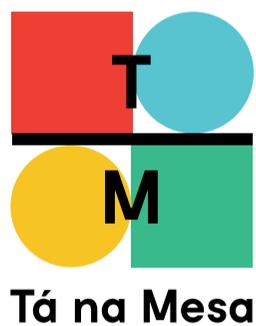


Clínica Einstein: Saúde da Gestante

Fabiana Karan





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. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!



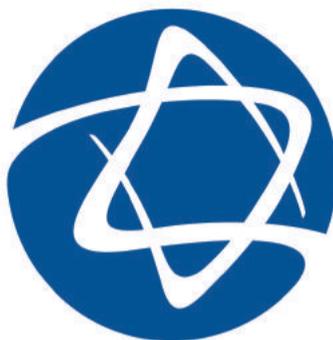


Fabiana Karan

Líder da Mesa

Contadora por formação, Fabiana é personal chef na gastronomia saudável e funcional por propósito de vida. Gaúcha, ela acredita que a vida é feita de ciclos, e o dela mudou ao se transferir para São Paulo e se interessar em desenvolver um estilo de vida mais saudável, que inclui escolhas alimentares que proporcionem um envelhecimento mais saudável para ela e o marido e bem-estar no longo prazo para a filha. Ela tratou de buscar conhecimentos e cursos para concretizar esse propósito. “Aqui em casa, buscamos o equilíbrio em tudo, desde o que colocamos na mesa até com quem nos relacionamos”, diz Fabiana, casada há 20 anos e mãe de uma adolescente de 14.

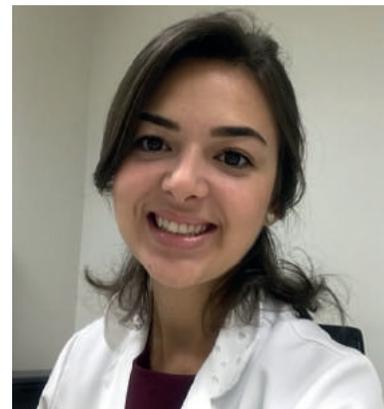
O que era um interesse para consumo doméstico acabou virando um caminho profissional. Como personal chef, Fabiana leva o conhecimento e a prática da cozinha a pessoas que buscam qualidade de vida através da alimentação saudável. “Todas as receitas são elaboradas conforme a necessidade e preferência individual de cada cliente, mas sempre buscando utilizar ingredientes frescos e prepará-los da melhor forma para que os nutrientes sejam absorvidos, através de técnicas para manter a biodisponibilidade nutricional de cada preparo”, explica.



Clínica Einstein

Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e 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 o comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, juntamente com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



Caroline Missen

Colaboradora

Nutricionista da Clínica Einstein



Thais Tobaruela Ortiz

Colaboradora

Nutricionista da Clínica Einstein



o que temos aqui

<i>Alimentação e gravidez</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Nutrição de uma nova vida</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Riscos na gestação: como a alimentação pode ajudar</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Cada trimestre tem suas particularidades</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Pode ou não pode?</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Verdadeiro ou falso</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 18</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 34</i>

Alimentação e gravidez

A rotina alimentar da gestante é um dos fatores cruciais tanto para a saúde materna quanto para o desenvolvimento do bebê

Alimentação equilibrada e variada é essencial em todas as fases da vida, mas especialmente durante a gravidez. Isso porque ela desempenha papel fundamental no crescimento e desenvolvimento adequado do bebê e na manutenção da saúde da mãe.

Além disso, uma boa nutrição nesse período pode proteger a criança contra o aparecimento de doenças crônicas no futuro, como diabetes, pressão alta e obesidade. Também reduz os riscos de mortalidade infantil e promove um impacto positivo nas funções cognitivas da criança.

Não é pouca coisa. Por tudo isso, elegemos esse tema para a série que foca alimentação, saúde e bem-estar, desenvolvida pela parceria do Tá na Mesa com o Hospital Israelita Albert Einstein e a Clínica Einstein.

Na Mesa Clínica Einstein: Saúde da Gestante, que aconteceu entre 7 e 12 de dezembro de 2020 no site www.tanamesa.com, as nutricionistas Thais Tobaruela Ortiz e Caroline Missen, da Clínica Einstein, apresentam informações e dicas para orientar as futuras mães sobre a relação com os alimentos durante a gestação e o pós-parto. Já a chef Fabiana Karan preparou uma deliciosa seleção de receitas, nutritivas e saborosas. Tudo foi reunido neste ebook. Boa leitura!



Nutrição de uma nova vida

Mesmo antes de o teste de gravidez dar positivo, os pais (sim, não apenas a mãe!) precisam ficar atentos ao que comem

Alimento é vida! Essa é uma máxima para todos, mas há peculiaridades a serem observadas quando se trata de fertilidade e gestação. Sim, porque a atenção sobre o que se coloca no prato deve ser redobrada não apenas a partir do momento que a mulher engravida.

Antes de falarmos sobre a alimentação durante a gravidez, vale a pena lembrar que algumas modificações no padrão alimentar dos futuros pais (isso mesmo: não é somente a mulher que deve se preocupar com isso) podem auxiliar na fertilidade.

Existem muitos fatores que podem influenciar na fertilidade, claro. Mas, quando pensamos em alimentação e nutrição, alguns se destacam. O excesso de peso somado à ingestão excessiva de proteínas de origem animal (carne bovina, frango, embutidos, ovo), gordura trans (biscoitos recheados, sorvetes, salgadinhos), cafeína e alimentos ricos em açúcar e carboidratos refinados (farinha de trigo, arroz) estão entre os que podem dificultar a concepção.

Assim, manter o peso saudável e reduzir o consumo dos alimentos listados acima é um bom começo para quem está planejando aumentar a família!

Além disso, um padrão alimentar rico em frutas, hortaliças, castanhas, sementes e peixes fornecerá nutrientes especialmente importantes para aumentar a fertilidade.

Deu positivo, e agora?

Com o bebê encomendado, os cuidados com o que se coloca no prato devem ser redobrados. A alimentação adequada ao longo do período gestacional exerce papel determinante no desfecho para mãe e bebê.

São inúmeros os benefícios de uma alimentação equilibrada e saudável nessa fase, veja os principais:

1. Auxilia na redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas do filho.
2. Promove o adequado crescimento e desenvolvimento do bebê.
3. Garante o bom estado nutricional da mãe.
4. Previne complicações na gestação (diabetes gestacional, hipertensão).

Durante a gravidez, cresce a necessidade de nutrientes essenciais para que mãe e bebê possam se manter saudáveis. Isso, no entanto, não significa "comer por dois", mas, sim, **comer melhor**.

As refeições devem contemplar todos os grupos alimentares, respeitando-se as preferências, intolerâncias e alergias. A gestante deve ingerir vegetais (folhosos e legumes), frutas, carnes (de boi, porco, frango e peixes), ovo, leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha), cereais (arroz integral, trigo, milho e outros), azeites (de preferência extravirgens), leite e derivados. Também deve manter uma boa hidratação sempre.



Janela de oportunidade

Os reflexos de uma alimentação materna cuidadosa são mais amplos do que se imagina. Isso porque os alimentos ingeridos pela mãe atuam num processo chamado programação metabólica. Mas, o que vem a ser isso e que impacto tem na nova vida que está se formando?

