



Semperos da vida
Como os sabores cuidam e conectam

UM MINIMANUAL DE COMO A COMIDA PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA



CONTEÚDO

Anne Karoline Ferreira de Paiva
Jordana Carolina Marques Godinho Mota
Kacielli Filipini
Larissa Vaz Gonçalves
Maria Janaína Cavalcante Nunes
Patrícia Cristina Barreto Lobo
Tatyanne Leticia Nogueira Gomes

PROJETO GRÁFICO

Bee Content Digital
[@beecontentdigital](#)

ILUSTRAÇÕES

Chuvisco de Risco
[@chuviscoderisco](#)

REVISÃO GRAMATICAL

Luana Júlia Teles Lourenço

FOTOGRAFIA

José Olímpio
José Neto Gomes

MAQUIAGEM

Geisielly Soares - [@geisiellymakeup](#)
Leidiane Alves - [@leidygilmore](#)
Suellem Lima - [@studiofalche](#)

APOIO



GOIÂNIA
2019

Ficha Catalográfica

UFG Can 2019	<p>UFG. Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Nutrição.</p> <p>Temperos da vida: como os sabores cuidam e conectam. Um minimanual de como a comida pode auxiliar no tratamento do câncer de mama. Universidade Federal de Goiás (Faculdade de Nutrição); Associação de Portadores de Câncer de Mama do Estado de Goiás. Organizadores: Anne Karoline Ferreira de Paiva; Jordana Carolina Marques Godinho Mota, Kacielli Filipini; Larissa Vaz Gonçalves; Maria Janaína Cavalcante Nunes; Patrícia Cristina Barreto Lobo; Tatyane Leticia Nogueira Gomes. Goiânia: UFG-FANUT/APCAM, 2019.</p> <p>PAIVA, Anne Karoline Ferreira; MOTA, Jordana Carolina Marques Godinho;</p> <p>76p. li</p> <p>1 Título ; 2 Nutrição – Cancer de Mama; 3 Nutrição Adequada.</p> <p style="text-align: right;">CDU –613.2:616-006.6</p>

Ficha catalográfica: Biblioteca Especializada da SUVISA/GO

Apresentação

A nutrição adequada e saudável é essencial para promover a saúde em qualquer fase do ciclo da vida. No entanto, durante o tratamento do câncer, os pacientes podem apresentar alguns efeitos colaterais e, muitas vezes, até perder a vontade de comer! É aí que precisamos resgatar nosso prazer de se alimentar: uma comida saborosa, nutritiva, feita por alguém especial é essencial para a vida, mas nessa fase, ela se torna ainda mais importante! Ela garante que a sua alma, espírito e corpo estejam bem nutridos e equilibrados, te dando força para driblar e enfrentar a doença.

Diante disso, e pensando no poder da alimentação e da refeição feita entre familiares e amigos, resolvemos escrever esse e-book com o objetivo de ir além da teoria e orientar, de forma didática e prática pacientes com câncer de mama, cuidadores e familiares quanto aos principais efeitos colaterais da quimioterapia e/ou radioterapia relacionados ao consumo alimentar e estado nutricional das pacientes. Sempre pensando em oferecer dicas de como deixar o seu dia a dia na cozinha, mais prático, saboroso e saudável.

Todo o conteúdo foi elaborado com muito carinho e capricho por nutricionistas experts no tratamento do câncer, somadas às orientações do Instituto Nacional de Câncer (INCA) do Ministério da Saúde. Além disso, as orientações e receitas foram revisadas, aprovadas e testadas por pacientes em tratamento.

Pensando em deixar as informações ainda mais claras e práticas, ajudando você, familiares e amigos a resgatar o prazer da alimentação saudável, nós elaboramos uma roda de conversa e oficina culinária e colocamos a “mão na massa”, ou melhor, no alimento! Além disso, conversamos para melhorar os efeitos colaterais e aproveitar ao máximo o que cada alimento tem para nos oferecer!

Lembre-se que, nesse momento, mais do que nunca, é hora de usar a alimentação a seu favor: reúna a família e/ou amigos nos momentos das refeições. Comer na presença de companhias agradáveis além de cultivar e fortalecer laços entre pessoas que se gostam, incentiva hábitos alimentares saudáveis.

O lançamento deste e-book foi realizado na abertura do Outubro Rosa, aos dias 04 de outubro de 2019 no auditório da Associação de Combate ao Câncer de Goiás, Hospital Araújo Jorge, na cidade de Goiânia/Goiás.

Desejamos a você uma excelente leitura e experiência!

Índice

O QUE É CÂNCER DE MAMA	7
COMO É O TRATAMENTO	8
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA	10
EFEITOS COLATERAIS RELACIONADOS AO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA	12
HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS	13
MEDIDAS CASEIRAS	14
ALTERAÇÃO DO PALADAR	15
PERDA DE APETITE E NÁUSEAS	23
MUCOSITE E DIFICULDADE PARA ENGOLIR	29
DIARREIA E OBSTIPAÇÃO	35
GANHO DE PESO E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS	45
ANEMIA E BAIXA IMUNIDADE	55
DEPOIMENTOS	63
AGRADECIMENTOS	69
EQUIPE DE CONTEÚDO	71
REFERÊNCIAS	73
MAKING OF	74



TEM DIAS QUE TUDO QUE A GENTE PRECISA
É DE UM: "ESTOU AQUI COM VOCÊ!"

Índice de receitas

ALTERAÇÃO DO PALADAR

- Água saborizada com limão e gengibre 18
- Suco de abacaxi, hortelã e mel 19
- Maçã assada com canela 20
- Macarrão com frango e ervas 21
- Sal de ervas 22

MUCOSITE E DIFICULDADE PARA ENGOLIR

- Sopa de mandioquinha e espinafre 31
- Arroz cremoso 32
- Suchá de camomila com melancia 33
- Milkshake de banana com pasta de amendoim 34

GANHO DE PESO E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

- Crepioca de frango com ricota 49
- Salada de frutas com iogurte natural 50
- Quibe de abóbora kabutiá com quinoa 51
- Granola salgada 53

PERDA DE APETITE E NÁUSEAS

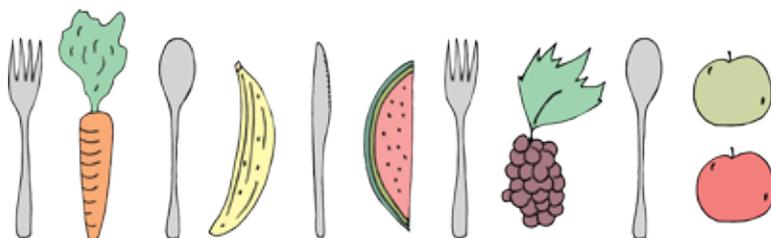
- Purê de batata com ricota 26
- Raspadinha de limão com hortelã e abacaxi 27
- Banana nanica assada com canela e gengibre 28

DIARREIA E OBSTIPAÇÃO

- Escondidinho de mandioca com carne moída 37
- Canja saborosa 39
- Suco obstipante 40
- Mousse de ameixa 42
- Bolo de banana com aveia 43
- Frozen de manga e abacaxi 44

ANEMIA E BAIXA IMUNIDADE

- Panqueca de inhame e açafrão 57
- Purê de couve flor 59
- Sorvete de inhame com banana e coco 60
- Suco verde revigorante 61
- Caldo de legumes caseiro 62



O QUE É *Câncer de Mama?*

Você já deve ter visto muito dessa definição por aí, não é? Mas não custa explicarmos um pouquinho, afinal de contas, quanto mais entendemos, mais conseguimos pensar, com bom senso, sobre o assunto.

Então vamos lá:

O câncer de mama é uma doença causada pelo aumento da produção de células na região da mama. Mas tá... até aí tudo bem! Porém a grande questão é que esse aumento é de células anormais muito diferentes das outras localizadas na região. O crescimento dessas células "anormais" acontece de forma descontrolada (ou seja, por mais que o nosso organismo tente parar esse crescimento, sem ajuda dos tratamentos, ele não consegue)! E por isso mesmo, se não for diagnosticado e tratado a tempo, é possível que essas células diferentes invadam aos poucos outros locais do corpo próximos ou distantes da mama. E quando esse fenômeno ocorre, damos o nome de metástase, que é considerada uma progressão do câncer.



COMO É O *tratamento?*

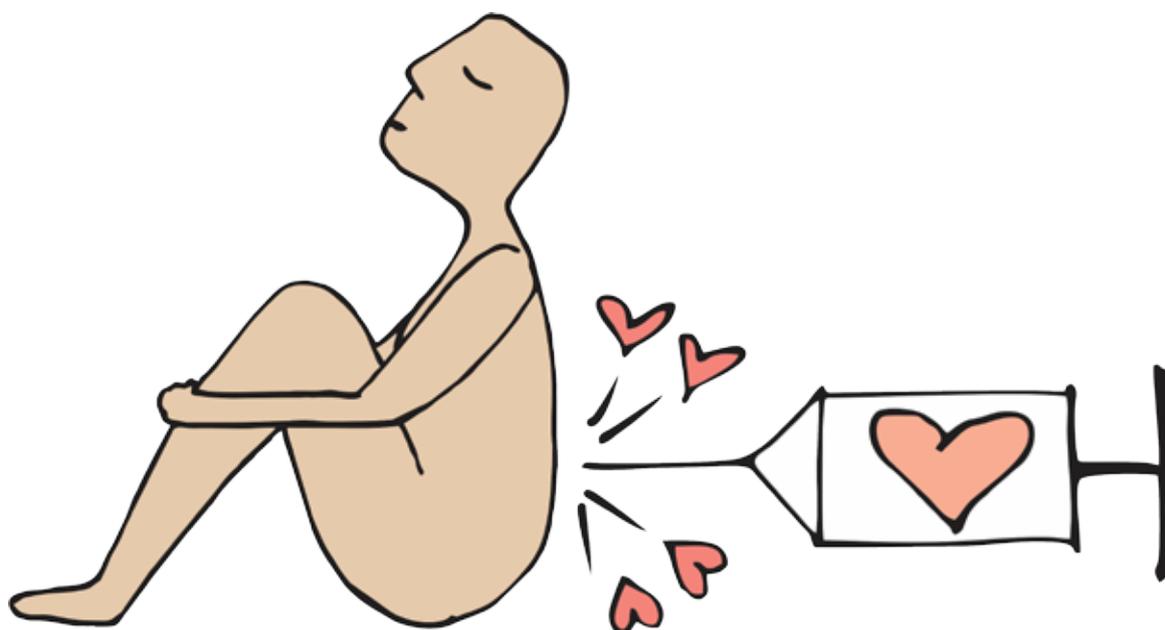
É um processo individualizado e vai depender do estágio da doença e das condições de saúde de cada paciente além de outros fatores como idade, a presença ou não de menopausa e se o paciente tem outras doenças associadas. Os tipos de tratamentos mais utilizados para o câncer de mama são cirurgia, radioterapia, quimioterapia e hormonioterapia. Eles podem ser utilizados em diferentes combinações ou isoladamente e você e seu médico deverão conversar e decidir juntos o melhor a fazer em cada situação.

Dentre os tratamentos que mais influenciam no estado nutricional estão a quimioterapia e a radioterapia.

A quimioterapia é um tratamento realizado por meio de medicamentos (um ou combinação de dois ou mais quimioterápicos) e pode ser administrada de diferentes formas, por exemplo, via oral e intravenosa (pela veia). A medicação utilizada se distribui por todo o organismo e por isso mesmo é considerada um tratamento sistêmico.

Já a radioterapia é um tratamento em que se utiliza uma radiação (tipo raio x) que é aplicada no local do câncer.

Todos esses tratamentos são utilizados com o objetivo de afetar o aumento das células cancerígenas, destruir as células anormais produzidas na doença e ajudar na redução do risco do câncer voltar (recorrência), além de também reduzir os sintomas e incômodos relacionados ao câncer.



Como você se sente diante do tratamento?

Nas próximas páginas vamos continuar conversando mais sobre ele!

Boa leitura!

“...temos que seguir em frente com otimismo e fé, e é assim que eu procuro estar a maioria do tempo, sorrindo e levando uma vida leve.”

Maria Cristina A. Pagliaro

“...nesta batalha não existe derrota, porque a vitória é sempre certa quando se acredita nela.”

Thaís Albuquerque

“...hoje carrego algumas cicatrizes, uma vontade imensa de viver e muita gratidão a Deus, portudo!”

