ser evitados se o praticante apresentar intolerância individual ao seu consumo nesse momento.

### SUGESTÕES DE LANCHE:

*Banana com farelo de aveia e semente de girassol*

*Pão integral com creme de ricota*

*Iogurte desnatado com morango picado e chia*

*Vitamina de iogurte com maçã e banana*

*Rodelas douradas de batata-doce com peito de frango desfiado*

*Crepíoca de cogumelo com ervas*

*Wrap de salmão defumado com cream cheese*

*Pizza ao pesto com massa de abóbora*

*Torta de brócolis de liquidificador*

### Refeições pós-treino

O foco é consumir alimentos que reponham os estoques de energia que foram utilizados, favorecendo a preservação e recuperação muscular. A alimentação deve ser o mais completa possível. O aporte de carboidrato irá favorecer a reposição energética do organismo e sua preservação. A proteína proveniente de carnes, ovos, leite e derivados, castanhas ou sementes irá favorecer a reparação e construção de tecido muscular. Já o consumo de vegetais e frutas fornecerá nutrientes antioxidantes que ajudam no combate aos radicais livres, os quais são produzidos pelo organismo durante a prática esportiva e favorecem o envelhecimento celular.

### SUGESTÕES

*Sanduíche de atum com legumes*

*Pão integral com ovo mexido / Sanduíche de ovo cremoso*

*Tabule de atum*

*Crepes integrais de Camembert*

*Omelete com salada de folhas e chips de batata-doce*

*Salada de folhas com tortilha de batata*

*Cuscuz marroquino com tiras de frango grelhadas*

*Panqueca de carne moída com cenoura*

*Salada de feijão-fradinho e tomate com salmão grelhado*

## VALE LEMBRAR!

**Não experimente alimentos que não tenha o hábito de consumir no dia do treino ou de uma prova:** esse cuidado visa reduzir o risco de indigestão inesperada.

**Nunca siga dietas indicadas por terceiros:** cada indivíduo apresenta uma necessidade nutricional específica para o seu organismo e condições de sua prática esportiva.

**Não consuma suplementos nutricionais sem indicação profissional:** eles podem não agregar benefícios ao seu organismo se utilizados da forma inadequada ou desnecessária.



---

# dicas para iniciar uma rotina mais ativa

## Mesmo sabendo dos benefícios de exercitar o corpo, você não consegue adotar e manter essa prática? Veja como driblar essa dificuldade

É consenso entre os profissionais de saúde que exercitar o corpo faz bem para a saúde não apenas física mas também mental. A cesta de benefícios inclui: diminuição da ansiedade e do estresse, melhora da qualidade do sono, alívio de dores e tensões musculares e aumento da disposição física e mental. Enfim, exercitar-se é terapêutico e tem um papel importante na promoção da saúde e prevenção de doenças, levando em conta o indivíduo como um todo.

Mas, para atingir esses objetivos, é preciso que a atividade física seja prazerosa e não tomada apenas como uma obrigação. Como conseguir isso? O primeiro passo é escolher uma atividade de que você goste. E não faltam opções para combinar com você. Algumas se aproximam de algo lúdico, como as danças e as artes marciais, que associam também cultura e interação social. A ideia de se matricular numa escola ou academia não atende a suas expectativas no momento? Sem problemas? Dedicar-se à caminhada é uma excelente alternativa. Colocar um tênis, uma roupa confortável para se movimentar, caminhar e prestar atenção ao seu redor, focar na sua respiração, no que você está sentindo, no aqui e agora, pode ser bastante terapêutico.

Apesar de sabermos dos benefícios da atividade física, muitas vezes é difícil inseri-la em nossa rotina. O ideal é iniciar aos poucos, até que você se condicione e abrace a ideia. As sugestões a seguir podem auxiliar no processo de adicionar um exercício à sua rotina e, assim, torná-lo um hábito prazeroso:

### Comece pequeno

Que tal iniciar sua rotina ativa com os chamados mini-hábitos? Eles são a versão mais simples de um hábito complexo que queremos inserir em nossas vidas. No caso da atividade física, em vez de começar a prática ficando uma hora na academia ou caminhando 40 minutos, por que não iniciar com apenas 10 minutos por dia? Ou dar uma volta no quarteirão? Incluir pequenas tarefas na rotina ajuda a atingir um objetivo maior.

Anote a prática física do dia - Tudo aquilo que não faz parte da nossa ordem habitual é fácil de ser esquecido. Então, essa dica ajuda a fixar o novo hábito. Registre na agenda ou coloque um alarme no celular para, por exemplo, lembrar-se de usar as escadas de seu prédio.



### Permita-se experimentar!

Há diversas modalidades de prática física e academias. Faça uma aula experimental antes de escolher qual será sua modalidade de exercício. Para criar o hábito, é preciso encontrar algo de que você goste e sinta prazer em fazer, assim não será uma obrigação, e os benefícios serão mais perceptíveis. Quando vinculamos emoções a algo, produzimos melhores sensações e isso ajuda na formação do hábito.

### Respeite seus limites

Não é preciso nem indicado iniciar com atividades pesadas. Além de ser prejudicial, esse comportamento pode levar a um desgaste físico e emocional. Lembre-se de que o corpo precisa de um período de adaptação e que o condicionamento melhora com o tempo.