Programação metabólica se refere a um período crítico do desenvolvimento (fase intrauterina e primeiro ano de vida) do bebê que induz efeitos futuros na fisiologia, função, saúde e risco de doenças.

Traduzindo: trata-se do período que compreende os nove meses da gestação e os dois primeiros anos de vida da criança. Essa etapa, também conhecida como 1000 dias, é fundamental para a saúde nutricional do bebê para o resto de sua vida.

A má nutrição do feto pode trazer consequências no desenvolvimento na infância e maior predisposição ao aparecimento de doenças crônicas, como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e alguns tipos de câncer, durante a vida adulta. Essas ocorrências estão relacionadas a dietas com excesso de açúcares simples e gordura durante a gestação.

Formação do paladar

Um dado curioso é que o paladar do bebê começa a se desenvolver já dentro do útero. Por volta da oitava ou nona semana de gestação, os receptores sensoriais do feto se formam e permitem que, conforme ingere o líquido amniótico, ele comece a criar suas primeiras memórias de sabor.

Depois de nascer, o desenvolvimento de seu paladar continua por meio do aleitamento materno. Por isso, adotar uma alimentação equilibrada e de boa qualidade durante a gestação e o período de amamentação favorece a criação de hábitos alimentares saudáveis.

Segurança alimentar

Não basta escolher os alimentos com toda a variedade de nutrientes necessários ao desenvolvimento do feto e bem-estar da mãe, é preciso também ficar atento à segurança alimentar.

Em qualquer fase da vida precisamos estar atentos à higiene e conservação dos alimentos. Durante a gestação, entretanto, esse cuidado deve ser redobrado para prevenir contaminação por microrganismos que podem colocar em risco a saúde do bebê e da gestante.

A prevenção é feita com a adoção de medidas bem simples, mas que merecem ser reforçadas, como:

- Lavar muito bem as mãos e os utensílios antes de manusear alimentos.
- Manter os animais de estimação longe da área de preparo dos alimentos.
- Lavar cuidadosamente todos os vegetais antes do consumo. Deve-se deixá-los de molho em solução de hipoclorito de sódio a 2% por 10 a 15 minutos, caso sejam consumidos crus.
- Armazenar os alimentos em geladeira logo após o preparo ou em até 2 horas no máximo.
- Lavar bem todas as superfícies e utensílios que entrem em contato com carne, peixe ou frango crus.
- Descongelar sempre o alimento/preparação dentro da geladeira; fazer isso à temperatura ambiente pode ocasionar contaminação.
- Não consumir carnes cruas ou malpassadas (como o carpaccio, por exemplo).
- Consumir ovos somente com gema dura ou bem cozidos (preparações).
- Utilizar leite e derivados sempre pasteurizados.
- Suspender o consumo de bebida alcoólica. Não existe dose segura.
- Evitar chás de ervas, como hortelã, camomila, canela, hibisco, sene. Chás de frutas e de gengibre podem ser consumidos com moderação.
- Limitar o consumo de cafeína (café, chá mate, chocolate e alguns refrigerantes) a 200 mg por dia.
- Dar preferência a alimentos orgânicos, principalmente no caso daqueles que são mais expostos a agrotóxicos (pimentão, morango, pepino, alface, cenoura, abacaxi, tomate, mamão, couve).
- Acondicionar alimentos em recipientes de vidro, especialmente aqueles que serão congelados ou precisarão ser aquecidos. Evitar os de plástico.
- Evitar o consumo regular de alimentos ultraprocessados, como biscoitos, bolos prontos, suco de caixinha, salsicha, macarrão instantâneo, nuggets, temperos prontos, frios e embutidos etc.



Cesta básica da gestante

Veja os principais nutrientes que devem ser consumidos durante a gestação e suas fontes alimentares



NUTRIENTE	FONTES ALIMENTARES
Vitaminas do Complexo B	Carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras (especialmente brócolis e couve-manteiga), cereais integrais, leguminosas (como ervilha), algumas oleaginosas (amendoim, castanhas e nozes), abacate e levedo de cerveja.
Vitamina A	Queijo, gema de ovo e vegetais alaranjados (manga, mamão, cenoura, abóbora).
Vitamina C	Frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), amarelas e alaranjadas.
Ferro	Carnes e vísceras, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha), verduras verde-escuras (couve-manteiga, espinafre, entre outros), ovos.
Selênio	Castanha-do-pará ou castanha-do-brasil, carne, ovo.
Zinco	Carne, ostra, semente de abóbora.
Cálcio	Leite e derivados, feijões, brócolis, repolho, couve, espinafre, tofu.
Iodo	Peixes de água salgada e mariscos, leite e derivados, sal e algas marinhas.
Colina	Fígado, ovo, brócolis, couve-flor, levedura.
Ômega 3	Peixes (sardinha, pescada-branca, salmão selvagem, arenque), algas, óleo de linhaça, nozes e abacate.

Riscos na gestação: como a alimentação pode ajudar



Uma rotina alimentar equilibrada é um fator importante para auxiliar a gestante a evitar questões como excesso ou falta de peso

DURANTE O PRÉ-NATAL, ALGUMAS COMORBIDADES MERECEM ATENÇÃO, POIS PODEM TRAZER COMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ. VEJA A SEGUIR POR QUÊ:

Ganho de peso

A avaliação do ganho de peso da gestante é uma rotina básica das consultas de pré-natal. Isso porque, durante o período gestacional, o corpo da mulher passa por mudanças fisiológicas que afetam o funcionamento de todo o seu organismo com a finalidade de favorecer o crescimento adequado do bebê.

Ao longo dos nove meses de gestação, o ganho de peso pode variar de cinco a 18 quilos, dependendo do estado nutricional inicial da mãe. Esse ganho está diretamente relacionado ao crescimento e desenvolvimento do bebê.

Manter-se dentro desse parâmetro é importante, uma vez que o sobrepeso está associado ao aumento da prevalência de diabetes, anemia, hipertensão e infecções. O contrário também não é adequado: ganho de peso abaixo do recomendado pode comprometer o crescimento fetal.

Portanto, conhecer o estado nutricional da mãe no início da gestação e receber acompanhamento de médico e nutricionista durante o período é de grande relevância para manter um ganho de peso equilibrado segundo à necessidade de cada um.

Hipertensão arterial

A hipertensão arterial gestacional normalmente é detectada após a 20ª semana de gestação. Essa condição pode ser transitória, com o retorno a níveis normais após a 12ª semana pós-parto, ou crônica, persistindo depois dessa fase.

Geralmente alguns dos fatores de risco são: nulípara (mulher que nunca teve filhos), idade (adolescente ou mais de 30 anos), sobrepeso e obesidade, diabetes, genética (antecedente familiar) e histórico de hipertensão arterial.

A alimentação pode ajudar na prevenção por meio da restrição de sódio e de gorduras saturadas (carnes como cupim, fraldinha, costela bovina e suína, toucinho, embutidos, frituras, queijos amarelos etc.) e trans (alimentos ultraprocessados, biscoitos recheados, salgadinhos, sorvete etc.).

Outra medida que ajuda é o aumento do consumo, desde o início da gestação, de alimentos orgânicos, antioxidantes (laranja, limão, acerola, cacau, brócolis, repolho, couve-flor, alho, cebola, tomate, frutas vermelhas etc.) e anti-inflamatórios (uva, abacate, gengibre, pimentão vermelho, lentilha etc.), além de ovo, leite, oleaginosas, peixes, cereais integrais, frutos do mar.