Edna Maria da Silva



TODOS OS *miedos*
DESSES DIAS TRISTES VIRARÃO
dança
guido

Alimentação saudável

DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER

Nós sabemos que esse é um momento de muitas vivências e mudanças em sua vida... sabemos também que, por muitas vezes, diante de tantas preocupações e angústias, a alimentação fica um pouco de lado, não é? Mas nós precisamos te alertar que, mesmo com as dificuldades no caminho, é preciso ter atenção, cuidado e carinho com a sua alimentação!

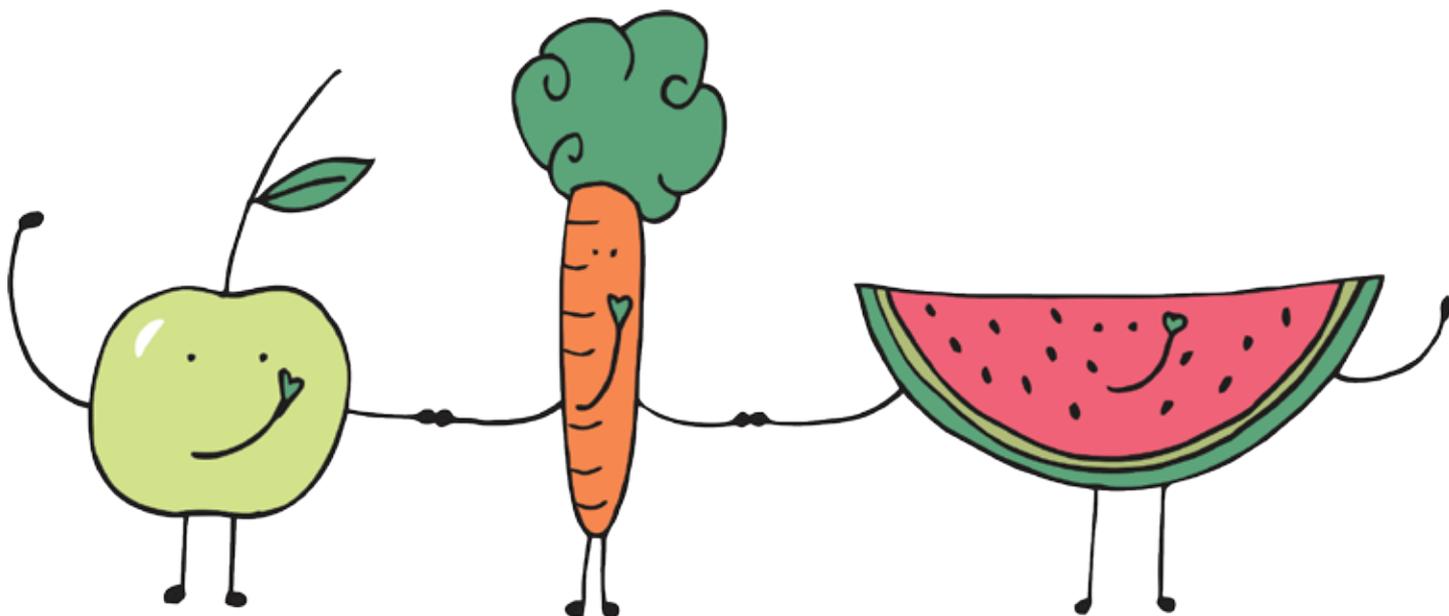
Comer, antes de qualquer coisa, é um ato que você levará por toda a sua vida. E é exatamente por isso que entendemos o quanto comer bem, de forma equilibrada e saudável é um ato de amor com o seu próprio corpo e mente.

É importante que você sempre saiba que comer vai além de "ingerir nutrientes e calorias". A alimentação está presente em nossas vidas a todo o momento. Queremos comemorar algo? Comemos. Queremos receber alguém em nossas casas? Fazemos uma comidinha bem gostosa. Queremos mostrar o quanto estamos cuidando de alguém? Preparamos algo especial. Não é assim?

Por isso, não precisa ter medo de falar sobre alimentação. Até porque precisamos deixar claro que não estamos falando de "dietas", restrições e muito menos que você precisa parar de comer carboidratos (até mesmo os açúcares), carnes (ou comer mais do que realmente precisa) e inserir alimentos em sua rotina, como é o caso de chá verde, água morna com limão em jejum, noni, graviola e cogumelo do sol. Saiba que não existem evidências científicas que sustentem essas recomendações!

Mas então o que comer?





Prezar por uma alimentação mais natural (baseada em alimentos obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem sofrer processamento, ou aqueles alimentos que foram minimamente alterados pela indústria) e deixar os alimentos ultraprocessados de lado já é um bom começo!

Os alimentos ultraprocessados são aqueles feitos por indústrias que passam por muitos processos na fabricação, como exemplo as bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo dentre outros. Esses alimentos contêm muitos ingredientes na sua composição sendo que grande parte desses ingredientes são prejudiciais a saúde, como o sódio, as gorduras saturadas e trans, os conservantes e corantes. Por conta de sua apresentação e praticidade, esses alimentos tendem a ser consumidos em excesso, muitas vezes, substituindo alimentos in natura ou minimamente processados e dessa forma podem trazer prejuízos a saúde.

Sem contar que dar aquela atenção especial ao que você gosta de comer também é importante, pois como bem sabemos o período de tratamento não é nada fácil.

E é exatamente por isso que fizemos este e-book!

Para te ajudar, de uma forma leve e prática, a fazer da sua alimentação uma aliada, e não o contrário.

Efeitos colaterais

RELACIONADOS AO TRATAMENTO DO CÂNCER

Cara leitora, durante o tratamento do câncer pode ocorrer alguns efeitos adversos. Vale lembrar que existem pacientes que podem passar por todo o tratamento sem apresentar essas alterações e isso depende de vários fatores. Dentre eles, como você se alimenta como está a sua mente, como você ocupa o seu tempo livre e se está tentando manter uma vida ativa...

Alguns desses efeitos podem influenciar o estado nutricional e o estado geral de saúde. Como por exemplo: alteração do paladar (sabor), náuseas, perda de peso, mucosite (feridas pela boca), dor e dificuldade para engolir, obstipação (intestino preso), diarreia, ganho de peso, retenção de líquidos, anemia e baixa imunidade.

Nas próximas páginas, vamos conversar um pouco sobre eles e como podemos usar a alimentação para reduzir e até melhorar esses sintomas.

Vamos começar?



Mas antes de conversarmos sobre esses efeitos, vamos falar sobre higienização de frutas e hortaliças!

É essencial para evitar possíveis contaminações por micróbios ao consumir esses alimentos. Pensando nisso, descrevemos abaixo alguns passos para a realização da higienização correta desses alimentos.

1. Pré-seleção

Prepare um local próprio para a higienização, deixe limpas bancadas, cubas, panelas; Retire da embalagem os alimentos, eliminando as folhas ou unidades danificadas, ou seja, impróprias para o consumo.

2. Pré-lavagem

Com água corrente, retire os resíduos visíveis das folhas e das unidades; Coloque em uma vasilha, de preferência de plástico; Sacuda as folhas, retirando o excesso de água e posicione os maços de cabeça para baixo, depois as reserve junto com os demais alimentos.

3. Lavagem

Desfolhe e lave folha a folha e os demais alimentos em água corrente, removendo totalmente a terra, sujidades e resíduos.

Reserve em um utensílio limpo para o preparo da solução clorada.

4. Desinfecção

Separe um recipiente limpo, ou seja, já higienizado previamente com água e sabão, com capacidade para 01 litro de água.

Adicione 10ml, o que corresponde a 01 colher de sopa rasa, de solução clorada (à 200 ppm) e aguarde 15 minutos, exceto para banana, caqui, pêsego, kiwi, uva e outras frutas delicadas a solução clorada pode ficar por 10 minutos.

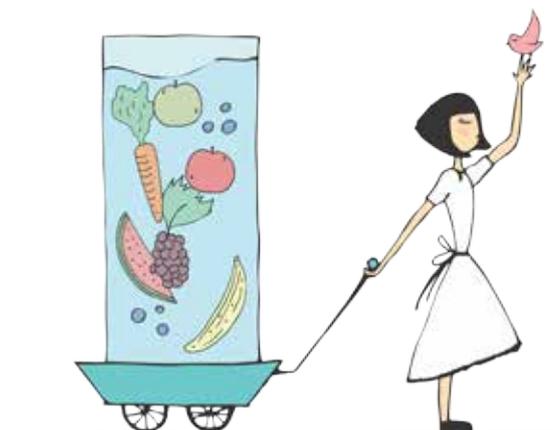
ATENÇÃO: leiam o rótulo da solução clorada ou da água sanitária sobre o procedimento, seguindo instruções do fabricante.

5. Enxágue

Lave com água filtrada ou fervida para retirar os resíduos do cloro e deixe no escorredor.

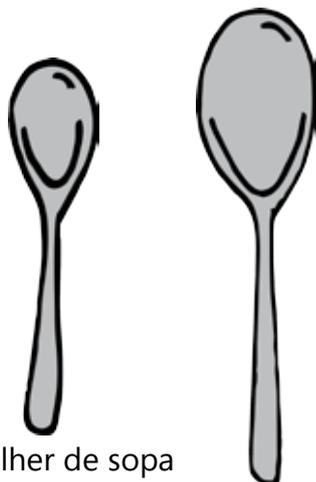
6. Armazenamento e consumo

Após os procedimentos, os produtos estão prontos para o consumo. O que não for de consumo imediato, armazenar conforme cada item.



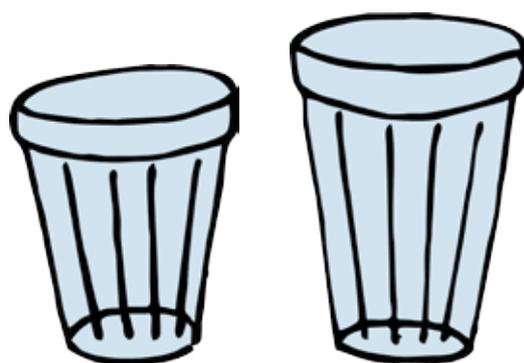
Medidas Caseiras

Agora, vamos visualizar algumas medidas caseiras as quais serão utilizadas nas preparações das receitas:



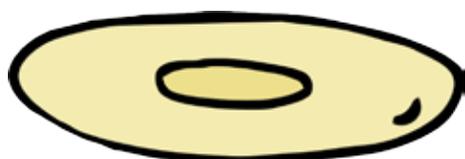
Colher de sopa

Colher de servir



Copo americano

Copo americano duplo



Pires



Xícara de chá



Prato fundo



Prato raso

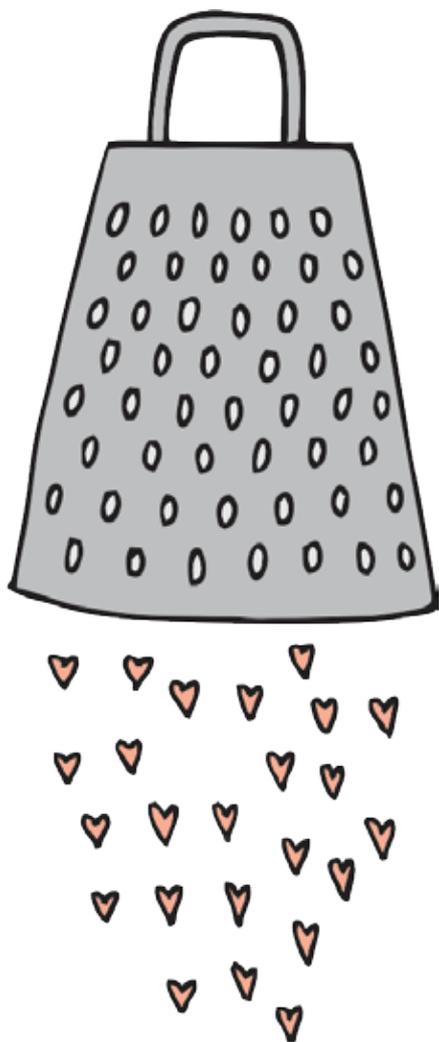
Alteração no paladar

Muitas pacientes reclamam que **o sabor dos alimentos e até da água mudam durante a quimioterapia**. Às vezes, os alimentos ficam sem sabor algum, outras vezes amargos ou com sabor metálico. A água também pode ficar difícil de beber, pois pode se apresentar com gosto metálico. A boa notícia é que essa sensação passa após a quimioterapia e pode ser camuflada com comidas cheirosas, daquelas que a gente “enche a boca d’água só de sentir o cheiro!” HUUHHMM.