### Cultive a disciplina

Leve seu hábito, por menor que seja, a sério. Garanta que ele tenha um espaço especial na sua agenda.

### Mantenha o hábito mesmo quando sair de férias

Abandonar a atividade física nas férias é comum. Evite fazer isso, porque retomar a prática depois desse intervalo pode se mostrar difícil. O ideal é manter o exercício mesmo nesses períodos e numa versão reduzida e mais divertida: caminhar na praia, jogar vôlei na piscina, andar a pé na cidade que está conhecendo são boas sugestões para se manter ativo.

### Valorize seu processo

Mantenha um controle de sua evolução, anotando as conquistas em papel ou por meio de aplicativos. Não despreze nada, cada pequeno avanço é importante.

### Esteja presente

Seja qual for sua atividade física escolhida e o tempo que você dedica a ela, foque seus pensamentos naquilo que está fazendo.

### Fique de olho nas emoções

Já pensou em anotar seus sentimentos antes e depois da prática de atividade física? Escrever é um ótimo exercício para reconhecer as emoções e lidar com elas. Provavelmente, depois de uma seção de exercícios, elas serão melhores, o que pode servir de incentivo. Para quem não está acostumado a escrever, é possível pensar em escalas de emoções. Por exemplo: dê uma nota para sua ansiedade antes da atividade física e uma nota depois, que tal?

### Lembre-se!

É sempre recomendável consultar profissionais da saúde antes de iniciar a prática de exercícios físicos.

#### Referências

Jager R., Kerksick C., Campbell B., Cribb P., Wells S., Skiwiat T. et al, "International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise". *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017; 14 (1).

Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. et al. "ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations". *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018; 15 (38).

Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2a ed.. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

<https://vidasaudavel.einstein.br/qual-a-dieta-correta-pre-treino-e-pos-treino/>

Material desenvolvido pela equipe de nutrição do Centro de Prevenção e Tratamento da Obesidade Einstein (CPTOE) – Gabriela Braga Bisogni e Fabiana Aparecida Rasteiro.

Site da OMS: <https://www.who.int>



—

# receitas da Mesa







## Aveia com Frutas Vermelhas

*Tempo:* 30 minutos

*Rendimento:* 6 porções

*Dificuldade:* *facinho*

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Romulo Fialdini

### ingredientes

- 2 1/2 xícara (600 ml) de água
- 1 1/2 xícara (150 g) de aveia em flocos
- 1 xícara (145 g) de mirtilo (blueberry)
- 1 xícara (155 g) de morango
- 1 xícara (85 g) de groselha
- 1 xícara (150 g) de amora preta
- 4 colheres (sopa) (80 ml) de xarope de agave
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural integral
- 2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de linhaça escura
- 1 colher (sopa) (10 g) de nibs de cacau

### modo de preparo

1. Ferva a água numa panela, adicione a aveia e cozinhe por 3 minutos, até engrossar.
2. Em outra panela, aqueça as frutas vermelhas e o xarope de agave em fogo alto, até levantar fervura, deixe ferver por 2 minutos e retire do fogo.
3. Para servir, coloque num prato a aveia, as frutas vermelhas e o iogurte e decore com a linhaça moída e nibs de cacau.





## Barrinhas de Damasco e Limão-Siciliano com Cereja

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 10 barrinhas

Dificuldade: facinho

Receita

—[Paula Rizkallah](#)

Fotografia

—[Carolina Milano](#)

### ingredientes

#### base

140 g de bolacha Maria integral  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 colheres (chá) (2 g) de raspas de casca de limão-siciliano  
2 colheres (sopa) (18 g) de açúcar mascavo claro, bem compactado  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal  
1/2 colher (sopa) (7 ml) de óleo de girassol, para untar  
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo, para polvilhar

#### cobertura

1/4 de xícara (34 g) de farinha de trigo integral  
1/4 de colher (chá) (1 g) de fermento em pó químico  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal  
3 ovos grandes (210 g), à temperatura ambiente  
1/4 de xícara (37 g) de açúcar mascavo claro, bem compactado  
2 colheres (chá) (2 g) de raspas de casca de limão-siciliano

3/4 de xícara (125 g) de damasco seco (de preferência o turco) picado  
1/4 de xícara (60 ml) de suco de limão-siciliano, extraído na hora  
1/2 xícara (90 g) de cereja fresca, sem caroço (aproximadamente 20 cerejas; se for usar a congelada, descongele e drene)  
1/4 de xícara (25 g) de amêndoa torrada, sem pele, em lâminas

### modo de preparo

#### base

1. Coloque a prateleira a meia-altura do forno e preaqueça a 180°C. Unte e enfarinhe a assadeira, removendo o excesso.
2. Coloque as bolachas no processador e moa até ficar bem fino (aproximadamente 30 segundos).
3. Junte os demais ingredientes da base e acione o processador no modo Pulsar até ficarem mal misturados (uns 5 a 7 pulsos).
4. Espalhe a mistura uniformemente no fundo da assadeira preparada, aperte para compactar e asse por 8 minutos, ou até ficar uniforme.
5. Retire do forno e coloque para esfriar sobre uma grade de metal por alguns minutos. Deixe o forno ligado.