Diabetes gestacional

O diabetes gestacional não tem uma causa específica. Ou seja, vários fatores podem concorrer para seu aparecimento. É comum ouvir que a gestação por si só já é um estado diabetogênico devido a várias alterações do funcionamento metabólico da gestante. Alguns dos fatores de risco são idade (acima de 30 anos), sobrepeso, obesidade ou ganho de peso excessivo durante a gestação, antecedentes obstétricos de diabetes gestacional, histórico familiar, entre outros.

Manter uma alimentação saudável e equilibrada pode influenciar na prevenção. De um lado, uma das medidas mais indicadas é reduzir o consumo de doces (carboidratos simples). De outro, é importante manter um bom consumo de fibras (hortaliças, cereais integrais) e alimentos como abacate, maçã, nozes, amêndoa, castanha-do-pará, semente de abóbora, carnes, peixes, leite, iogurte, ovo, leguminosas e cogumelos.



Cada trimestre tem suas peculiaridades

Enquanto a barriga cresce, um turbilhão de coisas acontece com o bebê e a mãe.

A gestação dura nove meses, mas, para acompanhamento, os especialistas a dividem em três etapas: primeiro, segundo e terceiro trimestres. Cada um deles tem suas particularidades e necessidades nutricionais, como mostramos a seguir:

Primeiro trimestre: 0 a 13 semanas de gestação

Quantas novidades, quantas transformações! É verdade que algumas mulheres não sentem nada no início da gestação, mas muitas apresentam alguns sintomas comuns decorrentes das mudanças hormonais e do aumento do volume sanguíneo nesse período. Os principais são: sonolência, alteração de humor, náuseas e vômitos. Algumas chegam até a perder peso no primeiro trimestre.

Também é a fase inicial da formação do feto, com destaque para o fechamento do tubo neural. Você sabia que o nutriente mais importante nesse momento da gestação é o ácido fólico?

Por isso, para reforçar as fontes naturais desse nutriente (levedo de cerveja, fígado bovino, brócolis, espinafre, repolho, leguminosas, gérmen de trigo), o médico que faz o acompanhamento pré-natal prescreve a suplementação.

Esse aporte de ácido fólico é muito importante para garantir que não haja deficiência dessa vitamina num momento tão crucial do desenvolvimento do bebê.

#FICAADICA - Nesse trimestre, é importante observar as seguintes recomendações nutricionais:

- Mantenha um consumo adequado de água.
- Aumente o consumo de fibras, incluindo cereais integrais, frutas e hortaliças.
- Inclua alimentos ricos em ferro, como carnes, vegetais verde-escuros, leguminosas.
- Consuma alimentos ricos em colina (ovo, gérmen de trigo, leite e derivados). Ela é importante para o desenvolvimento do cérebro e memória do feto e diminui o risco de defeitos do tubo neural.

Como lidar com náuseas e vômitos

- Realize pequenas refeições várias vezes ao dia. Evite ficar em jejum.
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Prefira alimentos com baixo teor de gordura e de fácil digestão, como biscoitos cream cracker, torradas, iogurte, batata cozida, arroz, macarrão sem molho, banana, mingau de aveia, frango assado ou cozido sem pele.
- Invista em frutas cítricas (laranja, abacaxi, mexerica, limão) e preparações com gengibre.
- Alimentos gelados como picolés, gelatina e limonada também costumam ajudar.





Segundo trimestre: 14 a 26 semanas de gestação

Esse é um período de maior disposição para a gestante. É quando os incômodos da primeira etapa, como a sonolência e as náuseas, diminuem ou desaparecem.

Nessa calmaria, é comum a gestante apresentar aumento de apetite e os famosos “desejos” por determinados alimentos. Mas, alguns novos desconfortos podem surgir, como constipação intestinal (prisão de ventre) e aumento da flatulência.

Tanto para o apetite aumentado quanto para a constipação, o conselho é caprichar no consumo de alimentos ricos em fibras (hortaliças e cereais integrais) e na hidratação. Isso ajuda a ter maior saciedade e contribui para um funcionamento intestinal mais regular.

#FICAADICA - Nesse trimestre, é importante observar as seguintes recomendações nutricionais:

- Do ponto de vista nutricional, há um aumento das necessidades proteicas e energéticas, além de outros nutrientes, como cálcio (presente no leite e derivados, vegetais verde-escuros, sardinha e salmão), ferro e vitaminas do Complexo B.
- Outro nutriente importante é o ômega 3, gordura presente nos peixes, no óleo de linhaça e nas nozes. Ele é essencial para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém-nascidos, além de reduzir a incidência de partos prematuros.
- Quem tem problema com intestino preso, deve caprichar na hidratação, tomando no mínimo quatro copos de água por dia. Ajuda também consumir verduras cruas ou cozidas (lembrar da higienização adequada), cereais integrais, frutas frescas ou secas (damasco, figo) e se manter ativa.

Comer com atenção plena

Tendência em quem busca uma alimentação mais saudável, o chamado mindful eating, ou comer com atenção plena, propõe um novo jeito de se relacionar com os alimentos. E pode ser uma boa dica para gestantes que estão às voltas com o ganho de peso e não estão se sentindo tão saciadas.

Em linhas gerais, consiste em não comer mais no “modo automático” e, sim, focado no que você está ingerindo, no sabor, na textura, nas cores e aromas dos alimentos. Dar atenção plena à refeição facilita todo o processo digestivo e de saciedade e contribui para uma ingestão alimentar equilibrada.

Algumas dicas ajudam a manter essa postura à mesa:

- Nada de manter telas por perto na hora das refeições, como tevê ou celular. Esse momento você deve dedicar unicamente à comida, sem distrações.
- Procure comer num ambiente calmo, tranquilo, confortável.
- Mastigue devagar, sentindo a textura, o aroma, o sabor dos alimentos. Para não cair na tentação de comer rapidinho, entre uma garfada e outra, solte os talheres, deixe-os descansar por alguns minutos.





Terceiro trimestre: 27 a 40/41 semanas de gestação

Em geral, nesses últimos meses ocorre um declínio na disposição da gestante devido ao aumento de peso, dores musculares e inchaço. Também é comum o aparecimento de câimbras musculares, sendo importante para evitá-las a ingestão adequada de alguns nutrientes.

Com o bebê crescendo mais a cada dia, o útero exerce pressão sobre o estômago, e a alimentação pode ficar um pouco mais prejudicada, com aparecimento de azia ou queimação.

#FICAADICA - Nesse trimestre, é importante observar as seguintes recomendações nutricionais:

- Capriche na hidratação: água, chás de frutas, água saborizada. Evite chá, café, refrigerante e líquidos juntamente com as refeições.
- Faça pequenas refeições, fracionadas, ao longo do dia.
- Evite doces e alimentos gordurosos em excesso.
- Evite comer perto do horário de se deitar e eleve a cabeceira da cama na hora de dormir se estiver sentindo muita azia.
- Consuma verduras, principalmente as verde-escuras, legumes, aveia, leguminosas, amêndoa, nozes, semente de abóbora.
- Evite sal em excesso; lembrando que os alimentos ultraprocessados são os principais responsáveis pelo aumento do consumo de sódio: frios, embutidos, salgadinhos, nuggets, hambúrgueres etc.
- São bem-vindos nessa fase os alimentos ricos em ferro (carnes e vísceras, leguminosas, verduras verde-escuras, ovos) e a ingestão de frutas cítricas (laranja, mexerica, limão).