Uma **comida cheirosa** também é essencial para aumentar a quantidade de saliva na boca, evitando a conhecida “boca seca”, além de estimular a digestão.

Para combater isso, você pode abusar daqueles **temperos naturais**, de acordo com a sua preferência, que vão dar aquele cheirinho maravilhoso as suas refeições!

Algumas opções: alecrim, hortelã, manjericão, manjerona, orégano, cebola, alho, cebolinha, salsinha e todos outros temperos naturais que podem dar aquele cheirinho (e sabor!) especial as suas refeições!



Ah, não se esqueça de variar para não enjoar!

Muitas vezes, o simples fato de substituir um tempero por outro já deixa a comida mais atrativa e saborosa.

Alteração no paladar

Não podemos esquecer que nesse **processo de recuperação a “mente” é essencial**. Que tal colocarmos a mão na massa e fazermos uma hortinha com esses temperos naturais! A ideia aqui é auxiliar seu corpo e seu bem-estar emocional, vamos tentar?

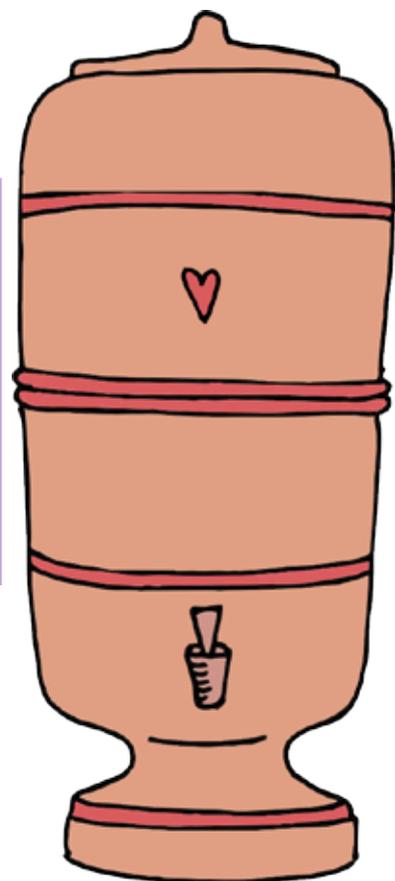
Você pode também adicionar suco de frutas ácidas, vinagre, vinho doce as carnes, frangos e peixe antes da cocção.

Canela, mel, cravo da índia, abacaxi e hortelã também são boas alternativas para melhorar o paladar e conferir um aroma delicioso. Por exemplo, podemos utilizá-los em receitas doces a base de frutas.

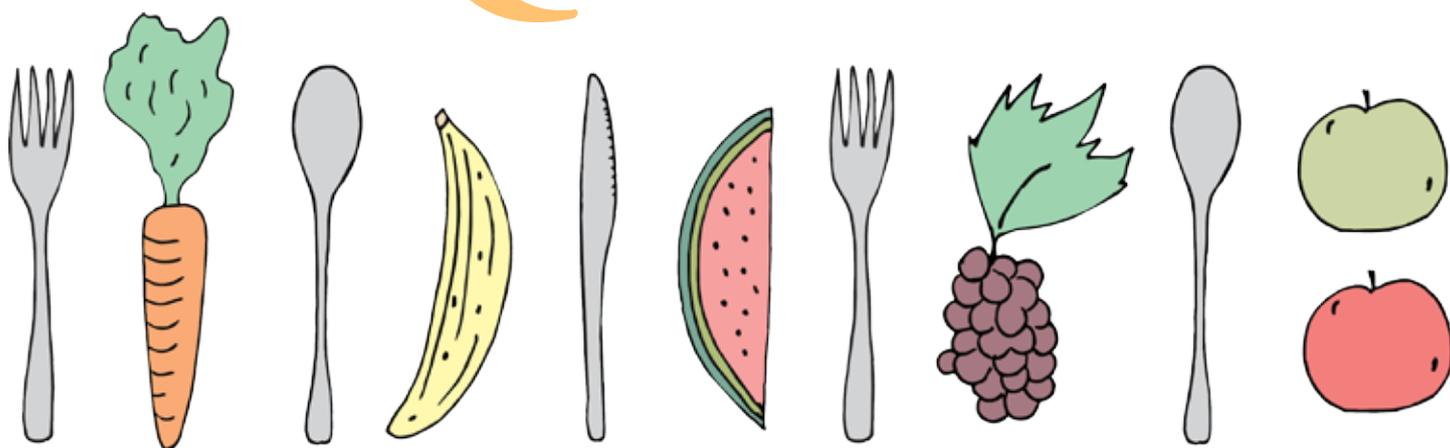
Para te ajudar na luta contra esse possível efeito adverso e evitar as complicações que ele pode gerar, separamos algumas receitas para você!

Querida leitora, lembre-se sempre que a mudança no sabor dos alimentos deve ser driblada com alternativas saudáveis. Tome cuidado para não abusar do consumo de sal, caldos e temperos prontos vendidos no mercado, shoyo e também de açúcares e adoçantes. O consumo, em excesso, pode aumentar as chances de você desenvolver pressão alta e diabetes.

É comum que as pacientes que estão recebendo a quimioterapia queixem-se que não conseguem beber água. Precisamos lembrar que a água é essencial ao nosso organismo e durante o tratamento ela se torna mais importante ainda. Uma estratégia é utilizar diferentes chás (sem adicionar açúcar/adoçantes) e água saborizada para melhorar sua hidratação. Separe uma garrafa de água de maneira que apenas você consuma e com isso possa saber quantos litros de água está bebendo por dia.



Receitas



PARA DAR MAIS SABOR E CARINHO PARA SUA VIDA!



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E GENGIBRE

Ingredientes

- 01 litro de água filtrada, mineral ou fervida por, no mínimo, 15 minutos
- 02 limões médios
- 01 colher de sopa de gengibre fresco picado
- 01 xícara de chá cheia de folhas de hortelã

Modo de Preparo

Após a higienização dos limões, corte-os em fatias finas com casca. Em seguida, adicione todos os ingredientes à água e deixe-os descansar na geladeira por no mínimo 01 hora. Consuma à vontade.

Atenção: lembre-se de higienizar as folhas de hortelã.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 01 hora
- Rendimento total: 1000mL
- Peso da porção: 200mL
- Número de porções: 05
- Medida caseira da porção: 01 copo americano duplo raso



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	3,0	0,1	Coolesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	0,5	0,2	Fibra (g)	0,04	0,2
Proteína (g)	0,1	0,2	Cálcio (mg)	5,48	0,5
Lípideo (g)	0,04	0,1	Ferro (mg)	0,23	1,7
Saturado (g)	0,0	0,0	Sódio (mg)	0,81	0,0
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas. *VD não estabelecido.

SUCO DE ABACAXI, HORTELÃ E MEL

Ingredientes

- 01 abacaxi gelado picado
- 01 colher de sopa nivelada de gengibre fresco ralado
- 02 colheres de sopa de mel natural
- 1/2 litro de água filtrada, mineral ou fervida por no mínimo 15 minutos
- 01 xícara de chá cheia de folhas de hortelã

Modo de Preparo

Após a higienização do abacaxi, descasque-o e bata-o no liquidificador e aos poucos adicione a água até triturar bem. Posteriormente acrescente os demais ingredientes e novamente triture no liquidificador. Consuma gelado!

Atenção: lembre-se de higienizar as folhas de hortelã.

Dica: antes de adicionar o mel, ou qualquer outra forma para adoçar, experimente! Que tal se deliciar apenas com o sabor natural da preparação? Além de tudo, seria mais saudável!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 07 minutos

Rendimento total: 1400mL

Peso da porção: 200mL

Número de porções: 07

Medida caseira da porção: 01 copo americano duplo

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	105	5,3	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	25,3	8,4	Fibra (g)	2,3	9,3
Proteína (g)	0,7	0,9	Cálcio (mg)	31,36	3,1
Lipídeo (g)	0,3	0,6	Ferro (mg)	0,95	6,8
Saturado (g)	0,0	0,0	Sódio (mg)	0,60	0,0
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



se ganhar um abacaxi,
bata com gelo e hortelã.

Nara Chaves Mourão

MAÇÃ ASSADA COM CANELA

Ingredientes

03 maçãs médias
01 limão médio
1/4 xícara de chá de mel
02 colheres de chá cheias de canela em pó

Modo de Preparo

Após higienização das maçãs, corte-as em fatias e posicione-as em uma forma ou travessa de vidro e esprema os limões sobre das maçãs. Atenção: não se esquecer de higienizar os limões.

Cubra a forma ou travessa com papel alumínio e leve ao forno baixo (180°C) até que fiquem macias e douradas (aproximadamente 15 minutos). Retire do forno e jogue o mel ao final. Hummmm dá para sentir o cheiro da canela.

Dica: você pode variar as frutas, por exemplo, banana, abacaxi e pera também combinam com canela.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 20 minutos
Rendimento total: 600g
Peso da porção: 200g
Número de porções: 03
Medida caseira da porção: 1/2 travessa de sobremesa

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	137	6,8	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	35,8	11,9	Fibra (g)	3,4	13,8
Proteína (g)	0,3	0,5	Cálcio (mg)	11,90	1,2
Lípido (g)	0,5	1,0	Ferro (mg)	0,34	2,4
Saturado (g)	0,1	0,4	Sódio (mg)	1,03	0,0
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



ABELHA FAZENDO MEL
LE O TEMPO QUE NÃO VOOU

Beto Guedes, Ronaldo Bastos

MACARRÃO COM FRANGO E ERVAS

Ingredientes para o macarrão

- 01 pacote de 500g de macarrão tipo penne
- 01 colher de sopa cheia de azeite
- 01 colher de sopa cheia de sal
- 01 folha grande de louro
- 03 litros e meio de água



COZINHAR

é um modo de amar os outros

Modo de Preparo

Coloque o macarrão para cozinhar em água fervente acrescida de azeite, sal e louro. Deixe cozinhar até o macarrão ficar ao dente.

Lembre-se de mexê-lo durante o cozimento. Escorra a água e reserve.

Pique o peito de frango em cubos e tempere "previamente" com alho, sal, limão e a folha de louro picado. Atenção: lembre-se de retirar a folha de louro antes de cozinhar.

Corte a cebola e o alho em pedaços bem pequenos e deixe-os dourar no azeite, em seguida adicione a manteiga e a deixe derreter. Acrescente o peito de frango picado e deixe-o dourar por aproximadamente dois minutos. Adicione as ervas cortadas em pedaços bem pequenos (cebolinha, salsinha e orégano) juntamente com a água e deixe apurar por oito minutos. Em seguida é só colocar sobre o macarrão e está pronto para saboreá-lo.

Dica 1: você pode adicionar queijo ralado sobre o molho.

Dica 2: ao final você pode cortar tomates cereja e cebola, colocar para grelhar no forno com azeite e adicionar à preparação.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 40 minutos

Rendimento total: 1839g

Peso da porção: 200g

Número de porções: 09

Medida caseira da porção: 1 prato raso

Ingredientes para o frango

- 02 peitos de galinha médios (sem osso)
- 02 limões Taiti
- 02 cebolas médias
- 03 ½ colheres de café de sal
- 04 'dentes' médios de alho
- 02 maços pequenos de salsinha
- 02 maços pequenos de cebolinha
- 02 colheres de sopa cheias de manteiga
- 01 folha média de louro
- 02 colheres de sopa de azeite
- 02 colheres de café cheias de orégano
- 160mL de água

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	322	16,1	Colesterol (mg)	72,9	24,3
Carboidrato (g)	20,6	6,9	Fibra (g)	2,0	8,1
Proteína (g)	23,0	30,7	Cálcio (mg)	43,94	4,4
Lípido (g)	16,0	29,2	Ferro (mg)	2,48	17,7
Saturado (g)	5,5	25,0	Sódio (mg)	290,02	12,1
Trans (g)	0,1	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.

SAL DE ERVAS

Ingredientes

- 01 colher de sopa de alecrim desidratado
- 01 colher de sopa de salsinha desidratada
- 01 colher de sopa de manjericão desidratado
- 01 colher de sopa de orégano desidratado
- 1/2 xícara de chá de sal normal, lembre-se de ser iodado

Modo de Preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos.

Conserve em um recipiente de vidro tampado.