## **cobertura**

6. Numa tigela pequena, misture a farinha de trigo integral, o fermento em pó e o sal.
7. Numa tigela grande, bata os ovos com o açúcar e as raspas de limão, até que a mistura fique espumante e o açúcar se dissolva (aproximadamente 1 minuto).
8. Junte a mistura de farinha e bata só um pouco, misturando grosseiramente.
9. Junte o damasco seco e o suco de limão-siciliano e mexa.
10. Espalhe a cobertura uniformemente sobre a base, distribua as cerejas por cima e salpique com a amêndoa laminada.
11. Asse até a cobertura ficar dourada e as bordas bem coradas (25 minutos).
12. Coloque a assadeira para esfriar sobre uma grade de metal e depois de aproximadamente 30 minutos, usando faca afiada, solte as bordas e corte em barras ou quadradinhos.
13. Deixe esfriar por completo na fôrma (aproximadamente 1 hora ao todo).
14. As barrinhas podem ser feitas com 1 dia de antecedência. Refrigere-as tampadas e deixe chegarem à temperatura ambiente antes de servir.
15. Se quiser, substitua a cereja por framboesa, ou por pera cortada em pedaços de 1,25 cm.

## **utensílios**

Assadeira quadrada de 20 cm de lado





## Bolo de Chocolate Saudável

*Tempo: 1 hora*

*Rendimento: 1 bolo*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Daniella Striegler*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

4 ovos grandes (280 g)  
1 1/3 xícara (300 ml) de leite de amêndoa  
1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco  
1/2 xícara (40 g) de cacau em pó  
3 xícaras (405 g) de farinha de arroz integral  
2 xícaras (280 g) de açúcar de coco  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar  
2 colheres (sopa) (10 g) de cacau em pó, para polvilhar

### modo de preparo

1. Bata os ovos, o leite de amêndoa e o óleo de coco no liquidificador.
2. Transfira para uma tigela, acrescente os ingredientes secos e misture delicadamente.
3. Despeje a massa na fôrma previamente untada com óleo de coco e polvilhada com cacau e leve para assar em forno preaquecido a 150°C por 40 minutos.

### utensílios

Fôrma para pudim de 24 cm diâmetro





## Camarão com Espinafre e Tofu

*Tempo: 1 hora*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

2 xícaras (480 ml) de água  
2 cubos de tofu firme (170 g)  
2 maços de espinafre (680 g)  
2 colheres (sopa) (20 g) de camarão seco pequeno, enxaguado  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal

### modo de preparo

1. Numa panela média, ferva a água em fogo alto, junte o tofu e deixe retomar a fervura.
2. Com uma escumadeira, remova o tofu e coloque para secar num escurridor. Mantenha a água na panela.
3. Descarte os talos do espinafre, lave bem as folhas em água fria e deixe escorrer bem.
4. Leve a água novamente para ferver, junte o espinafre e cozinhe por 30 segundos. Então, escorra e lave em água fria.
5. Esprema o espinafre entre as mãos para remover o excesso de água e forme uma bola com ele.
6. Corte a bola de espinafre em fatias de 1 cm de largura e coloque numa tigela grande.
7. Corte o tofu em cubinhos de uns 3 mm, pique finamente o camarão e junte tudo ao espinafre.
8. Adicione o óleo de gergelim e o sal e misture bem.
9. Leve à geladeira para resfriar um pouco ou sirva à temperatura ambiente.





## Crepes Integrais de Camembert

*Tempo: 1 hora e 10 minutos*

*Receita*

*— Helô Bacellar*

*Rendimento: 32 unidades*

*Fotografia*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

#### massa

3/4 de xícara (100 g) de farinha de trigo  
1/4 de xícara (33 g) de farinha de trigo integral  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
3 ovos grandes (210 g)  
1 1/2 xícara (360 ml) de leite semidesnatado  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, derretida  
6 colheres (sopa) (90 g) manteiga sem sal, para fritar

#### recheio

200 g de cogumelo-de-paris, em fatias finas  
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal  
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo  
1 xícara (240 ml) de leite semidesnatado  
240 g de queijo Camembert, em pedacinhos  
4 fatias finas de presunto cru (25 g), em tiras fininhas  
2 colheres (sopa) (30 ml) de creme de leite fresco  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora gosto

### modo de preparo

#### massa

1. Numa tigela, peneire as farinhas e o sal e forme uma cavidade no centro.
2. Junte ali os ovos e o leite e misture com batedor de arame até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Cubra com filme plástico e deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de utilizar.
4. Na hora de fritar, acrescente a manteiga derretida e misture bem.
5. Os crepes podem ser fritos em panquequeira, sem utilização de gordura, ou em frigideira de fundo reto de uns 20 cm de diâmetro. Se optar pela frigideira, aqueça 1/2 colher (chá) de manteiga e espalhe por todo o fundo da frigideira. Despeje uma concha pequena de massa e gire rapidamente a frigideira, para espalhar a massa e forrar uniformemente o fundo. Quando as bordas estiverem douradas, vire o crepe e deixe dourar do outro lado. Retire o crepe pronto da frigideira e deixe descansar num prato. Repita a operação até terminar a massa.