Desejo na gestação existe ou é lenda?

Os desejos alimentares durante a gestação são normais e ocorrem devido a fatores relacionados às alterações hormonais, responsáveis pelas modificações no humor e na sensibilidade da mulher. Não há, no entanto, nenhuma base científica que comprove essa relação.

O problema é quando o desejo está relacionado com a ingestão de substâncias não alimentares, como barro, tijolo, terra, sabonete etc. Esse comportamento é chamado de picamalácia e pode refletir carências sérias de nutrientes, como o ferro.

Nesse caso, é importante fazer o acompanhamento adequado da deficiência e evitar a ingestão dessas substâncias pela gestante, para não ocasionar riscos à saúde da mãe e do bebê.



Pós-parto

O aleitamento materno tem um elevado impacto na saúde do bebê e provoca importantes modificações fisiológicas na mulher, em função do aumento da demanda metabólica.

Esse é o período de maior demanda energética do ciclo reprodutivo, considerando que a produção materna de leite é de em média 850 ml/dia. Por isso, a alimentação da mãe que amamenta deve ter um acréscimo de 500 a 700 kcal/dia, dependendo do ganho de peso gestacional (com exceção de quem apresenta excesso de peso).

Com as necessidades proteicas aumentadas, vale prestar atenção ao consumo de proteína animal (carnes, ovo, leite e derivados) e proteína vegetal (leguminosas, feijões).

Algumas vitaminas e minerais, além das gorduras boas, também se tornam mais necessárias. Esses nutrientes podem ser garantidos com o consumo regular de alimentos como: vegetais folhosos verde-escuros, cenoura, tomate, laranja, goiaba, morango, atum, sardinha, salmão, cereais integrais, castanhas, leguminosas e tubérculos.

É importante observar que a alimentação variada e saudável adotada durante a gestação e lactação terá grande influência na aceitação de alimentos e preferências do bebê. O leite materno é composto dos sabores associados aos alimentos, temperos e bebidas ingeridas ou inaladas pela mãe. Dessa forma, as crianças amamentadas são expostas aos compostos de sabor escolhidos pela mãe.

#FICAADICA - Nessa etapa, é importante observar as seguintes recomendações nutricionais:

- Beba água. Você vai sentir sede, então deixe garrafinhas em lugares estratégicos para não esquecer de se hidratar. Evite refrigerantes, sucos artificiais, chá mate, chá preto, café (em excesso) e bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes.
- Consuma de quatro a cinco porções de frutas durante o dia.
- Inclua legumes e verduras no almoço e jantar.
- Consuma peixes, de preferência os de porte pequeno, como sardinha e pescada, se possível três vezes por semana.
- Não faça restrições alimentares durante a amamentação.
- Evite excesso de açúcar e cafeína.
- A ingestão de álcool não é recomendada, por modificar o odor do leite materno.

Alimentação materna x amamentação

Uma das muitas receitas populares que abordam o universo das gestantes diz que consumir canjica doce ajuda a aumentar a produção de leite materno. Será?

Fato é que nenhum alimento específico é responsável pela produção de leite, e, sim, um conjunto de fatores como posicionamento e pega do bebê, frequência das mamadas, dieta balanceada. É importante que a mãe cuide de sua hidratação e repouso e se sinta confiante e segura, entre outros fatores.

É importante ressaltar que nesse período não se aconselha realizar "dieta" ou qualquer tipo de restrição alimentar, que possam representar um fator de estresse, prejudicando a lactação.

Outra preocupação comum a muitas mães é se os alimentos que elas comem podem causar cólica no bebê. A causa desse sintoma ainda não está bem clara: causas psicológicas, gastrointestinais e hormonais têm sido sugeridas por diversos estudos.

Alimentos estimulantes, como chocolate, café, refrigerante e alguns chás (mate, preto), podem estar associados às cólicas do bebê. É importante que um profissional analise as características da cólica e verifique outros aspectos potencialmente ligados ao sintoma antes de retirar qualquer alimento do cardápio materno.





Pode ou não pode?

O que você precisa saber sobre restrições a alimentos durante a gravidez

Durante a gestação, há uma série de dúvidas sobre alimentos que, segundo recomendações passadas de geração em geração, devem ser evitados. Elencamos aqui algumas das principais.





CAFEÍNA

Pode ser consumida com moderação. A recomendação é estabelecer um limite de até 200 mg ao dia. Isso equivale a 200 a 300 ml da bebida preparada. Entretanto, é preciso atenção, já que outros alimentos também contêm cafeína: chás mate, preto e verde, refrigerante à base de cola, chocolate.

O consumo excessivo de cafeína na gestação está relacionado com o nascimento de bebês com baixo peso e até com má-formação congênita. Ela é capaz de atravessar a placenta e causar alterações na frequência cardíaca e na respiração do bebê dentro do útero. Além disso, nos três primeiros meses de gestação, está associada ao aumento do risco de abortos espontâneos.

CANELA

Em excesso, a canela pode fazer mal durante a gestação por alguns motivos. Primeiramente porque possui substâncias (como a cumarina) que causam contrações no útero e sangramentos vaginais, o que pode levar a abortos espontâneos e partos prematuros.

Outra situação que pode acontecer ao ingerir a canela é o aumento do fluxo sanguíneo. Na gestação, isso pode ser perigoso, já que os batimentos cardíacos são acelerados, trazendo uma sensação de mal-estar.

Para evitar os riscos, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e outros órgãos recomendam que esse ingrediente não esteja presente na alimentação da gestante, principalmente na forma de chás.

GENGIBRE

Esse alimento está liberado, seu uso é seguro durante a gestação. O gengibre é até indicado para auxiliar na redução das náuseas.

PEIXES E FRUTOS DO MAR

No caso dos peixes, a preocupação é o risco de contaminação por mercúrio. Estudos mostram que as propriedades anti-inflamatórias do ômega 3, nutriente presente nos peixes, podem se sobrepor aos efeitos negativos do mercúrio, um metal pesado extremamente tóxico que pode trazer risco ao desenvolvimento neuropsicomotor do feto.

Dessa forma, o ideal é não proibir, e, sim, sugerir o consumo de peixes sem excessos (duas a três vezes por semana). A recomendação é optar por peixes ricos em ômega 3, de águas frias e profundas (salmão, cavala, arenque, sardinha) e evitar aqueles que podem ter concentração maior de mercúrio (caçã, cavala, atum fresco, robalo, pirá, dourado-do-mar, garoupa e olho-de-boi). Além disso, ter atenção na hora da compra, garantindo que o pescado esteja fresco e seja de um estabelecimento confiável.

Assim como os peixes, a ingestão de frutos do mar até duas vezes por semana é segura durante a gestação.



Verdadeiro ou falso?

O que é fato e o que é fake nas recomendações alimentares da tradição popular relacionadas à gestação

1. Em gestação de gêmeos é preciso comer mais ou em dobro.

FALSO. As necessidades calóricas e nutricionais de uma gestação gemelar podem estar aumentadas, mas de maneira nenhuma a gestante deve consumir o dobro do que seria recomendável para uma gestação única. O ideal é realizar um acompanhamento nutricional para evitar deficiências ou excessos.