Validade de 20 dias após o preparo, quando conservado em recipiente de vidro e tampado.

Dica: Você pode utilizar outras variedades de ervas desidratadas, conforme a sua preferência.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 5 minutos

Rendimento total: 70g

Peso da porção: 7g

Número de porções: 10

Medida caseira da porção: 1 colher de chá rasa

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	7	0,4	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	1,5	0,5	Fibra (g)	0,6	2,2
Proteína (g)	0,4	0,7	Cálcio (mg)	38,68	3,9
Lípido (g)	0,2	0,4	Ferro (mg)	1,28	9,1
Saturado (g)	0,0	0,1	Sódio (mg)	4,20	0,2
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.





Perda de apetite e náuseas

Continuando a falar sobre esses efeitos incômodos que fazem parte desse momento, vamos dar uma atenção especial, neste tópico, a perda de apetite e náuseas.

Você sente ou já sentiu algum deles?

Infelizmente, ao passar pelo tratamento da quimioterapia é comum que a pessoa perca a vontade de comer e até mesmo apresente enjoos. E aí fica aquele grande questionamento:

“Será que eu estou sem apetite porque estou com náuseas, ou estou com náuseas porque estou sem comer?”

Bem... O que sabemos é que **com o fim do tratamento, os sintomas tendem a desaparecer**. Mas enquanto isso não acontece, aprender a lidar com eles é um passo importante para você ter mais qualidade e bem-estar em seus dias.

Em relação à **perda de apetite**, lembra que falamos para você prezar uma alimentação mais natural e ainda assim comer o que você gosta? Pois é. Lembre-se também que é preciso comer para se recuperar. Quanto menos você come, mais fraco o seu corpo poderá ficar. E não queremos isso, não é mesmo?

Por isso, se houver momentos no dia que você sente um pouquinho mais de vontade de comer, aproveite. Ah, se você sentir vontade de comer algum alimento específico, não há problemas em “realizar esse desejo”, desde que você tome cuidado para não comer um grande volume de uma vez. Uma boa estratégia é você comer devagar, sempre mastigando bem os alimentos.



“...comia em pequenas quantidades e sempre procurava não ficar com o estômago vazio porque aumentava os enjoos.”

Maria Cristina A. Pagliaro



Perda de apetite e náuseas

Se você sentir enjoos ao preparar a comida, **peça para alguém cozinhá-la para você**. Afinal de contas, cozinhar também é uma forma de amar. Sem contar que sentar-se a mesa com uma boa companhia pode tornar a refeição ainda mais saborosa.

E esse é um bom momento para aproveitar os temperos naturais, fazer milk shakes, vitaminas, smoothies, comer preparações mais sequinhas, geladas, sem muita gordura, manter alguns petisquinhos a vista (como castanhas, amendoim, queijos, frutas picadas, frutas secas, biscoito água e sal...) para beliscar...

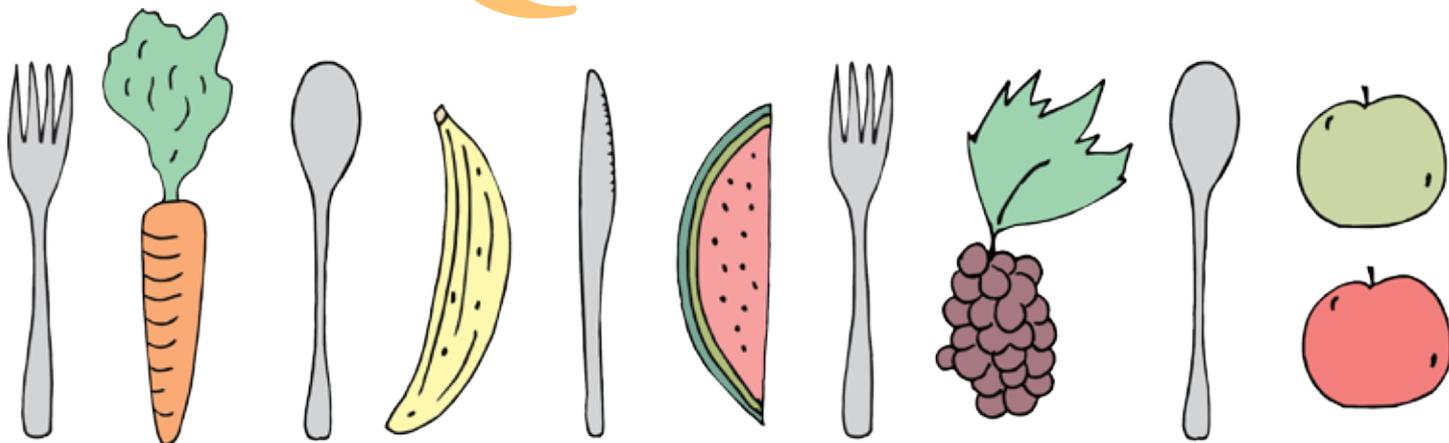
Sobre as **náuseas** (os famosos enjoos), você precisará conhecer momentos e situações sobre o seu corpo para identificar pontos e conseguir reverter a situação (nem que seja um pouquinho).

Por isso, fracionar mais as refeições, comer em quantidades pequenas, evitar beber muito líquido junto com comidas mais sólidas, evitar se deitar depois de comer são boas dicas para driblar as náuseas. Além delas, **espremer um limãozinho** na comida e até mesmo colocá-lo na água bem geladinha pode ajudar.





Receitas



Para comer com
prazer!

PURÊ DE BATATA COM RICOTA

Ingredientes

- 04 batatas inglesas médias
- 01 cebola picada
- 200g de ricota amassada
- $\frac{3}{4}$ de 1 xícara de chá de leite desnatado
- 01 colher de sopa cheia de manteiga sem sal
- Sal a gosto (recomendação: 03 colheres de chá rasas)
- Temperos naturais a gosto (recomendação: 02 colheres de chá rasas de orégano)

Modo de Preparo

Descasque e cozinhe as batatas, enquanto isso refogue a cebola com a manteiga.

Assim que as batatas estiverem bem cozidas, amasse-as e vá misturando em fogo baixo com a ricota, o leite e a cebola.

Ao final, jogue os temperos e o sal. Apague o fogo assim que a mistura estiver com consistência de purê.

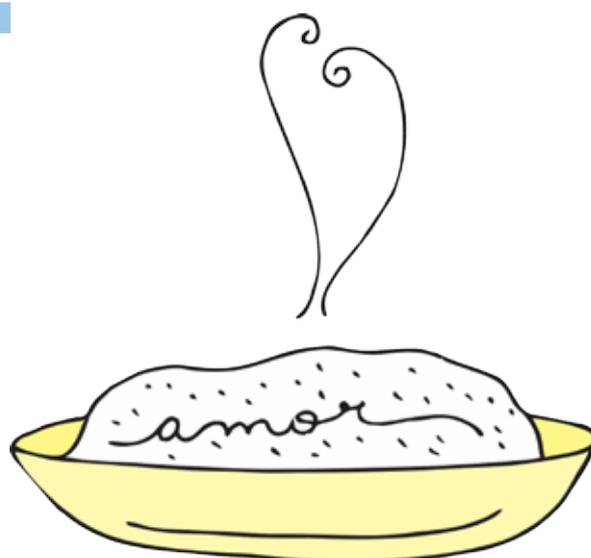


INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 30 minutos
- Rendimento total: 820g
- Peso da porção: 273g
- Número de porções: 03
- Medida caseira da porção: 1 cumбуca pequena

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	405	20,2	Colesterol (mg)	58,3	19,4
Carboidrato (g)	48,8	16,3	Fibra (g)	4,2	17
Proteína (g)	14,1	18,7	Cálcio (mg)	244,13	24,4
Lipídeo (g)	17,8	32,3	Ferro (mg)	1,01	7,2
Saturado (g)	11,1	50,4	Sódio (mg)	175,16	7,3
Trans (g)	0,5	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg= miligramas.
*VD não estabelecido.



RASPADINHA DE LIMÃO COM HORTELÃ E ABACAXI

Ingredientes

10 unidades de gelo em cubos
1/2 xícara de folhas de hortelã
02 limões médios(caldo)
01 fatia fina de abacaxi
04 colheres de chá rasas de açúcar

Dica: antes de adicionar o açúcar, ou qualquer outra forma para adoçar, experimente! Que tal se deliciar apenas com o sabor natural da preparação? Além de tudo, é mais saudável!

Modo de Preparo

Higienize os limões e o abacaxi. Descase o abacaxi e separe uma rodela, pique-a em cubos e reserve em um copo na geladeira.

Esprema os limões e triture o caldo junto com os cubos de gelo, hortelã e açúcar no liquidificador ou mixer.

Adicione cuidadosamente no copo reservado com o abacaxi picado.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

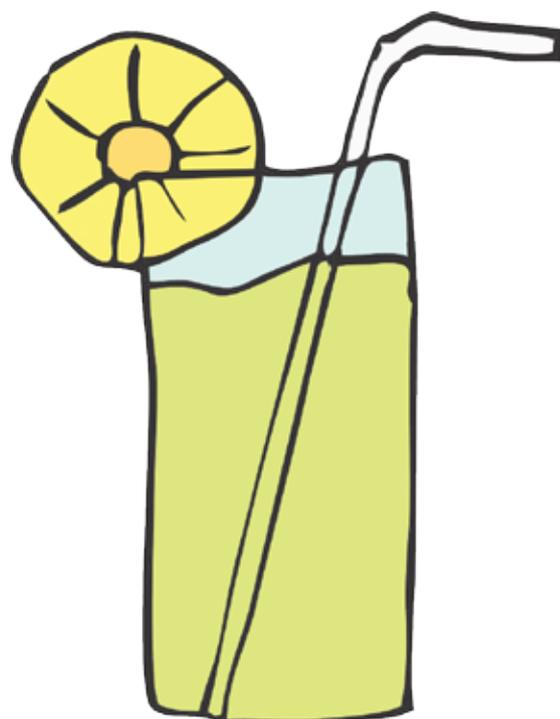
Tempo de pré-preparo: 15 minutos

Rendimento total: 250mL

Peso da porção: 250mL

Número de porções: 02

Medida caseira da porção: 1 copo americano duplo



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	102	5,1	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	24,7	8,2	Fibra (g)	1,4	5,7
Proteína (g)	0,8	1,0	Cálcio (mg)	38,14	3,8
Lípídeo (g)	0,3	0,5	Ferro (mg)	1,42	10,1
Saturado (g)	0,0	0,0	Sódio (mg)	1,69	0,1
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.

BANANA NANICA ASSADA COM CANELA E GENGIBRE

Ingredientes

- 01 banana nanica média madura (porém firme)
- 01 fatia fina de queijo fresco tipo minas
- 01 colher rasa de café de canela em pó
- ¼ de colher de café de gengibre em pó

Modo de Preparo

Corte a banana ao meio na vertical. Distribua em uma assadeira antiaderente. Coloque o queijo coalho picado por cima, salpique a canela e o gengibre em pó. Leve ao forno médio pré-aquecido (180°C) e deixe-a assar por cerca de 8 minutos.

Dica: Você pode usar o queijo coalho no lugar do queijo fresco, que também fica saboroso. Faça a receita com mais bananas e sirva como uma deliciosa sobremesa saudável para toda a família.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 18 minutos

Rendimento total: 165g

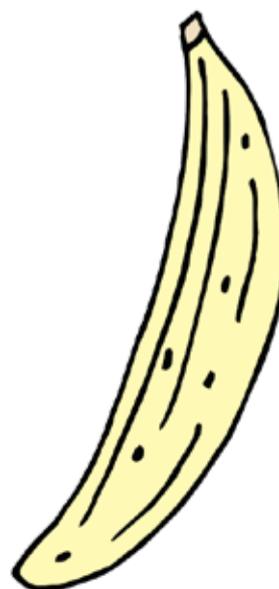
Peso da porção: 165g

Número de porções: 01

Medida caseira da porção: 1 prato raso

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	229	11,4	Colesterol (mg)	31,0	10,3
Carboidrato (g)	27,3	9,1	Fibra (g)	2,5	10,2
Proteína (g)	10,2	13,6	Cálcio (mg)	349,57	35,0
Lípido (g)	10,1	18,3	Ferro (mg)	0,57	4,1
Saturado (g)	5,9	26,9	Sódio (mg)	16,79	0,7
Trans (g)	0,3	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



Mucosite e dificuldade para engolir



Feridas e sensibilidade na boca, língua e até na garganta; inchaço, ardência e dor ao engolir, não há vontade de falar, muito menos de comer. Você já sentiu isso alguma vez?