## recheio

6. Numa frigideira, refogue o cogumelo em 2 colheres (sopa) de manteiga, tempere com sal e pimenta e reserve.
7. Numa panela pequena, aqueça a manteiga restante e, assim que ferver, adicione a farinha e mexa por uns 30 segundos.
8. Aos poucos, mexendo sempre, junte o leite e cozinhe em fogo baixo até engrossar, aproximadamente 10 minutos.
9. Assim que o creme estiver pronto, acrescente o queijo, o presunto, o creme de leite e o cogumelo já refogado na manteiga, acerte o tempero e reserve.
10. Na hora de servir, recheie os crepes e dobre-os como um leque.





## Crepioca de Cogumelo com Ervas

### ingredientes

#### recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 dentes alho (10 g), picados  
2 xícaras (230 g) de cogumelo-de-paris fresco fatiado  
1 tomate Débora grande (240 g), sem sementes, em cubinhos  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (chá) (1 g) de alecrim picado  
1 colher (chá) (1 g) de tomilho picado  
sal a gosto

#### crepioca

2 ovos grandes (140 g)  
4 colheres (sopa) (36 g) de farinha de tapioca  
2 colher (sopa) (30 g) de requeijão  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
sal a gosto

*Tempo: 50 minutos*

*Rendimento: 4 unidades*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

#### recheio

1. Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho e o cogumelo por 5 minutos, até que o líquido liberado tenha secado.
2. Tempere com sal, junte o tomate e as ervas, misture e deixe refogar por mais 2 minutos.
3. Retire do fogo e reserve.

#### crepioca

4. Numa tigela, bata os ovos, a farinha de tapioca e o requeijão até formar uma massinha homogênea e tempere com sal.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, pincele com azeite, coloque uma concha da massa e gire a frigideira de modo a espalhar a massa numa camada uniforme.
6. Deixe fritar por 3 minutos, vire e deixe fritar por mais 1 ou 2 minutos do outro lado.
7. Transfira para uma travessa, recheie e repita o processo até terminar a massa.
8. Sirva imediatamente.







## Granola Crisp de Pera e Aveia

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Rendimento: 10 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: facinho*

### ingredientes

#### base de pera

1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho  
4 colheres (sopa) (40 g) de açúcar mascavo claro  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó  
5 peras maduras (900 g)  
1/3 de xícara (50 g) de cranberry (oxicoco) seco

#### cobertura

6 colheres (sopa) (90 g) de manteiga sem sal, derretida  
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo claro  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco  
2 colheres (chá) (10 ml) de essência de baunilha  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino  
1 1/4 xícara (140 g) de aveia em flocos grossos  
3/4 de xícara (110 g) de amêndoa torrada e grosseiramente picada

### modo de preparo

#### base de pera

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Numa tigela pequena, misture o amido de milho, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada e o cravo.
3. Elimine a casca e os caroços das peras, pique a polpa em pedaços de 1,3 cm e coloque na assadeira.
4. Polvilhe os pedaços de pera com a mistura de amido, açúcar e especiarias, acrescentando o cranberry, revire delicadamente até que os pedaços de pera estejam igualmente recobertos e reserve.
5. Coloque a frutas na assadeira, espalhe a cobertura uniformemente por cima, cubra com papel-alumínio e leve para assar por 20 minutos.
6. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos.
7. Deixe esfriar por no mínimo 5 minutos antes de servir.



## **cobertura**

8. Numa tigela grande, junte a manteiga derretida, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada, o óleo de coco, a baunilha e o sal e misture até incorporar tudo.
9. Acrescente a aveia e a amêndoa e misture bem.

## **utensílios**

Assadeira de 36 x 27 cm

Papel-alumínio





## Granola de Nozes e Mel com Azeite de Oliva

### ingredientes

3 xícaras (330 g) de aveia em flocos tradicional (não a instantânea)  
1/2 xícara (65 g) de amêndoa crua, sem pele, picada grosseiramente  
1/2 xícara (35 g) de coco fresco ralado  
1/2 xícara (65 g) de semente de girassol crua  
1/2 xícara (75 g) de linhaça dourada  
1/2 xícara (65 g) de gergelim branco  
1/3 xícara (160 g) de mel  
3 colheres (sopa) (45 g) de azeite de oliva extravirgem  
1/4 de xícara (37 g) de açúcar mascavo claro, bem compactado  
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
2/3 de xícara (80 g) de cranberry  
2/3 de xícara (d100 g) e uva-passa clara  
2/3 de xícara (135 g) de damasco seco picado

*Tempo:* 45 minutos

*Rendimento:* 12 porções

*Dificuldade:* facinho

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Carolina Milano

### modo de preparo

1. Coloque a prateleira a meia-altura do forno e preaqueça a 180°C. Forre com papel-manteiga um tabuleiro de forno, grande, com bordas.
2. Coloque a aveia, a amêndoa, o coco, o girassol, a linhaça e o gergelim numa tigela grande e misture.
3. Misture o mel, o azeite, o açúcar, a essência de baunilha e o sal numa panela pequena de fundo grosso, leve ao fogo de médio-baixo a médio, mexendo de vez em quando, até que o açúcar tenha derretido e a mistura esteja com boa liga (aproximadamente 5 minutos).
4. Junte a mistura de mel à de aveia e mexa com espátula até que não restem pontos secos.
5. Transfira para o tabuleiro preparado e espalhe uniformemente.
6. Asse até ficar ligeiramente dourado (uns 15 minutos), mexendo uma vez na metade do tempo de forno.
7. Retire do forno, coloque o tabuleiro sobre uma grade de metal e deixe a granola ali até esfriar por completo (aproximadamente 1 hora). A granola endurecerá à medida que esfriar.
8. Quebre-a em pedaços pequenos e misture o cranberry, a uva-passa e o damasco.