2. Tâmara ajuda no trabalho de parto.

VERDADEIRO. Estudos mostram alguns benefícios com a ingestão de aproximadamente seis unidades de tâmara ao dia a partir da 36ª semana de gestação. São eles: redução da duração do primeiro estágio do trabalho de parto, maior dilatação, menor necessidade de utilização de ocitocina sintética, menor tempo na fase inicial da dilatação.

3. Eliminar leite e glúten durante a gestação ajuda a evitar que a criança desenvolva alergias no futuro.

FALSO. Pelo contrário, a ingestão de alimentos considerados potencialmente alergênicos (leite e derivados, amendoim, glúten) reduz o risco de o bebê desenvolver doenças como dermatite atópica, asma, rinite e doença celíaca.

Claro que a introdução desses alimentos deve ser feita de maneira adequada, após o período de aleitamento materno exclusivo e seguindo as recomendações dos profissionais de saúde.

4. Beterraba é uma boa fonte de ferro.

FALSO. A beterraba é um alimento rico em diversos nutrientes, entretanto, não é fonte de ferro como muitos acreditam. Para aumentar o aporte de ferro na alimentação, aumente a ingestão de carnes e vísceras, feijão e outras leguminosas e verduras verde-escuras.



Referências

- Accioly E., Saunders C., Lacerda E.M. *Nutrição em Obstetrícia e Pediatria*. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
- American Diabetes Association, 2009.
- Balbontín, Y. M., Stewart, D., Shetty A., et al. "Herbal medicinal product use during pregnancy and the postnatal period". *A Systematic Review. Obstet Gynecol*. 2019; 133(5): 920-32.
- Beauchamp, G. K., Mennella, J. A. "Early flavor learning and its impact on later feeding behavior". *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*, New York, v.48, p. S25-S30, march, 2009.
- Bunyavanich, S., Rifas-Shiman. S.L., Platts-Mills, T.A., et al. "Peanut, milk, and wheat intake during pregnancy is associated with reduced allergy and asthma in children. *J Allergy Clin Immunol*. 2014; 133 (5): 1373-82.
- Almeida, C. A. & Filho, Durval & Mello, Elza & Bertolucci, Paulo & Falcão, M. (2014). "I Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia sobre recomendações de DHA durante gestação, lactação e infância." *International Journal of Nutrology*. 7. 5.
- Delgado, I. et al. "Quantificação de iodo em alimentos consumidos em Portugal: resultados preliminares." *Repositório Científico do Instituto Nacional de Saúde*, 2016.
- Kathleen M. Rasmussen and Ann L. Yaktine, Editors. "Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Institute of Medicine"; National Research Council. <http://www.nap.edu/catalog/12584.html>
- Kereliuk, S.M., Brawerman, G. M., Dolinsky. V. W. "Maternal Macronutrient Consumption and the Developmental Origins of Metabolic Disease in the Offspring". *Int J Mol Sci*. 2017, 18, 1451.
- Kominiarek, M. A., Peaceman, A. M. "Gestational Weight Gain". *Am J Obstet Gynecol*. 2017; 217 (6): 642-51.
- Middleton, P., Gomersall, J. C., Gould, J. F., et al. "Omega-3 fatty acid addition during pregnancy". *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;11:CD003402.
- Ministério da Saúde. "Saúde da criança: nutrição infantil". *Caderno de Atenção Básica*, n.23. Brasília, 2009
- Morteza Nairi et al. "Effects of consuming date fruits (Phoenix Dactylifera Linn) on gestation, labor, and delivery: na update systematic review and meta-analysis of clinical trial". *Complement Ther Med*, 2019.
- Oliveira. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., V 6, n.1, p.93-98, 2006.
- Ordiano-Flores, A., et al. "Bioaccumulation of mercury in muscle tissue of yellowfin tuna, Thunnus Albacares, of the eastern Pacific Ocean". *Biol Trace Elem Res*. 2011 Dec;144 (1-3):606-20.
- Teixeira, Paula. "O possível impacto do mindful eating em mulheres grávidas". Mindful Eating Brasil. Nov.2017. Disponível em: <<http://mindfuleatingbrasil.com.br/index.php/2017/11/01/o-possivel-impacto-do-mindful-eating-em-mulheres-gravidas/>>. Acesso em: 10 de out de 2020.
- Vitolo, M. R. *Nutrição - Da gestação ao envelhecimento*. 1ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.





receitas da Mesa





Abóbora ao Forno com Especiarias

ingredientes

1/2 abóbora japonesa (1,1 kg), em cubos de 3 cm ou fatias
2 colheres (sopa) (16 g) de zaatar
1 colher (sopa) (8 g) de levedura nutricional
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
flor de sal a gosto

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, espalhe numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos, ou até que a abóbora esteja macia e dourada.
2. Sirva em seguida.





Bolo de Banana

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

170 g de açúcar mascavo claro orgânico ou açúcar de coco
2 xícaras (160 g) de aveia em flocos
1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
4 ovos grandes (280 g)
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
2 bananas-nanicas maduras (310 g), picada
1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
1/2 xícara (70 g) de castanha de caju torrada
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, junte o açúcar, a aveia, o óleo e os ovos e bata com um fouet até homogeneizar.
2. Adicione o fermento, a banana, as nozes e a castanha e misture.
3. Despeje a massa na assadeira untada com óleo de coco e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos.

utensílios

Fôrma de furo central de 22 cm de diâmetro





Crackers de Sementes

Tempo: 1 hora

Rendimento: 16 biscoitos

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

90 g de semente de abóbora verde crua, sem casca
1/4 de xícara (40 g) de semente de linhaça dourada
3/4 de xícara (80 g) de aveia em flocos sem glúten
2 colheres (sopa) (14 g) de psyllium
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal rosa do Himalaia
3/4 de xícara (180 ml) de água filtrada
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (15 g) de xarope de bordo (maple syrup)
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim branco

modo de preparo

1. Numa tigela grande, misture as sementes, a aveia, o psyllium e o sal.
2. Em outra tigela, misture a água, o azeite e o xarope de bordo.
3. Despeje a mistura líquida na tigela dos sólidos, misture bem e deixe descansar por 5 a 10 minutos.
4. Forre uma assadeira com papel antiaderente, tapete de silicone ou papel-manteiga untado com azeite, espalhe a massa, polvilhe o gergelim e depois alise com as mãos de maneira a formar uma camada uniforme. Com uma faca, corte os biscoitos na própria assadeira e, então, leve à geladeira por 10 minutos enquanto o forno a 180°C.
5. Retire a assadeira da geladeira, leve para assar por 15 minutos, depois vir

utensílios

Papel antiaderente ou tapete de silicone





Homus de Grão-de-Bico e Hortelã

Tempo: 13 horas

Rendimento: 700 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

500 g de grão-de-bico cru
2 litros de água
1 1/2 xícara (172 g) de tahine
3/4 de xícara (180 ml) de suco de limão-siciliano
1/2 colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Lave o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Então escorra, coloque numa panela com 2 litros de água e cozinhe por 40 minutos, ou até que esteja macio. Depois escorra, reservando 1/2 xícara da água do cozimento.
3. Coloque no liquidificador os grãos, a água reservada, o tahine, o suco de limão, o cominho e sal e pimenta a gosto e bata até formar uma pasta homogênea.
4. Acerte o sal e a pimenta, decore com a hortelã e sirva.