Chamamos isso de **mucosite** e este é um dos efeitos colaterais agudos do tratamento do câncer. Pode acontecer a qualquer momento, mas geralmente, ocorre alguns dias após a radio ou quimioterapia.

Em primeiro lugar, saiba que se você apresentar qualquer um desses sintomas você deve comunicar imediatamente ao seu médico, tudo bem? Ele pode recomendar algumas medicações que podem ajudar a melhorar a dor e também na cura das lesões (feridas!).

Sei que é difícil pensar em se alimentar, mas lembre-se que é preciso! **Quanto mais tempo você ficar sem se alimentar, mais difícil será de recuperar sua imunidade**, que é a defesa do corpo contra infecções, e também mais difícil será para curar as lesões e por isso pode demorar mais tempo para você se livrar desse incômodo.

É importante nesse momento evitar alimentos duros, secos, ácidos, picantes e também reduzir a quantidade de sal das preparações, pois podem machucar ainda mais a boca.

Por outro lado, você deve consumir alimentos mais macios e pastosos, como purê de batata, e de preferência que estejam frios ou gelados: você vai perceber que eles até aliviam um pouco a dor.

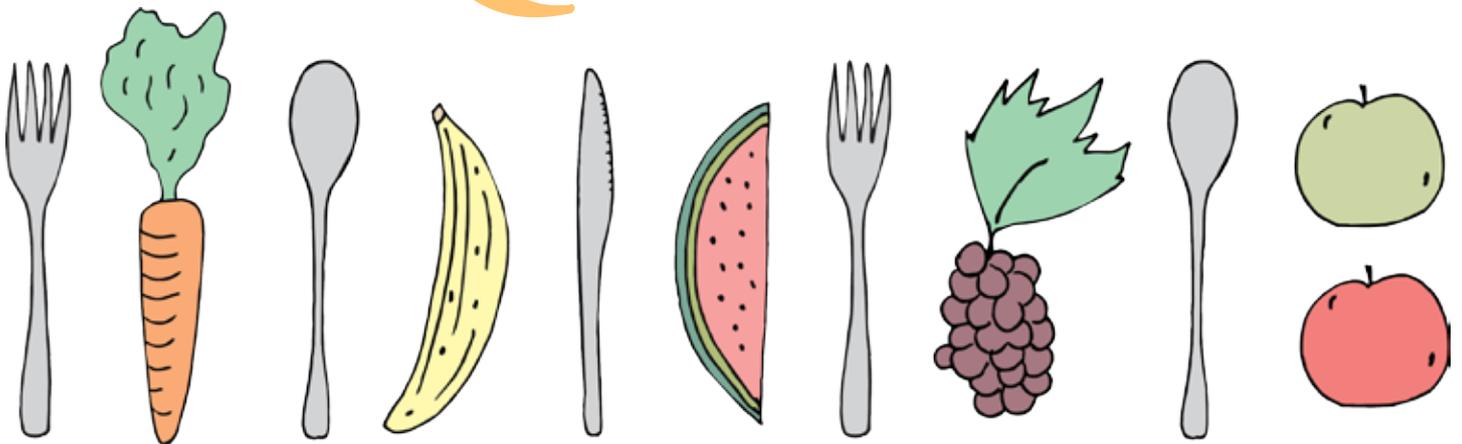
Ah, já falamos que é importante evitar alimentos picantes. Você deve fazer o mesmo quanto aos temperos: evite aqueles "fortes" e picantes, como por exemplo: catchup, pimentas, shoyu e molho inglês.

Também evite limão e frutas muito ácidas ou vegetais crus e duros. Experimente comer frutas geladas e que contenham bastante água, como por exemplo a melancia. Outra dica importante é o uso do chá de camomila gelado, que é antiinflamatório e pode ajudar na cicatrização das feridas. Além de beber, você pode fazer bochecho com ele quatro vezes ao dia.

Nesse período é importante prestar muita atenção na higiene da boca (escove bem os dentes e use fio dental). Caso você use próteses dentárias (dentaduras), implantes dentários ou aparelhos ortodônticos, os cuidados bucais devem ser redobrados. Além disso, é necessário observar se estes não estão mal adaptados, pois podem ferir a boca e/ou gengivas.

E lembre sempre: procure ajuda, compartilhe com sua família e profissionais sobre o que está sentindo. É uma fase, vai passar!

Receitas



SOPA DE MANDIOQUINHA E ESPINAFRE

Ingredientes

- 03 mandioquinhas médias descascadas (700g)
- 01 maço de espinafre (400g)
- 01 cebola média
- 02 colheres de sopa cheias de azeite
- 02 dentes de alho (picadinhos)
- 02 galhos de alecrim
- 01 colher de sopa cheia de sal

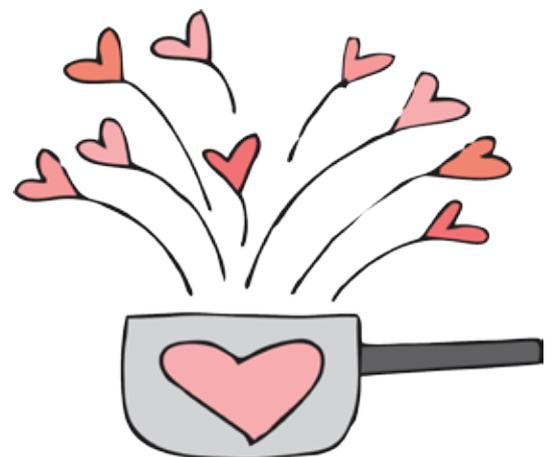
Modo de Preparo

Em uma panela acrescente o azeite e deixe aquecer um pouco. Em seguida junte a cebola e o alho picadinhos, deixe refogar até ficarem transparentes. Junte o caldo, a mandioquinha e o alecrim e cozinhe em fogo baixo em panela tampada por cerca de 30 minutos ou até que a mandioquinha esteja macia. Junte o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.

O creme fica com uma coloração bem forte por conta do espinafre, experimente! O sabor te surpreenderá...

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 50 minutos
- Rendimento total: 900g
- Peso da porção: 150g
- Número de porções: 06
- Medida caseira da porção: 1 prato de sopa raso



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	165	8,3	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	32,7	10,9	Fibra (g)	2,8	11,2
Proteína (g)	3,0	4,0	Cálcio (mg)	108,87	10,9
Lípido (g)	3,2	5,8	Ferro (mg)	3,37	24,1
Saturado (g)	0,4	1,8	Sódio (mg)	54,19	2,3
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.

ARROZ CREMOSO

Ingredientes

- 02 colheres de sopa nivelada de azeite
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 01 colher de sopa cheia de alho picado
- 01 xícara de chá cheia de alho-poró (parte branca cortado em fatias)
- 01 xícara de chá nivelada de tomate (sem semente e picado)
- 01 xícara de chá cheia de ervilhas frescas
- 02 xícaras de chá cheias de arroz (lavado e escorrido)
- 08 xícaras de chá de água fervente
- 01 colher de chá cheia de sal
- 01 copo americano cheio de creme de leite
- 02 colheres de sopa cheias de salsinha picada



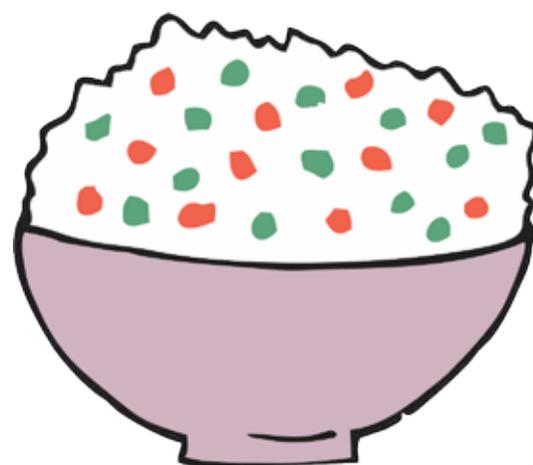
Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola por 3 minutos, acrescente o alho e deixe dourar. Em seguida junte o alho poró, o tomate e a ervilha, refogue por mais 2 minutos. Acrescente o arroz e refogue por mais 5 minutos. Adicione a água, o sal e cozinhe em fogo brando até o arroz secar. Desligue o fogo, misture o creme de leite e a salsinha ao arroz. Mexa bem e pronto. É só saborear!

Atenção: lembre-se de higienizar os alimentos antes do preparo.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 50 minutos
- Rendimento total: 1448g
- Peso da porção: 240g
- Número de porções: 06
- Medida caseira da porção: 2 colheres de servir cheias



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	402	20,1	Colesterol (mg)	26,7	8,9
Carboidrato (g)	64,6	21,5	Fibra (g)	4,2	16,8
Proteína (g)	9,1	12,1	Cálcio (mg)	91,27	9,1
Lípideo (g)	11,8	21,5	Ferro (mg)	4,94	35,3
Saturado (g)	5,9	26,9	Sódio (mg)	20,09	0,8
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.

SUCHÁ DE CAMOMILA COM MELANCIA

Ingredientes

01 colher de sopa cheia de camomila a granel
01 fatia de melancia sem casca e sem semente

Modo de Preparo

Em uma panela coloque 100ml de água, assim que ferver desligue o fogo. Despeje a água em um recipiente sobre a camomila e abafe por 05 minutos.

Coe, espere esfriar e bata no liquidificador com a fatia melancia previamente picada.

Sirva gelado!

Atenção: lembre-se de higienizar a melancia antes de usá-la!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo 10 minutos

Rendimento total: 300mL

Peso da porção: 260mL

Número de porções: 01

Medida caseira da porção: 1 copo americano duplo

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	86	4,3	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	21,4	7,1	Fibra (g)	1,7	6,9
Proteína (g)	1,7	2,3	Cálcio (mg)	51,75	5,2
Lipídeo (g)	0,3	0,6	Ferro (mg)	4,14	29,6
Saturado (g)	0,0	0,0	Sódio (mg)	0,0	0,0
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



MILKSHAKE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes

- 01 banana nanica grande (bem madura)
- 01 copo americano duplo cheio de leite (Sugestão: pode usar o leite vegetal)
- 02 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (você pode substituir a pasta de amendoim por 01 paçoquinha)

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador o leite, a banana e a pasta de amendoim ou a paçoquinha. Bata tudo até ficar homogêneo. Prontinho, vai te dar muita energia!

Atenção: essa preparação tem muita caloria, uma boa opção para quem precisa ganhar peso.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo 10 minutos
- Rendimento total: 400g
- Peso da porção: 200g
- Número de porções: 02
- Medida caseira da porção: 1 taça de sobremesa

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	228	11,4	Colesterol (mg)	18,6	6,2
Carboidrato (g)	27,9	9,3	Fibra (g)	1,7	6,7
Proteína (g)	8,2	11,0	Cálcio (mg)	165,77	16,6
Lípídeo (g)	9,9	18,1	Ferro (mg)	0,24	1,7
Saturado (g)	4,0	18,3	Sódio (mg)	88,14	3,7
Trans (g)	0,3	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



Diarreia e Obstipação

O nosso **intestino é um dos órgãos que mais sofre durante o tratamento**, já que pode ficar ou preso ou solto demais, e nenhum desses extremos é muito confortável, não é mesmo?

No caso da **diarreia**, o alimento passa tão rápido pelo intestino e por causa disso as vitaminas e minerais não são bem absorvidos. Além disso, há muita perda de água, o que pode causar uma desidratação muito rápida. Por isso, é importante beber bastante líquido, chás, sucos coados e sem açúcar (como limão, goiaba, caju), mas, principalmente, beba muita água!

Procure reduzir o consumo de fibras, evitando frutas como laranja, mexerica, mamão, ameixa, vegetais folhosos e alimentos integrais. A fibra estimula o intestino e pode prolongar a diarreia. Por outro lado, coma batatas, chuchu, cenoura cozida, mandioca, inhame, biscoitos de água e sal e carnes grelhadas, assadas ou cozidas, com pouco óleo.

Muitas vezes é necessário reduzir o consumo de feijões, alimentos flatulentos (como brócolis ou repolho), diminuir também o açúcar e os alimentos açucarados, as frituras e os alimentos gordurosos (manteiga, banha, creme de leite). Tendo diarreia, é importante evitar o leite de vaca e reduzir o consumo de cafeína (café, chá mate, chá preto e verde).