### utensílios

Papel-manteiga





# Homus

*Tempo: 14 horas*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Leila Kuczynski*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

## ingredientes

5 xícaras (900 g) de grão-de-bico cru  
4,6 litros de água  
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio  
1 colher (sopa) (14 g) de sal  
1 colher (sopa) de alho (8 g), socado com um pouco de sal  
1 1/4 colher (chá) (10 g) de limão em pó  
3 xícaras de tahine (345 g)

## modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho em 2 litros de água de um dia para o outro.
2. Escorra os grãos, coloque-os numa panela com 2,6 litros de água e o bicarbonato e deixe cozinhar até começarem a se desmanchar.
3. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
4. Bata o grão-de-bico no processador. Se a massa estiver muito grossa, junte água gelada com alguns cubos de gelo.
5. Tempere com o sal, o alho e o limão e, por último, junte o tahine aos poucos e bata até homogeneizar.





## logurte com Laranja e Semente de Chia

### ingredientes

4 colheres (sopa) (40 g) de sementes de chia  
1/2 xícara (120 ml) de suco de laranja Red (cerca de 3 frutas)  
2 colheres (sopa) (36 g) de mel  
2 laranjas Red (500 g)  
1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural integral

*Tempo: 45 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Numa tigela, misture as sementes de chia, o suco de laranja e o mel e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos, ou até que as sementes tenham absorvido o líquido.
2. Descasque as laranjas e, com uma faca afiada, separe os gomos, elimine as sementes e a membrana, deixando apenas a polpa.
3. Divida a mistura com as sementes de chia em 4 tigelas, junte a polpa de laranja, cubra com uma porção de iogurte e sirva em seguida.





## Isclas de Frango Empanadas

*Tempo: 35 minutos*

*Receita*

*— Bea Porciuncula*

*Rendimento: 4 porções*

*Fotografia*

*Dificuldade: facinho*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 peito de frango (350 g), em tirinhas  
1/2 colher (chá) (4 g) de tempero à base alho, cebola e sal (preferencialmente caseiro)  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado  
1 xícara (80 g) de aveia em flocos  
1 xícara (150 g) de semente de chia  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa tigela, tempere as isclas com a mistura de alho e cebola e pimenta-do-reino a gosto.
2. Num prato fundo, misture as erva, a aveia e a chia e empane as tirinhas de frango uma a uma.
3. Aqueça o azeite numa frigideira e doure as tirinhas de todos lados.
4. Se preferir, espalhe as tirinhas numa assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a 250°C por 20 minutos.





## Muffins de Granola

**Tempo:** 50 minutos

**Receita**

— Otávia Somavilla

**Rendimento:** 12 unidades

**Fotografia**

— Romulo Fialdini

**Dificuldade:** *facinho*

### ingredientes

#### purê de maçã

250 g de maçã Fuji (ou outra maçã vermelha), sem casca e sem miolo, em fatias finas  
63 ml de água  
1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti  
5 g de açúcar

#### massa

315 g de farinha de trigo  
2 1/2 colheres (chá) (10 g) de fermento em pó químico  
1 1/4 colher (sopa) (5 g) de bicarbonato de sódio  
1 2/3 colher (chá) (5 g) de canela em pó  
100 g de açúcar  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de girassol  
1/3 de xícara (80 ml) de leite de amêndoa  
2/3 de xícara (60 g) de granola

### modo de preparo

#### purê de maçã

1. Coloque todos os ingredientes numa panela, tampe e leve ao fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a maçã esteja se desmanchando.
2. Bata com o mixer ou no liquidificador, separe 150 g para esta receita e, se quiser, congele o restante para uso futuro.

#### massa

3. Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato e a canela.
4. Em outra tigela, misture o açúcar, 150 g do purê de maçã, o óleo e o leite.
5. Junte as misturas, acrescente a granola e mexa até homogeneizar.
6. Distribua em forminhas de muffin e leve ao forno a 180°C por uns 20 minutos, ou até que os bolinhos estejam assados.

### utensílios

Forminhas de silicone para muffins de 8 cm de diâmetro





## Omelete com Recheio Mexicano

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 abacate-manteiga maduro (510 g)  
135 ml de suco de limão Taiti  
1/2 maço (12 g) de coentro  
4 colheres (sopa) (60 ml) de iogurte natural desnatado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
1 cebola (80 g), fatiada  
1 cenoura (230 g), em tirinhas  
1/2 repolho verde (340 g), fatiado finamente  
1 pimenta-dedo-de-moça (3 g), picada  
6 ovos grandes (420 g)  
1 colher (sopa) (15 ml) de água  
1 xícara (85 g) de queijo cheddar ralado  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata a polpa do abacate, 2/3 do suco de limão, os talos do coentro, o iogurte, metade do azeite e sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Numa tigela, misture a cebola, a cenoura, o repolho, a pimenta-dedo-de-moça e o suco de limão restante.
3. Adicione o molho de abacate e as folhas de coentro picadas à tigela, acerte o sal e a pimenta e reserve.
4. Em outra tigela, bata ligeiramente os ovos, acrescente a água e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Numa frigideira, em fogo médio, aqueça um fio de azeite, despeje 1/3 da mistura de ovos e espalhe uniformemente no fundo.
6. Distribua 1/3 do queijo por cima e deixe cozinhar um pouco. Não precisa virar.
7. Transfira a omelete para um prato e repita o processo com o restante dos ovos e do queijo.
8. Recheie as omeletes com a mistura de abacate, decore com mais folhas de coentro e pimenta-dedo-de-moça, se desejar, e sirva em seguida.