Maionese de Abocado

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 180 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

- 1 abocado maduro (120 g)
- 1 dente de alho pequeno (3 g), sem o miolo, amassado
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
- 1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de água filtrada

modo de preparo

1. No liquidificador, processe todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.





Molho Bolonhês

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Fabiana Karan

Rendimento: 2,4 kg

Fotografia

— Bárbara Ferreira

Dificuldade: facinho

ingredientes

molho de tomate superfoods

50 g de goji berry
100 ml de água quente
1 cebola pequena (120 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (50 g) de coco seco ralado
1 kg de tomate Débora orgânico, com pele e sementes, picado
50 g de tâmara seca, picada
1 folha de louro (1 g)
1/2 beterraba (150 g), sem casca, picada
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica doce
sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

molho bolonhês

1 cebola média (150 g), em cubinhos
1 dente de alho (5 g), esmagado
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 kg de patinho moído
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de tomate superfoods

1. Numa tigelinha, hidrate o goji berry na água quente por 5 minutos, ou até que tenha absorvido boa parte da água.
2. Numa panela antiaderente, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
3. Junte o coco ralado e deixe refogar mais um pouco.
4. Adicione o goji berry e os demais ingredientes e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos.
5. Retire do fogo, descarte a folha de louro e bata o restante no liquidificador.

molho bolonhês

6. Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
7. Junte a carne moída aos poucos, para evitar que a temperatura da panela caia e a carne libere água, e refogue por uns 20 minutos, mexendo frequentemente, até para desfazer os grumos.
8. Tempere com sal e pimenta a gosto, junte o molho de tomate, misture bem e deixe apurar.
9. Acerte o tempero, finalize com a salsinha e a cebolinha e retire do fogo.





Molho de Tomate Superfoods

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 1,2 kg

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

50 g de goji berry
100 ml de água quente
1 cebola pequena (120 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (50 g) de coco seco ralado
1 kg de tomate Débora orgânico, com pele e sementes, picado
50 g de tâmara seca, sem caroço, picada
1 folha de louro (1 g)
1/2 beterraba (150 g), sem casca, picada
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica doce
sal rosa e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigelinha, hidrate o goji berry na água quente por 5 minutos, ou até que tenha absorvido boa parte da água.
2. Numa panela antiaderente, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
3. Junte o coco ralado e deixe refogar mais um pouco.
4. Adicione o goji berry e os demais ingredientes e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos.
5. Retire do fogo, descarte a folha de louro e bata o restante no liquidificador.
6. Use imediatamente ou guarde em pote fechado por até 2 semanas na geladeira ou por até 3 meses no freezer.





Mousseline de Mandioquinha

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

500 g de mandioquinha, sem casca
600 ml de água
3 colheres (sopa) (45 g) de creme de soja
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água com 2 colheres (chá) de sal por 15 minutos, ou até que esteja macia.
2. Escorra, coloque no processador de alimentos, junte o creme de soja e bata até obter um creme homogêneo.
3. Acerte o sal e sirva em seguida.





Muffin Salgado

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 16 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

2 ovos grandes (140 g)
1 xícara (110 g) de farinha de amêndoa
1/2 xícara (50 g) de farinha de linhaça dourada
1 xícara (240 ml) de leite de amêndoa
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva ou óleo de coco
1/2 colher (sopa) (7 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (1 g) de psyllium
1 colher (sopa) (10 g) de gergelim branco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Bata os ovos, as farinhas, o leite, o óleo, o fermento, o psyllium e sal e pimenta a gosto no liquidificador até obter uma massa homogênea.
2. Despeje nas forminhas e salpique o gergelim por cima.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 a 30 minutos, ou até que estejam firmes e dourados.

utensílios

Forminhas de silicone para muffin





Panqueca de Amêndoa

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

2 ovos grandes (140 g)
1 xícara (110 g) de farinha de amêndoa
1 xícara (120 g) de farinha de coco ou farinha Zaya
3 colheres (sopa) (33 g) açúcar demerara, açúcar de coco ou xylitol
1/2 colher (sopa) (7 ml) de óleo de coco
2 1/2 xícaras (600 ml) de leite de amêndoa
1 colher (chá) (5 ml) extrato de baunilha
1 colher (chá) (1 g) de psyllium
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma massa lisinha.
2. Unte uma frigideira com óleo de coco, despeje uma colherada de massa, espere até que surjam pequenas bolhas na parte de cima da massa e, então, vire para dourar do outro lado. Se decidir fazer waffles, siga as instruções do fabricante da máquina.
3. Repita o processo com o restante da massa e sirva as panquecas em seguida.





Picolé Cura-Enjoo

Tempo: 6 hora e 20 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

10 morangos (230 g)
150 g de abacaxi pérola, picado
300 g de melancia, sem sementes, picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
1 lasca de gengibre fresco (1 g)
1 colher (chá) (5 ml) de óleo de coco

modo de preparo

1. Higienize bem os ingredientes, coloque tudo no liquidificador e bata bem.
2. Despeje em forminhas de picolé e leve ao freezer por 6 horas.

utensílios

Forminhas e palitos de picolé





Quinoa

Tempo: 12 horas e 50 minutos

Receita

— Fabiana Karan

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Bárbara Ferreira

Dificuldade: facinho

ingredientes

3 xícaras (510 g) de quinoa de cores variadas
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio ou algumas gotas de suco de limão
6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 dentes de alho (10 g), picadinhos
6 xícaras (1,44 litro) de água quente
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a quinoa, cubra com água, misture o bicarbonato ou o suco de limão e deixe de molho por 12 horas.
2. Escorra e lave a quinoa.
3. Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio-baixo e refogue o alho, mexendo sempre, por 2 minutos.
4. Aumente o fogo, junte a quinoa escorrida e refogue por 5 minutos, mexendo o tempo todo.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto, adicione água quente até cobrir, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos, ou até que a quinoa esteja al dente.
6. Transfira para outro recipiente e deixe esfriar um pouco antes de servir.





Salmão na Cama de Baroa com Pimentões Coloridos

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

1 kg de filé de salmão fresco, sem pele
1 colher (sopa) (8 g) de lemon pepper
3 mandioquinhas (500 g), sem casca, em rodela finas
1 pimentão amarelo (140 g), picado
1 pimentão vermelho (125 g), picado
1/2 xícara (120 ml) de creme de soja
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar
sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o peixe com o lemon pepper e sal e pimenta a gosto.
2. Unte a assadeira com azeite, forre o fundo com as rodela de mandioquinha, sobrepondo-as apenas parcialmente, disponha o peixe por cima, depois espalhe os pimentões e finalize com o creme de soja.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 35 minutos e sirva em seguida.