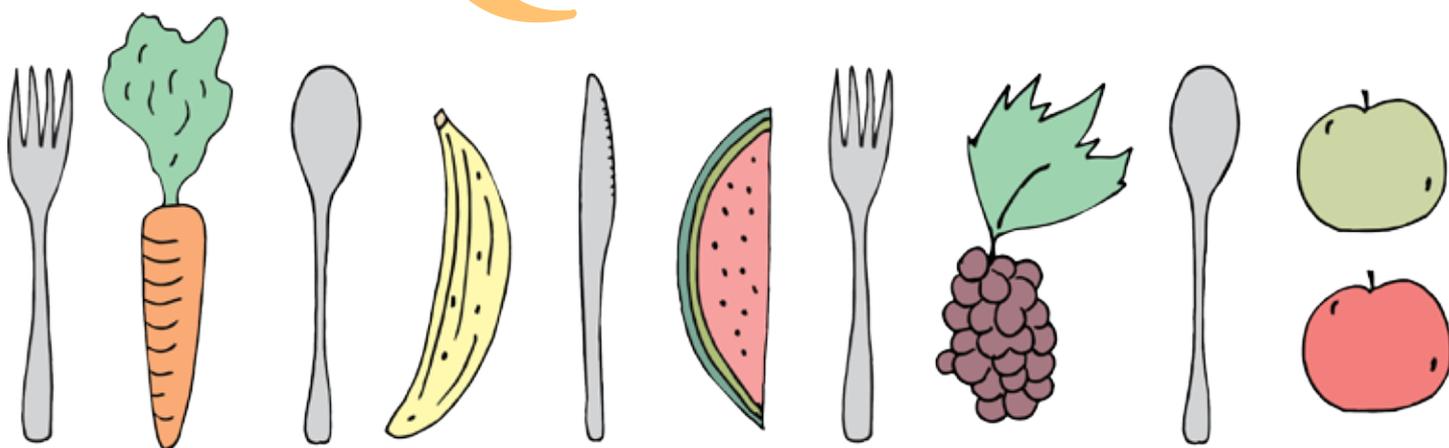
Faça mais refeições ao longo do dia, com lanches entre as refeições, e reduza a quantidade de comida em cada uma delas.

Tão incômodo quanto a diarreia é a **prisão de ventre**. Nesse caso, a orientação é o contrário: coma mais fibras! Prefira frutas laxativas: ameixa, laranja, mamão, abacate e manga (e sempre que possível consuma com bagaço!). Consuma vegetais crus variados, coma folhas (alface, couve, acelga são aliadas), alimentos em suas versões integrais (pães, biscoitos, etc), farelos de cereais (aveia, trigo), sementes como chia, linhaça e semente de abóbora.

E beba sempre muita, muita água!



Receitas



ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA

Ingredientes para a carne moída

01 prato raso cheio de carne moída (patinho, acém ou paleta) (800g)
01 prato raso de queijo branco tipo minas ralado (200g)
02 colheres de sopa cheias de azeite
03 dentes de alho picados
03 cebolas pequenas picadas
04 colheres de sopa cheias de cebolinha picada
02 colheres de sopa cheias de salsa ou coentro picada
1/2 colher de sopa nivelada de sal
1/3 de colher de café de pimenta do reino

Ingredientes para o purê

01kg de mandioca cozida
1/2 xícara de chá de água quente
01 pote de creme de ricota (150g)
1/2 colher de sopa nivelada de sal



Modo de Preparo

Coloque a mandioca em uma panela e cubra-a totalmente com água. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos após 'pegar' pressão. Em seguida, passe a mandioca, ainda quente, pelo espremedor ou no multiprocessador. Acrescente a água, 01 colher de sopa de creme de ricota, sal, pimenta e mexa com uma colher ou bata na batedeira até obter um purê liso. Reserve.

Aqueça uma panela com o azeite e refogue a carne moída por 5 minutos ou até secar a água. Adicione o alho, a cebola e refogue por mais 3 minutos ou até dourar. Para a carne moída não grudar no fundo da travessa, pincele o fundo da travessa com azeite e espalhe uma fina camada de purê antes de distribuir a carne.

Distribua toda a carne e por cima coloque o restante do creme de ricota, fazendo uma fina camada. Cubra com o purê e salpique o queijo branco.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos ou até gratinar. Se desejar, polvilhe com salsa picada.

Atenção: dê preferência para carnes magras, como o patinho moído.

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 40 minutos

Rendimento total: 1839g

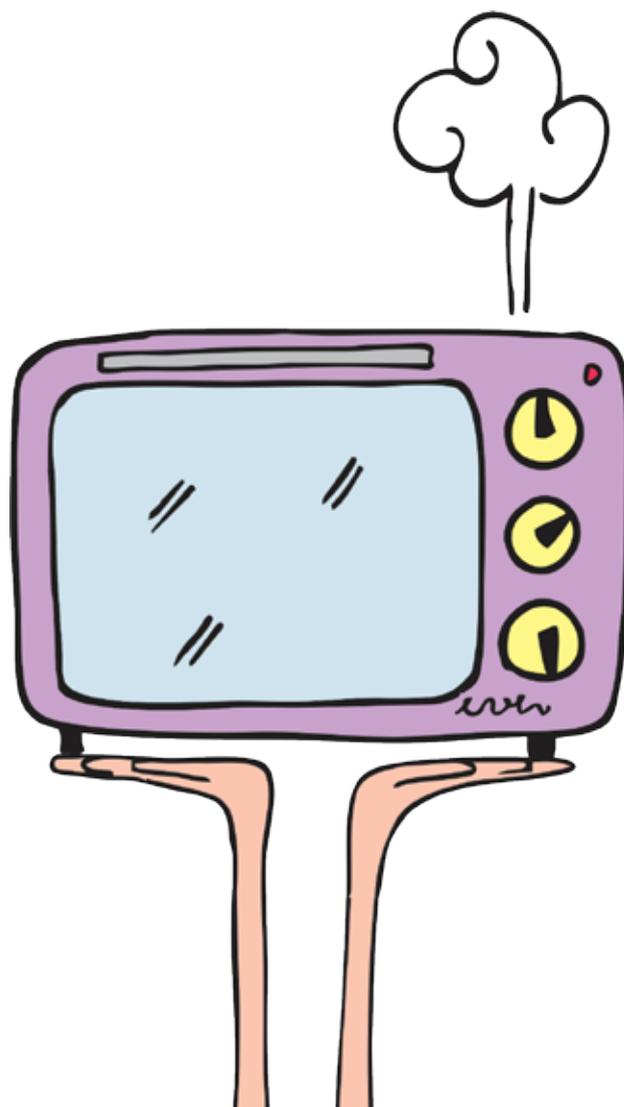
Peso da porção: 200g

Número de porções: 09

Medida caseira da porção: 1 prato raso

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	375	18,7	Colesterol (mg)	81,6	27,2
Carboidrato (g)	26,7	8,9	Fibra (g)	1,7	7,0
Proteína (g)	33,8	45,1	Cálcio (mg)	395,90	39,6
Lipídeo (g)	14,4	26,2	Ferro (mg)	5,80	41,4
Saturado (g)	7,0	31,7	Sódio (mg)	439,81	18,3
Trans (g)	0,3	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



CANJA SABOROSA

Ingredientes

- 01kg peito de frango (sem osso)
- 02 unidades grandes de batata
- 01 tigela de sobremesa pequena cheia de arroz cru
- 03 cenouras grandes (descascadas)
- 03 litros e meio de água
- 03 cebolas pequenas picadas
- 02 dentes de alho
- 01 colher e meia de sopa de sal
- 02 colheres de sobremesa de óleo ou azeite
- 01 colher de sopa cheia de salsinha picada para decoração

Modo de Preparo

Coloque o frango na panela de pressão com 1 litro e meio de água e quando iniciar a pressão, cozinhe por 40 minutos. Em seguida separe o frango do caldo, desfie o frango e reserve o caldo.

Em outra panela adicione o azeite, o alho e a cebola e doure. Junte o peito de frango desfiado e 400mL do caldo de cozimento. Mexa até secar.

No restante do caldo de cozimento do frango adicione a batata e a cenoura e cozinhe por 10 minutos. Em seguida, junte a cenoura e a batata à panela com o frango, adicione o arroz e 02 litros de água e cozinhe por 10 minutos. Sirva quente com salsinha picada.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento total: 3708g

Peso da porção: 206g

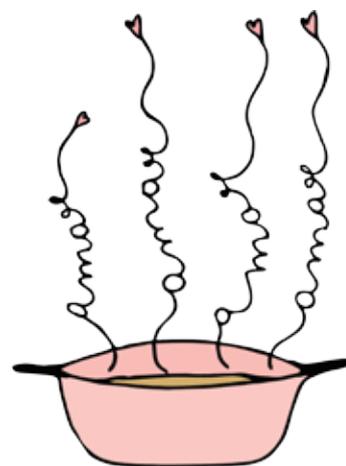
Número de porções: 18

Medida caseira da porção: 1 concha grande cheia

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	156	7,8	Colesterol (mg)	32,2	10,7
Carboidrato (g)	14,6	4,9	Fibra (g)	1,1	4,3
Proteína (g)	11,9	15,9	Cálcio (mg)	17,56	1,8
Lipídeo (g)	5,3	9,6	Ferro (mg)	1,11	7,9
Saturado (g)	1,4	6,5	Sódio (mg)	41,68	1,7
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



COZINHAR NÃO É UM SERVIÇO.
COZINHAR É UM MODO DE AMAR OS OUTROS

Mia Couto

SUCO OBSTIPANTE

Ingredientes

02 unidades grandes de goiabas vermelhas
1 e ½ xícara de chá de água bem gelada
1/3 de xícara de chá de suco de limão
02 colheres de sopa cheias de mel
Gelo a gosto

Modo de Preparo

Corte a polpa das goiabas e coloque-as no liquidificador. Junte a água, o suco de limão, o mel, o gelo e bata bem. Coe o suco e aproveite! Atenção: não esquecer de higienizar as frutas antes de usá-las.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 5 minutos

Rendimento total: 880mL

Peso da porção: 220mL

Número de porções: 04

Medida caseira da porção: 1 copo americano duplo

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	81	4,1	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	20,1	6,7	Fibra (g)	5,6	22,5
Proteína (g)	0,9	1,2	Cálcio (mg)	21,89	2,2
Lípido (g)	0,6	1,1	Ferro (mg)	0,36	2,6
Saturado (g)	0,2	0,8	Sódio (mg)	4,05	0,2
Trans (g)	0,0	*			

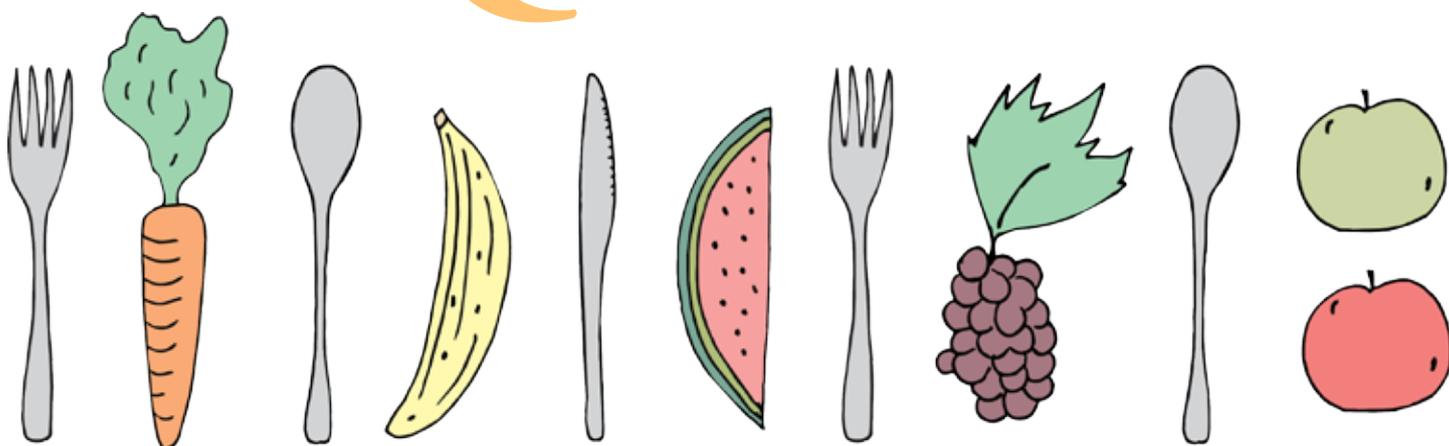
Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg= miligramas.