## Panini de Chocolate com Ricota

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 2 panini*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

4 fatias (200 g) de brioche com 2 cm de espessura  
50 g de ricota amassada  
1/3 de xícara (50 g) chocolate meio amargo picado fininho  
1/2 colher (chá) (2 ml) de óleo de girassol, para untar

### modo de preparo

1. Preaqueça um grill-sanduicheira para panini.
2. Passe uma camada fina de ricota numa fatia de pão, salpique chocolate e cubra com outra fatia de pão. Faça o mesmo com as outras fatias e reserve.
3. Pincele a sanduicheira com óleo dos dois lados e coloque o panini, baixe a prensa e deixe até ficar dourado e crocante.





## Panqueca de Abacate

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 8 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 abacate-manteiga (670 g), amassado  
1 1/2 xícara (201 g) de farinha de trigo  
1/2 xícara (55 g) de aveia em flocos  
1/4 de xícara (45 g) de açúcar  
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico  
1/2 colher (chá) (2 g) de sal  
1 xícara (240 ml) de leite integral  
1 ovo grande (70 g)  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol  
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal, para fritar

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata o abacate, a farinha, a aveia, o açúcar, o fermento, o sal, o leite, o ovo e o óleo até obter uma mistura homogênea.
2. Numa frigideira, derreta 2/3 de colher (chá) de manteiga e espalhe bem.
3. Coloque uma porção pequena de massa e gire a frigideira ligeiramente de modo a espalhar a massa um pouquinho.
4. Deixe dourar de um lado e, então, vire para dourar do outro.
5. Transfira as panquecas prontas para um prato e prepare as demais.
6. Sirva as panquecas com mel, xarope de bordo e frutas frescas picadas.





## Pãozinho de Batata sem Glúten e sem Lactose

### ingredientes

1 batata-doce amarela grande (200 g)  
1/2 colher (sopa) (5 g) de semente de chia  
1 xícara (110 g) de polvilho doce  
1/2 xícara (68 g) de polvilho azedo  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
1/2 xícara (120 ml) de água morna  
1 colher (chá) (5 g) de sal

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Rendimento: 7 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*  
*— Val Araújo*

*Fotografia*  
*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Cozinhe a batata-doce no vapor por 45 minutos, descasque, amasse com um garfo e reserve.
2. Numa tigela, coloque o purê de batata-doce, a chia, os polvilhos, o azeite, a água e o sal e amasse bem por 2 minutos.
3. Boleie os pãezinhos e coloque no tabuleiro forrado com tapete de silicone.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
5. Sirva quente.





## Patê de Ervilha

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 xícara (130 g) de ervilha fresca congelada, já descongelada  
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga de castanha de caju  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (chá) (1 g) de sálvia picada  
1/4 de dente de alho (2 g), picado  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no processador até obter uma mistura homogênea e conserve na geladeira até o momento de servir.





## Pizza ao Pesto com Massa de Abóbora

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 8 porções

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

### ingredientes

#### massa e finalização

3 xícaras (750 g) de abóbora japonesa em cubos  
1,06 litro de água  
3 colheres (sopa) (21 g) de farinha de linhaça  
1 xícara (120 g) de farinha de coco  
3/4 de xícara (85 g) de farinha de grão-de-bico  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora  
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
1 xícara (85 g) de tomate sweet grape vermelho cortado ao meio  
1 xícara (85 g) de tomate sweet grape amarelo cortado ao meio  
1/4 de xícara (58 g) de folhas de rúcula  
2 folha (44 g) de radicchio rasgada  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para finalizar

#### pesto

1/4 de xícara (45 g) de castanha de caju torrada  
1/2 xícara (12 g) de manjeriço verde  
1 xícara (50 g) de folhas de espinafre  
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva  
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

#### massa e finalização

1. Numa panela, cozinhe a abóbora em 1 litro de água por 20 minutos, depois escorra e passe no espremedor de batata.
2. Numa tigela pequena, misture 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça com as 4 colheres (sopa) de água restantes e deixe descansar por 5 minutos.
3. Numa tigela maior, junte o purê de abóbora, a farinha de linhaça embebida na água, a farinha de coco, a farinha de grão-de-bico, o sal, a pimenta, o orégano e a farinha de linhaça restante e misture tudo.
4. Espalhe a massa no tabuleiro forrado com tapete de silicone, formando um círculo de 35 cm de diâmetro com as bordas mais altas que o centro.
5. Leve ao forno preaquecido a 220°C para assar por 30 a 45 minutos, ou até que as bordas estejam douradas.
6. Retire do forno, cubra com o pesto, espalhe os tomates por cima e asse por mais 10 minutos.
7. Retire do forno, deixe esfriar por alguns minutos, decore com as folhas de rúcula e radicchio, regue com um fio de azeite e sirva em seguida.