Suco Verde

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

ingredientes

- 1 folha de couve-manteiga (25 g)
- 1 maçã Fuji pequena (150 g)
- 95 g de pepino japonês, sem sementes
- 1 lasca de gengibre fresco (2 g)
- 1 xícara (240 ml) de água de coco fresca

modo de preparo

1. Higienize bem os ingredientes e bata tudo no liquidificador.
2. Sirva em seguida.





Tabule de Quinoa Negra ou Vermelha

ingredientes

5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva
1 dente de alho (5 g), picado
3 xícaras (510 g) de quinoa preta ou vermelha
800 ml de água
1 cebola-roxa grande (195 g), em cubos bem pequenos
1 pepino japonês (190 g), sem sementes
2 tomates Débora (250 g), sem sementes
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
2 colheres (sopa) (4 g) de hortelã picada
4 colheres (sopa) (60 ml) de vinagre de maçã
1 colher (chá) (2 g) de sumagre
1 colher (chá) (3 g) de zaatar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Fabiana Karan

Fotografia

— Bárbara Ferreira

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça 3 colheres (sopa) de azeite e refogue o alho.
2. Adicione a quinoa e refogue um pouquinho mais.
3. Despeje a água, tempere com sal e cozinhe por uns 40 minutos, até que esteja al dente e bem soltinha.
4. Transfira a quinoa para uma travessa, deixe esfriar e, então, junte todos os demais ingredientes.
5. Regue com o azeite restante e sirva em seguida.



receitas do site Tá na Mesa





Abobrinha com Coalhada

Tempo: 8 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Leila Kuczynski

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

coalhada

2 xícaras (480 ml) de leite integral
2 colheres (sopa) (33 g) de iogurte natural integral
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

abobrinha

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de milho
1 dente de alho (5 g), picado
250 g de patinho moído 2 vezes
3/4 de xícara (145 g) de arroz branco tipo 1
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta síria
1,6 litro de água
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
4 abobrinhas italianas pequenas (400 g)
1/2 dente de alho (3 g), socado
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1/2 colher (chá) (1 g) de hortelã seca
sal a gosto

modo de preparo

coalhada

1. Numa panela grande, leve o leite para ferver, depois transfira para uma vasilha grande com tampa e deixe esfriar até atingir 50°C. Se não tiver um termômetro, você pode usar um método simples: coloque o dedo no leite e, quando conseguir contar até 10 sem se queimar, o leite estará no ponto, entre morno e quente.
2. Em outra vasilha, junte o iogurte com 2 conchas do leite morno e mexa bem até dissolver, depois despeje essa mistura na vasilha do leite, misture, embrulhe num cobertor e deixe repousar por 3 a 5 horas, até ficar firme. O tempo irá variar de acordo com a temperatura ambiente.
3. Quando a coalhada estiver firme, leve à geladeira e deixe descansar por 3 horas antes de usar.

abobrinha

4. Numa panela, aqueça o óleo e refogue o alho picado, depois adicione a carne e frite um pouco.
5. Acrescente o arroz, a pimenta síria, sal e 2 1/2 xícaras de água e deixe cozinhar por 30 minutos.
6. Retire do fogo, junte a salsinha e reserve.



7. Corte as extremidades das abobrinhas, fure-as com uma faca sem ponta ou com um furador e retire todo o miolo, deixando-as bem ocas e cuidando para não parti-las.
8. Cozinhe as abobrinhas por 10 minutos em 1 litro de água, escorra bem, corte-as ao meio no sentido do comprimento e depois recheie cada metade com a mistura de arroz e carne moída.
9. Em outra panela, doure o alho na manteiga com a hortelã seca e espalhe sobre as abobrinhas.
10. Distribua a coalhada sobre as abobrinhas e finalize com a hortelã fresca. Sirva quente.





Brownie Funcional

Tempo: 4 horas e 40 minutos

Receita

— Juliana Abbud

Rendimento: 16 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

10 tâmaras secas sem caroço (200 g)
1 xícara (240 ml) de água mineral
4 ovos grandes (280 g)
1 xícara (150 g) de biomassa de banana verde
1/2 xícara (75 g) de chocolate com 70% de cacau picado
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
1/2 xícara (50 g) de farinha de coco
1/3 de xícara (35 g) de nozes picadas
45 g de gotas de chocolate meio amargo (opcional)
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque as tâmaras, cubra com a água mineral e deixe de molho por 4 horas. Depois escorra e reserve separadamente as tâmaras e 2 colher (sopa) da água.
2. No liquidificador, junte os ovos, as tâmaras, a água reservada e a biomassa e bata bem.
3. Coloque o chocolate numa tigela, coloque a tigela sobre uma panela com água morna e leve ao fogo baixo, sem deixar a água ferver, até o chocolate derreter.
4. Acrescente o óleo de coco ao chocolate e misture até incorporar.
5. Despeje a mistura do liquidificador na tigela do chocolate e misture bem.
6. Por último, adicione a farinha de coco e mexa até homogeneizar.
7. Despeje a massa numa assadeira untada com manteiga e forrada com papel-manteiga também untado, espalhe as nozes e as gotas de chocolate meio amargo por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos.

utensílios

Tabuleiro quadrado de 28 cm
Papel-manteiga





Carne de Panela com Purê de Batata-Doce

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Renata Braune

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

carne

2/3 de xícara (160 ml) de óleo de soja
800 g de patinho em bifes de 60 g cada
1/3 de xícara (60 g) de açúcar
2 cebolas médias (260 g), picada
6 colheres (sopa) (48 g) de alho picado finamente
3 tomates Débora (400 g), sem pele e sem sementes, picado grosseiramente
4 folhas de louro (1 g)
2 litros de água, aproximadamente
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

purê

1 1/2 xícara (300 g) de manteiga sem sal
1 cebola (100 g), picada finamente
1 kg de batata-doce, sem casca, em pedaços uniformes
500 ml de caldo de legumes
sal a gosto

modo de preparo

carne

1. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a carne aos poucos até dourar bem.
2. Junte o açúcar e deixe caramelizar.
3. Adicione a cebola e o alho e deixe refogar por 2 minutos.
4. Então acrescente o tomate, o louro, sal e pimenta e misture.
5. Junte água até a altura da carne e deixe cozinhar, tampado, em fogo médio por 30 a 40 minutos.
6. Sirva a carne com o purê de batata-doce.

purê

7. Numa panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola.
8. Junte a batata e caldo de legumes até a altura da batata, tampe e deixe cozinhar por uns 40 minutos, até a batata ficar macia.
9. Mantenha no fogo até secar o líquido, depois bata no processador e tempere com sal.





Frango Recheado

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Renata Braune

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

2 peitos de frango (400 g)
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 xícaras (120 g) de folhas de espinafre
1 dente de alho (5 g), picado
1/2 xícara (100 g) de ricota
4 colheres (sopa) (32 g) de farinha de rosca caseira
4 tomates Débora (550 g), sem pele e sem sementes, picados
1 colher (sopa) (3 g) de manjericão verde picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Abra o peito de frango ao meio, formando um filé fino, e tempere com sal e pimenta.
2. Numa frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite, refogue o espinafre e o alho picado e tempere com sal.
3. Depois que o espinafre tiver esfriado, misture com a ricota e a farinha de rosca, adicione 2 colheres (sopa) de azeite e tempere com sal.
4. Espalhe o recheio de ricota e espinafre sobre os filés, deixando a borda livre, e depois enrole.
5. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
6. Retire o papel-alumínio, aumente a temperatura para 200°C e asse por mais 10 minutos, até dourar.
7. Misture o tomate com a manjericão, regue com azeite restante, tempere com sal e pimenta e sirva com o frango.