*VD não estabelecido.



chá de agilidade

Receitas



para o
controle da
obstipação

MOUSSE DE AMEIXA

Ingredientes

- 15 ameixas secas sem caroço
- 01 lata de leite condensado
- 01 lata de creme de leite
- Canela em paus para decoração (sugestão: 01 unidade em cada taça)



Modo de Preparo

Bata no liquidificador as ameixas secas sem caroço com o leite condensado e o creme de leite.

Coloque em taças e leve para o congelador.

Reserve algumas ameixas para decorar (sugestão: 01 unidade em cada taça) e adicione a canela.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 10 minutos
- Rendimento total: 612g
- Peso da porção: 153g
- Número de porções: 04
- Medida caseira da porção: 1 taça de sobremesa

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	532	26,6	Colesterol (mg)	67,7	22,6
Carboidrato (g)	59,4	19,8	Fibra (g)	1,4	5,8
Proteína (g)	12,4	16,5	Cálcio (mg)	323,49	32,3
Lípido (g)	28,3	51,4	Ferro (mg)	0,56	4,0
Saturado (g)	12,9	58,7	Sódio (mg)	94,50	3,9
Trans (g)	0,2	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg= miligramas.
*VD não estabelecido.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

04 bananas nanicas (bem maduras) (Reserve 01 para a decoração)
03 ovos
02 ½ xícaras de chá niveladas de farinha de aveia
04 colheres de sopa de óleo de coco + ½ colher de sopa para untar a forma (Dica: pode usar o azeite de oliva)
01 xícara de chá cheia de castanha-do-Pará picada
150g uvas-passas
01 colher de sopa cheia de fermento em pó
Canela a gosto (Sugestão: 01 colher de chá cheia)

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno (180°C). Descasque 03 bananas, pique-as e coloque no copo do liquidificador. Junte 04 colheres de óleo de coco, os ovos e metade das uvas passas. Bata por 05 minutos ou até obter um creme leve e reserve.

Misture a farinha de aveia, as castanhas e as uvas-passas. Incorpore-as, aos poucos o fermento e a canela ao creme e mexa delicadamente até a massa ficar homogênea. Despeje em uma assadeira untada com o óleo de coco reservado. Leve ao forno por 25 minutos ou até que enfiando um palito no bolo, ele saia limpo.

Retire do forno, desenforme ainda morno.

Polvilhe mais canela se achar necessário, decore com as bananas.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 50 minutos

Rendimento total: 1080g

Peso da porção: 90g

Número de porções: 12 pedaços

Medida caseira da porção: 1 pedaço médio

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	246	12,3	Colesterol (mg)	49,9	16,6
Carboidrato (g)	30,7	10,2	Fibra (g)	3,5	13,9
Proteína (g)	5,7	7,6	Cálcio (mg)	64,75	6,5
Lipídeo (g)	12,4	22,6	Ferro (mg)	1,22	8,7
Saturado (g)	4,7	21,4	Sódio (mg)	312,08	13,0
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



FROZEN DE MANGA E ABACAXI

Ingredientes

- 01 manga picada e congelada
- 02 fatias médias de abacaxi congelado
- 01 pote de iogurte natural congelado



Modo de Preparo

No liquidificador, adicione aos poucos os ingredientes e bata todos até obter um creme homogêneo. Sirva imediatamente.

Atenção: lembre-se de higienizar as frutas antes de usá-las.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 5 minutos

Rendimento total: 585mL

Peso da porção: 290mL

Número de porções: 02

Medida caseira da porção: 1 copo americano

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	188	9,4	Colesterol (mg)	10,8	3,6
Carboidrato (g)	37,7	12,6	Fibra (g)	4,6	18,5
Proteína (g)	4,0	5,3	Cálcio (mg)	134,84	13,5
Lípido (g)	3,3	6,0	Ferro (mg)	0,78	5,6
Saturado (g)	1,9	8,4	Sódio (mg)	41,45	1,7
Trans (g)	0,1	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



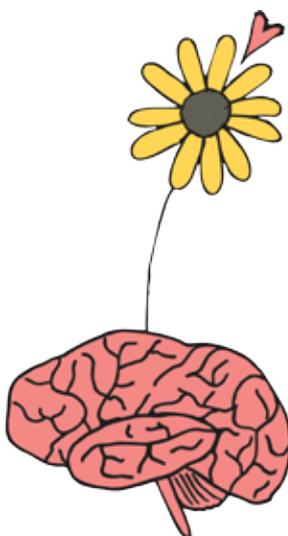
Ganho de peso e retenção de líquidos

Durante o tratamento do câncer de mama, dois dos possíveis efeitos colaterais são: o **ganho de peso** e a **retenção de líquidos**. Sabe quando você olha no espelho e parece que nem se reconhece mais? Pois é! É preciso, também, cuidar da nossa autoimagem: olhar para si e dar um novo significado ao que você vê no espelho, nos auxilia a passar por estes períodos turbulentos.

O **uso de corticoides**, principalmente por tempo prolongado, pode causar alterações metabólicas que levam a retenção de líquidos, diminuição da musculatura e o aumento da gordura (principalmente na região da barriga, que além de indesejada, aumenta o risco para várias doenças!). Sem contar que, o tratamento do câncer de mama muitas vezes requer o uso de terapias hormonais, as quais também podem levar ao aumento do apetite e ao ganho de peso.

Você deve ter percebido que o seu **paladar** mudou após o tratamento, e que agora você aceita melhor alimentos doces e têm aceitado mal as carnes, por exemplo. Pode também ter ouvido que precisa comer bastante para estar forte e enfrentar o tratamento. Em partes, isso é até verdade, mas eu trocaria o termo “bastante” por “comer bem”. Ou seja, coma alimentos saudáveis, aquela boa comida de verdade (que nossas mães e avós faziam para a gente) em quantidades adequadas. Por isso, uma parte importante do tratamento é ter o acompanhamento com profissional nutricionista, que vai lhe orientar com muito carinho nessa jornada.

Outra questão importante aqui é **estar mentalmente bem**. Muitas vezes, nossa **ansiedade** e preocupações nos faz comer mais do que precisamos e frequentemente, quando comemos para suprir outras necessidades e não a fome fisiológica, optamos por preparações com muito açúcar, gordura e com pior qualidade nutricional! Um passo importante é saber diferenciar esses momentos daqueles em que nosso corpo realmente precisa de energia e nutrientes. Além disso, procurar ajuda de familiares, amigos e até mesmo de um psicólogo é uma atitude extremamente válida.



primavera seus pensamentos



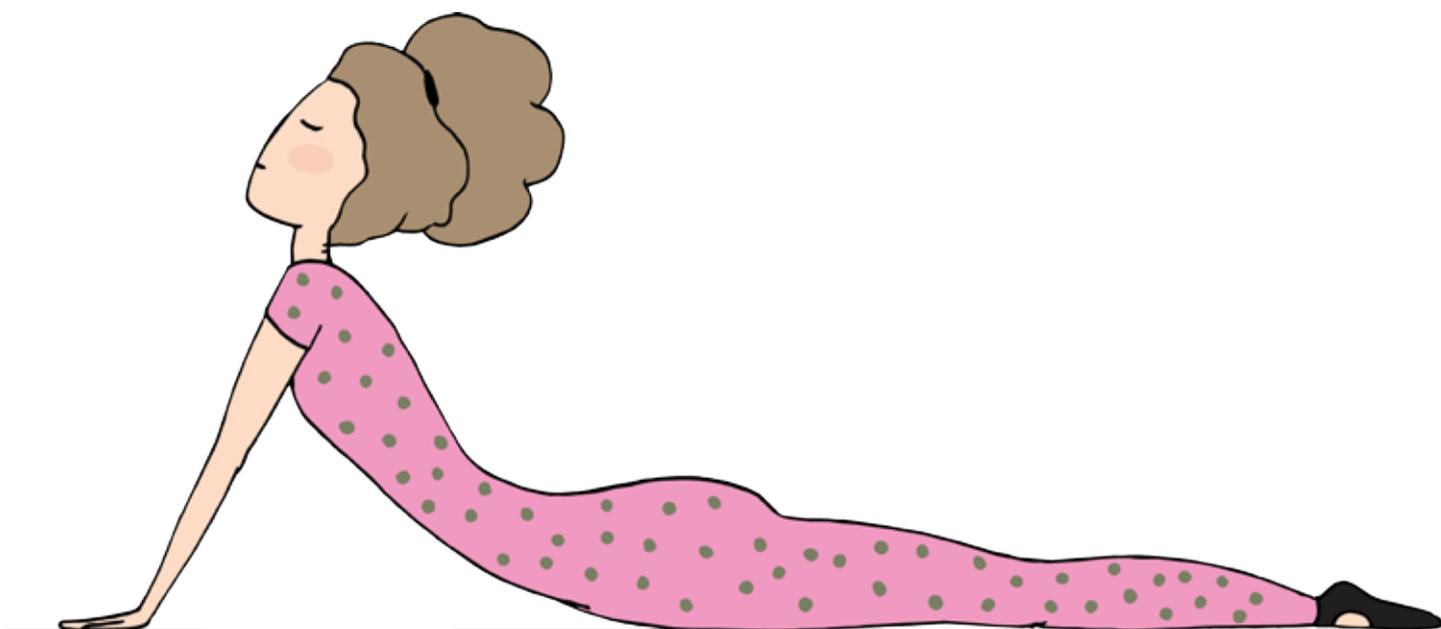
Não tenha medo, compartilhe suas dificuldades e anseios com aqueles que realmente podem te ajudar!

Ganho de peso e retenção de líquidos

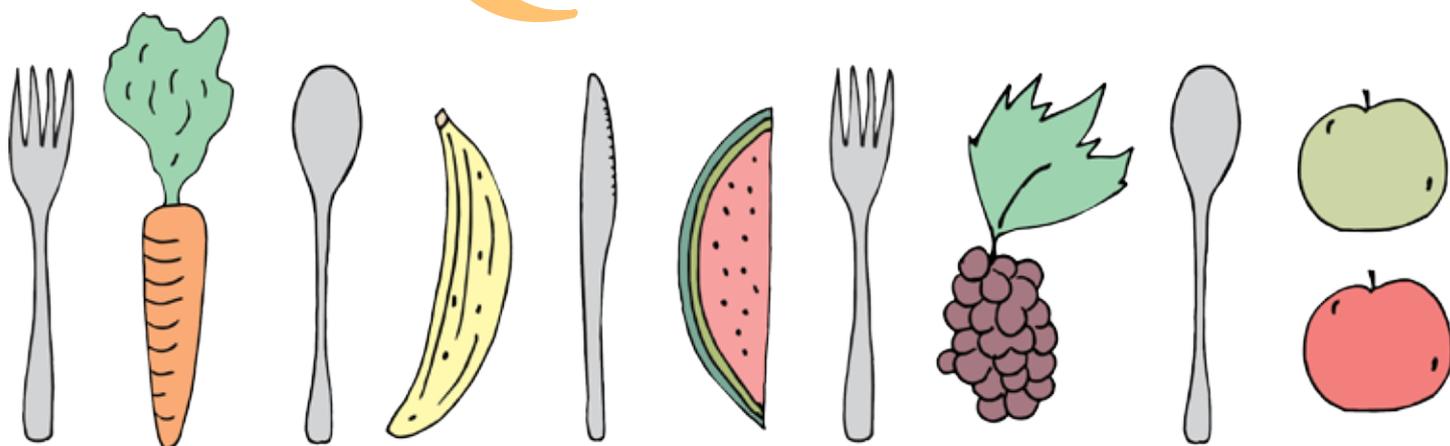
Outra questão importante é que você pode estar se sentindo cansado e sem disposição para **praticar exercícios**. Ou ainda, pode não ter sido liberado pelo seu médico. Sem exercícios físicos temos um menor gasto energético, ou seja, menor queima de calorias ao longo do dia. Isso também pode influenciar muito. Portanto, assim que for possível, tente encontrar uma atividade física que você se sinta bem e pratique! **Que tal convidar um familiar ou amigo para fazerem isso juntos?**

Deu para perceber que são muitos os fatores que estão te levando a ganhar peso, não é? Então, se pudermos, queremos te dar alguns conselhos:

Mantenha uma alimentação variada e colorida, preferindo o consumo de alimentos naturais e minimamente processados e evite aqueles ultraprocessados. Igualmente importante é reduzir o consumo de gorduras saturadas (presente em carnes, produtos animais, alimentos embutidos por exemplo mortadela, salsicha, salame...) e das frituras, diminua o açúcar, evite alimentos industrializados (por conterem muita gordura, sódio e açúcar) e, principalmente, procure desde cedo um profissional habilitado a te orientar em relação às quantidades. E, sempre que possível e houver liberação médica, é importante que pratique algum exercício físico. Ele, juntamente à alimentação, é ferramenta importante pra te auxiliar nesse processo.