## **pesto**

8. No processador de alimentos, bata a castanha, o manjericão, o espinafre e o azeite até homogeneizar e tempere com sal, pimenta e o suco de limão.

## **utensílios**

Tabuleiro de 40 x 60 cm

Tapete de silicone (Silpat)





## Rodelas Douradas de Batata-Doce

### ingredientes

1 kg de batata-doce alaranjada, roxa ou branca, sem casca, em rodelas de 1 cm de espessura  
2 litros de água, aproximadamente  
1 dente de alho grande (5 g), ralado  
3 colheres (sopa) (9 g) de salsinha picada  
2 galhos de orégano fresco (2 g)  
3 fatias de pão italiano ou outro pão firme (90 g), esfareladas  
25 g queijo parmesão ralado  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem, aproximadamente  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

*Tempo: 2 horas*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*  
*— Helô Bacellar*

*Fotografia*  
*— Ana Bacellar*

### modo de preparo

1. Coloque a batata numa panela média, cubra com água até ultrapassar a batata em 5 cm, leve para cozinhar por 40 minutos, ou até que a batata esteja macia, mas ainda inteira. Escorra.
2. Enquanto isso, numa tigela pequena, coloque o alho, a salsinha, o orégano, o pão e o queijo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e misture.
3. Adicione 3 colheres (sopa) de azeite e misture bem, até formar uma farofa úmida.
4. Unte uma assadeira com o azeite restante, espalhe as rodelas de batata numa só camada e distribua a farofa por cima.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 30 minutos, até que a batata esteja dourada e a farofa, dourada e crocante.
6. Retire do forno e sirva em seguida.





## Salada de Manga

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### molho

- 1 1/2 colher (sopa) (22 ml) de shoyu
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 1/2 colher (sopa) (22 ml) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (chá) (4 g) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) (2 g) de cebolinha-francesa picada
- sal a gosto

#### salada

- 1 manga Palmer (550 g), em cubinhos
- 28 g de kani kama, em tirinhas fininhas
- 1 talo de salsão (20 g), em fatias finas

### modo de preparo

#### molho

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e reserve.

#### salada

2. Misture todos os ingredientes numa travessa e regue com o molho.
3. Sirva em seguida.







## Sanduíche de Atum com Legumes

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

### ingredientes

- 1 1/2 xícara (45 g) de alface-romana cortada finamente
- 3/4 de xícara (140 g) de tomate Débora maduro mas firme, fatiado
- 1/2 xícara (50 g) de pimentão verde em tiras finas
- 1/2 xícara (50 g) de cenoura ralada
- 1/4 xícara (25 g) de cebola-roxa em fatias finas
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
- 240 g de atum sólido em conserva de óleo, escorrido
- 2 colheres (sopa) (30 g) de maionese
- 4 pães sírios (232 g)

### modo de preparo

1. Numa tigela grande, coloque a alface, o tomate, o pimentão, a cenoura, a cebola e a salsinha e misture delicadamente.
2. Numa tigela pequena, coloque o atum e a maionese e misture com cuidado, para não quebrar muito os pedaços de atum.
3. Abra os pães na metade, mas sem separar as partes completamente, e preencha com um pouco do atum e da salada.
4. Sirva imediatamente.





## Sanduíche de Ovo Cremoso

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

12 ovos grandes (840 g)  
1 litro de água  
1 1/2 xícara (315 g) de maionese  
1/4 de xícara (50 g) de mostarda de Dijon  
2 colheres (sopa) (4 g) de endro (dill) picado  
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa picada  
2 colheres (sopa) (20 g) de cebola-roxa picadinha  
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal  
12 fatias (252 g) de pão de fôrma integral  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os ovos na água por 15 minutos. Depois, escorra, esfrie, descasque e amasse com um garfo.
2. Numa tigela, misture os ovos, a maionese, a mostarda, o endro, a cebolinha e a cebola-roxa, tempere com sal e pimenta a gosto e leve à geladeira por uns 20 minutos.
3. Passe manteiga nos pães e grelhe-os numa frigideira antiaderente.
4. Recheie os pães com a pasta de ovos e sirva imediatamente.





## Snack de Grão-de-Bico

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

265 g de grão-de-bico cozido em conserva  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Escorra o grão-de-bico, coloque numa assadeira antiaderente, regue com o azeite, polvilhe o cominho, tempere com sal e pimenta e misture bem.
3. Leve ao forno por 20 minutos, misturando de vez em quando.
4. Retire do forno e sirva.





## Tabule de Atum

*Tempo:* 40 minutos

*Rendimento:* 6 porções

*Dificuldade:* *facinho*

*Receita*

— Val Araújo

*Fotografia*

— Romulo Fialdini

### ingredientes

1/2 xícara (100 g) de trigo fino claro  
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada  
1 tomate grande Débora (215 g), sem sementes, em cubinhos  
1 cebola (85 g), em cubinhos  
1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada  
170 g de atum sólido em conserva de óleo, em lascas  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Lave bem o trigo, cubra-o com água quente e deixe hidratar por 20 minutos. Depois, escorra e esprema com as mãos para eliminar o excesso de água.
2. Numa tigela, misture o trigo, a salsinha, o tomate, a cebola, a hortelã e o atum, tempere com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino e leve à geladeira até a hora de servir..