utensílios

Papel-alumínio





Frittata de Cogumelos

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1 colher (sopa) (10 g) de amêndoa crua, sem pele, em lâminas
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
1/2 cebola grande (95 g), picada
2 dentes de alho (10 g), picados
200 g de cogumelo-de-paris fresco, limpo, em cubinhos
200 g de cogumelo shiitake fresco, limpo, em cubinhos
2 galhos de orégano fresco (1 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
8 ovos grandes (560 g)
1 colher (chá) (2 g) de páprica doce
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira seca, doure as lâminas de amêndoa, retire e reserve.
2. Na mesma frigideira, aqueça metade da manteiga e salteie a cebola, o alho e os cogumelos em fogo alto por 5 minutos.
3. Junte as folhinhas de orégano picadas e o suco de limão e misture.
4. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos, tempere com sal, pimenta e a páprica doce e misture a amêndoa.
5. Adicione a manteiga restante à frigideira dos cogumelos e espere aquecer.
6. Despeje os ovos batidos e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 15 a 20 minutos.
7. Teste o ponto de cozimento com um garfo. Se já estiver firme, vire a frittata e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
8. Sirva em seguida.

utensílios

Frigideira de 21 cm de diâmetro





Guacamole

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Julio Morillo

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 1 abacate-manteiga (400 g)
- 2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti
- 1 cebola pequena (70 g), picada
- 1 dente de alho (5 g), picado
- 1 tomate Débora pequeno (70 g), em cubinhos
- 6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de azeite de oliva
- 1 2/3 colher (sopa) (5 g) de folhas de coentro, picadas grosseiramente
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, amasse o abacate com o limão, misturando bem.
2. Adicione a cebola, o alho e o tomate e misture bem.
3. Incorpore o azeite e o coentro, tempere com sal e pimenta e sirva.





Omelete Simples

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

6 ovos grandes (420 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de creme de leite fresco
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (sopa) (3 g) de salsa picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
4 colheres (sopa) (60 ml) de manteiga clarificada
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Bata os ovos com o creme de leite, o sal, pimenta e as ervas frescas picadas.
2. Aqueça a frigideira, coloque a manteiga e a faça escorrer por todo o fundo da frigideira.
3. Despeje os ovos e mexa até que se firmem na frigideira.
4. Deixe cozinhar e, ainda com o centro mole, dobre e vire.
5. Sirva imediatamente.





Pão de Linhaça

Tempo: 2 horas

Rendimento: 2 pães médios

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

3 xícaras (390 g) de farinha de trigo integral
3 xícaras (405 g) de farinha de trigo
2 xícaras (200 g) de farinha de centeio
1 xícara (150 g) de semente de linhaça
1 colher (sopa) (15 g) de fermento biológico fresco
2 colheres (chá) (12 g) de mel
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 1/2 xícaras (600 ml) de água morna
2 colheres (chá) (10 g) de sal
1 ovo grande (70 g), para pincelar

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, amasse até formar uma massa lisa e deixe crescer por 30 minutos.
2. Divida a massa em 2 partes, coloque em fôrmas de bolo inglês untadas e pincele os pães com o ovo ligeiramente batido.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.





Repolho Enrolado com Carne Moída

ingredientes

1 repolho verde (450 g)
1 litro de água
350 g de patinho moído
200 g de ricota
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (240 ml) de caldo de carne
4 colheres (sopa) (60 ml) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 8 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

modo de preparo

1. Destaque com cuidado e separe 12 a 16 folhas grandes de repolho para enrolar a carne. Corte o restante delas em tiras bem fininhas e reserve separadamente.
2. Numa panela, ferva a água com 1 colher (sopa) de sal, escale as folhas de repolho inteiras por 5 a 10 minutos para amaciar e depois escorra.
3. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto e misture a ricota e o repolho picado.
4. Sobreponha 3 ou 4 folhas de repolho num prato, recheie com a carne moída, enrole e amarre com um barbante.
5. Aqueça o azeite numa panela grande e doure levemente os rolinhos de repolho.
6. Regue com o caldo de carne, tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 25 minutos.
7. Retire os rolinhos da panela e reserve em local aquecido.
8. Adicione o creme de leite ao caldo de carne que ficou na panela e deixe cozinhar em fogo baixo até estar reduzido a 50% do volume inicial.
9. Acerte o sal e a pimenta do caldo, salpique a cebolinha e sirva com os rolinhos de repolho.





Salada de Frango, Espinafre e Milho Verde

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

salada

400 g de filé de frango
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
2 maços grandes (300 g) de espinafre fresco
2/3 de xícara (110 g) de milho verde em conserva, escorrido
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

molho

1 colher (chá) (5 g) de mostarda
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

salada

1. Corte o frango em cubos de 2 cm, tempere com sal, pimenta e o suco de limão e deixe marinando por 30 minutos, para absorver bem os sabores.
2. Aqueça bem uma frigideira e refogue o frango, juntando o líquido que se formou na marinada e um pouquinho de água se necessário, até que esteja bem dourado. Não há necessidade de adicionar óleo ou azeite, mas é preciso ficar atento para não deixar queimar. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Enquanto isso, separe as folhas do espinafre, leve-as e seque bem.
4. Quando o frango tiver esfriado, transfira-o para uma saladeira e misture bem o espinafre e o milho, de maneira que tudo fique bem distribuído.
5. Regue com molho, misture novamente e sirva em seguida.

molho

6. Numa tigelinha, junte a mostarda, o suco de limão, o azeite, sal e pimenta e bata bem com um batedor de arame.





Salada de Grão-de-Bico com Trigo

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 xícara (240 ml) de caldo de legumes
1 xícara (180 g) de trigo para quibe
1/2 cebola-roxa (65 g), picada
3 dentes de alho (9 g), picados
330 g de grão-de-bico cozido em conserva
2 colheres (sopa) (24 g) de tomate seco picado
2 colheres (chá) de azeitona preta (15 g), sem caroço, picada
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (6 g) de raspas da casca do limão-siciliano
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica doce
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela pequena, ferva o caldo de legumes com o trigo, a cebola e o alho e cozinhe por 10 minutos (ao final do cozimento todo o líquido deve ter evaporado).
2. Junte o grão-de-bico, o tomate, a azeitona, a salsinha, sal e pimenta a gosto e misture tudo delicadamente com um garfo.
3. Numa vasilha pequena, junte as raspas de limão, a páprica e o azeite e misture.
4. Tempere a mistura de grão-de-bico com o molho.





Torta de Atum

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Ela Chris Fischman](#)

Rendimento: 15 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
1 cebola média (150 g), picada
2 tomates italianos (300 g), sem pele e sem sementes, picados
360 g de atum sólido em conserva de óleo, escorrido
1 xícara (200 g) de azeitona verde picada
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada
sal a gosto

massa

3 ovos grandes (210 g)
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
1 colher (chá) (5 g) de sal
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (5 ml) de óleo de girassol, para untar
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo, para polvilhar
1/4 de xícara (9 g) de queijo parmesão ralado, para polvilhar
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola.
2. Junte o tomate, o atum, a azeitona e as ervas e tempere com sal a gosto.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.

massa

4. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo, o queijo, o sal, a farinha e pimenta-do-reino a gosto até homogeneizar.
5. Junte o fermento e misture com uma espátula.
6. Despeje metade da massa na fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha, espalhe o recheio por cima, cubra com a massa restante e polvilhe com o parmesão.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 30 minutos, ou até dourar.

utensílios

Fôrma de 35 x 25 cm



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

— até a
próxima :)