## Tapioca Integral de Cottage, Chia e Mel

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 4 unidades*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

- 8 colheres (sopa) (160 g) de queijo cottage
- 3 colheres (sopa) (30 g) de chia
- 3 colheres (sopa) (72 g) de mel
- 1 1/2 xícara (210 g) de goma de tapioca integral

### modo de preparo

1. Numa tigela pequena, misture o queijo cottage, a chia e o mel e reserve.
2. Coloque a goma de tapioca numa frigideira antiaderente preaquecida e espalhe com uma colher.
3. Quando a massa ficar consistente e unida, vire do outro lado, coloque o recheio e dobre ao meio, formando uma meia-lua.
4. Retire da frigideira e sirva imediatamente.

### utensílios

Frigideira antiaderente de 22 cm de diâmetro





## Tofu Empanado com Sementes de Gergelim

*Tempo: 50 minutos*

*Rendimento: 10 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

500 g de tofu firme  
2 claras (72 g), ligeiramente batidas  
1/4 de xícara (60 ml) de leite semidesnatado  
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora  
5 1/2 colheres (sopa) (50 g) de farinha de rosca caseira  
4 colheres (sopa) (32 g) de gergelim torrado  
3 colheres (sopa) (24 g) de gergelim preto  
1/2 colher (chá) (3 ml) de óleo de girassol  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
200 g de espinafre fresco  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Corte o tofu em fatias de 1 cm de espessura.
2. Numa tigela, misture as claras com o leite, a pimenta-do-reino e o sal e reserve.
3. Num prato, misture a farinha de rosca e os gergelins.
4. Passe o tofu primeiro na mistura de claras e depois na de farinha de rosca e gergelim.
5. Aqueça o óleo numa frigideira antiaderente e doure os pedaços de tofu.
6. Em outra frigideira antiaderente, aqueça o azeite, junte as folhas de espinafre, tampe para abafar e mexa depois de 2 minutos, deixando refogar até todo o espinafre ter murchado.
7. Na hora de servir, disponha o espinafre embaixo e sobre ele as fatias de tofu.





# Torta de Brócolis de Liquidificador

## ingredientes

### recheio

500 g de brócolis japoneses frescos, em floretes pequenos  
1 litro de água  
1 xícara (150 g) de tomate seco, picado  
2 xícaras (320 g) de queijo branco (frescal) em cubos  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### massa e finalização

2 xícaras (480 ml) de leite integral  
3 ovos grandes (210 g)  
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva  
480 g de farinha de trigo  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (chá) (5 ml) óleo de girassol, para untar  
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo, para polvilhar  
sal a gosto

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ela Chris Fischman

Fotografia

— Romulo Fialdini

## modo de preparo

### recheio

1. Numa panela, ferva a água com sal a gosto, junte os brócolis, cozinhe por 3 minutos e escorra bem.
2. Coloque os brócolis e os demais ingredientes numa tigela, misture bem e reserve.

### massa e finalização

3. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.
4. Despeje metade da massa na fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha, espalhe o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos, ou até a massa dourar levemente.

### utensílios

Fôrma de 30 cm de diâmetro





## Tortinhas de Legumes de Liquidificador

### ingredientes

#### recheio

3 ovos grandes (210 g)  
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado  
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 abobrinha italiana pequena (120 g), em cubinhos  
1/2 pimentão vermelho (90 g), sem sementes e sem filamentos, em cubinhos  
1 cenoura média, (150 g), em cubinhos  
1 dente de alho (5 g), em cubinhos  
1 colher (sopa) (2 g) de tomilho fresco  
1 colher (sopa) (2 g) de alecrim fresco  
1 xícara (150 g) de queijo branco (frescal), em cubinhos  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar  
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo, para polvilhar  
1/2 xícara (30 g) de farinha panko, para polvilhar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ela Chris Fischman

Fotografia

— Romulo Fialdini

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata os ovos, o azeite, o leite, a farinha e sal e pimenta a gosto.
2. despeje numa tigela grande, junte o fermento e misture com uma espátula.
3. Adicione a abobrinha, o pimentão, a cenoura, o alho, o tomilho, o alecrim e o queijo, misture bem e acerte o sal e a pimenta.
4. Distribua a massa nos ramequins untados com manteiga e polvilhados com farinha de trigo, polvilhe a superfície com a farinha panko e leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos.

### utensílios

8 ramequins de 8 cm de diâmetro







## Vitamina de iogurte com Maçã e Banana

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 500 ml*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

170 g de iogurte natural  
1 maçã Red (200 g), sem casca  
1 banana-nanica (160 g)  
1/2 xícara (120 ml) de água gelada

### modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.
2. Sirva em seguida.





## Wrap de Salmão Defumado com Cream Cheese

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

4 pães tipo tortilla (Rap10) (136 g)  
2 colheres (sopa) (30 g) de cream cheese  
100 g de salmão defumado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano  
1/4 colher (chá) (1 g) de endro (dill)  
4 folhas (32 g) de alface-crespa  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Aqueça rapidamente o pão de ambos os lados numa frigideira e espalhe o cream cheese numa das faces.
2. Recheie com salmão temperado com o limão-siciliano, o endro e a alface.
3. Enrole e sirva em seguida.



— todo final  
de mesa,  
compilamos  
esse material  
para você.



— até a  
próxima :)