Receitas



para você que quer
ganhar peso ou está
com retenção de
líquidos

CREPIOCA DE FRANGO COM RICOTA

Ingredientes

- 02 ovos
- 01 colher de sopa cheia de goma para tapioca
- 03 colheres de sopa cheias de frango desfiado e cozido
- 01 colher de sopa cheia de ricota
- 01 colher de sobremesa cheia de salsinha
- 01 colher de sobremesa cheia de cebolinha
- ½ colher de café de sal



CONTÉM LACTOSE

Modo de Preparo

Em um recipiente misture os ovos, a goma de tapioca, a salsinha e a cebolinha picadas e o sal, bata com um garfo ou batedor de arame até ficar homogêneo.

Em uma frigideira antiaderente despeje a massa e leve ao fogo baixo. Deixe a frigideira tampada e olhe periodicamente até perceber que a massa está cozida, para então acrescentar o frango, a ricota picada e os temperos. Una as pontas da massa e sirva!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 15 minutos
- Rendimento total: 170g
- Peso da porção: 170g
- Número de porções: 01
- Medida caseira da porção: 1 unidade média

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	358	17,9	Colesterol (mg)	552,3	184,1
Carboidrato (g)	12,3	4,1	Fibra (g)	0,3	1,1
Proteína (g)	27,3	36,4	Cálcio (mg)	127,24	12,7
Lípido (g)	21,7	39,4	Ferro (mg)	2,59	18,5
Saturado (g)	7,4	33,5	Sódio (mg)	203,28	8,5
Trans (g)	0,1	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



TEM DIAS QUE TUDO QUE A GENTE PRECISA
É DE UM: "ESTOU AQUI COM VOCÊ!"

SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE NATURAL

Ingredientes

Frutas:

½ mamão papaia pequeno
01 xícara de chá de morangos
01 laranja média (picada)
01 maçã (picada)

Molho:

02 colheres de suco de laranja
01 pote de iogurte integral
04 folhas de hortelã (picadas)



CONTÉM LACTOSE

Modo de Preparo

Pique as frutas e distribua em taças. Em um recipiente, misture o suco de laranja com o iogurte e a hortelã e despeje sobre as frutas. Sirva gelado.

Atenção: lembre-se de higienizar as frutas e as folhas de hortelã antes de usá-las.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 10 minutos

Rendimento total: 800g

Peso da porção: 200g

Número de porções: 04

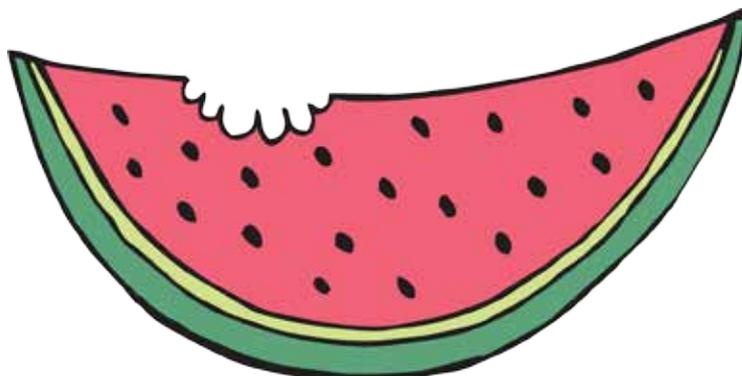
Medida caseira da porção: 1 copo americano cheio

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	104	5,2	Colesterol (mg)	10,8	3,6
Carboidrato (g)	16,6	5,5	Fibra (g)	2,5	10,0
Proteína (g)	3,9	5,2	Cálcio (mg)	132,98	13,30
Lípideo (g)	3,2	5,8	Ferro (mg)	0,53	3,8
Saturado (g)	1,8	8,3	Sódio (mg)	42,46	1,8
Trans (g)	0,1	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

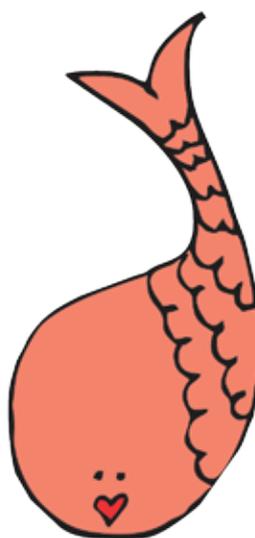
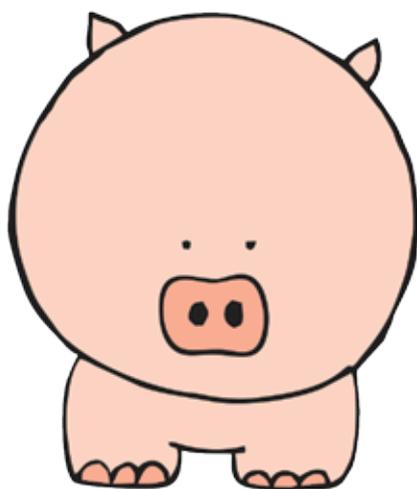
*VD não estabelecido.



QUIBE DE ABÓBORA KABUTIÁ COM QUINOA



quibe sem carne



QUIBE DE ABÓBORA KABUTIÁ COM QUINOA

Ingredientes

02 fatias médias de abóbora Kabutiá
10 colheres de sopa cheias de quinoa em flocos
04 colheres de sopa cheias de cebola picada
01 maço médio de salsa
04 colheres de sopa cheias de azeite
½ colher de café de orégano
1/3 de colher de sopa de sal
07 copos americanos nivelados de água

Modo de Preparo

Coloque a abóbora para cozinhar e depois retire a água. Amasse a abóbora, adicione a quinoa e os demais ingredientes. Vá experimentando até chegar ao ponto de tempero que você gosta. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno médio (pré-aquecido) por 15 minutos e pronto, você tem um prato riquíssimo nutricionalmente e super gostoso!

Atenção: não se esquecer de higienizar a abóbora antes de usá-la.

Dica 1: adicione queijo ralado antes de levar ao forno.

Dica 2: varie os tipos de abóbora (abóbora, kabutiá, moranga ou menina)

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 40 minutos

Rendimento total: 400g

Peso da porção: 160g

Número de porções: 03

Medida caseira da porção: 1 pedaço médio

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	215	10,8	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	21,9	7,3	Fibra (g)	6,9	27,8
Proteína (g)	6,8	9,1	Cálcio (mg)	46,96	4,7
Lípido (g)	11,9	21,6	Ferro (mg)	4,48	32,0
Saturado (g)	1,4	6,2	Sódio (mg)	180,12	7,5
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.

GRANOLA SALGADA

Ingredientes

- ½ xícara de chá de aveia em flocos grossos
- ½ xícara de chá de sementes de girassol cruas e sem casca
- ½ xícara de chá de castanhas de caju cruas
- ½ xícara de chá de castanhas do Brasil (Pará) picadas
- ½ xícara de chá de uvas passas
- 01 colher de sopa de linhaça
- 01 colher de sopa de gergelim branco ou preto
- 01 colher de café de cúrcuma/açafrão em pó
- 01 colher de café de páprica doce
- 03 colheres de sopa de azeite
- 01 xícara de chá de flocos de milho grossos sem açúcar
- ¼ de colher de chá de sal

Modo de Preparo

Pré aqueça o forno (180°C). Em uma vasilha, coloque a aveia em flocos grossos, as sementes de girassol, as castanhas, a linhaça e o gergelim branco. Tempere com açafrão e com a páprica doce, misture e espalhe sobre uma assadeira antiaderente levemente untada.

Regue com o azeite e leve para assar por cerca de 20 minutos, retirando a assadeira do forno de tempos em tempos (cerca de 5 em 5 minutos) e mexendo a granola para dourar de todos os lados. O tempo vai variar dependendo da potência do seu forno, por isso fique atento para não queimar. Quando as castanhas ficarem douradinhas, estará no ponto. Retire do forno, espere esfriar por cerca de 15 minutos, coloque em uma vasilha e adicione os flocos de milho, as uvas passas, tempere com sal a gosto. Está pronto!

Dica: essa granola é uma ótima fonte de fibras para incrementar suas saladas.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 30 minutos

Rendimento total: 480g

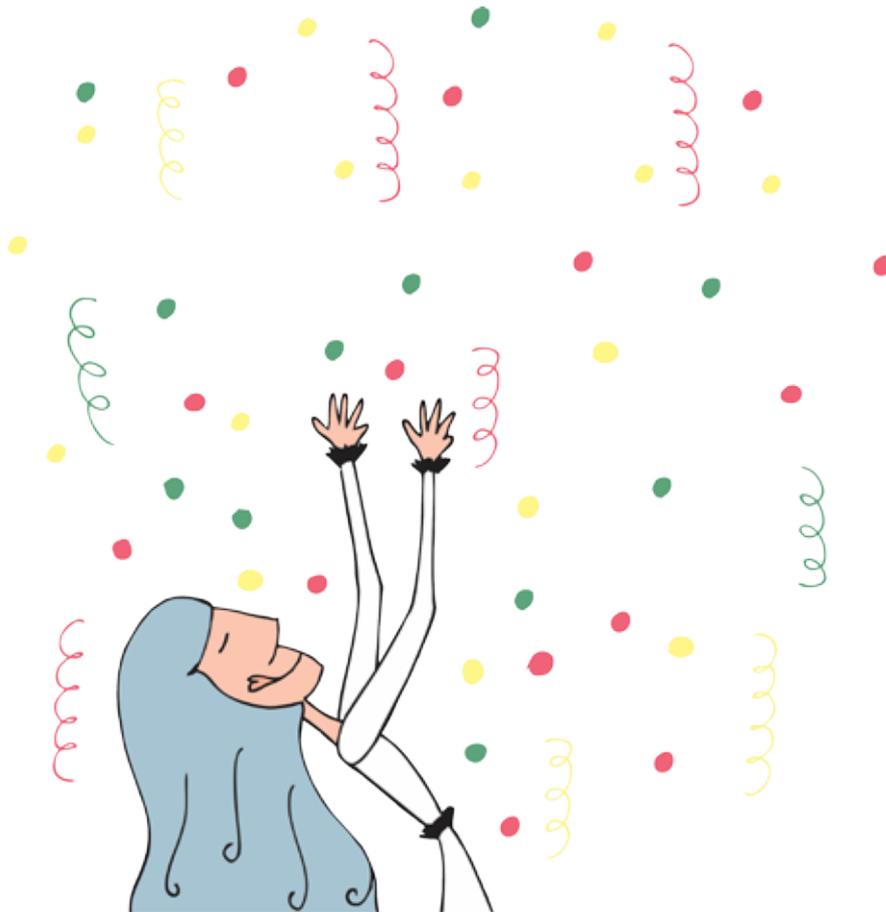
Peso da porção: 40g

Número de porções: 12

Medida caseira da porção: 2 colheres de sopa cheias

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	197	9,8	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	20,1	6,7	Fibra (g)	2,2	9,0
Proteína (g)	4,9	6,5	Cálcio (mg)	31,62	3,2
Lípido (g)	11,7	21,2	Ferro (mg)	1,28	9,1
Saturado (g)	2,0	9,1	Sódio (mg)	2,69	0,1
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.





Anemia e baixa imunidade

Ufa, já estamos quase terminando nossa conversa sobre os principais efeitos colaterais relacionados ao tratamento do câncer. Esperamos que essa leitura te ajude a se sentir bem e que ela sirva como uma espécie de guia, não apenas durante esse processo, mas durante toda a sua vida. Afinal, ter uma alimentação saudável é importante em todos os momentos da nossa vida.

Então, vamos continuar?

Não é segredo que durante o tratamento contra o câncer o corpo fica bem frágil. Portanto, é muito importante que os cuidados com a sua saúde sejam redobrados. Neste período pode ocorrer uma queda da imunidade e anemia, o que poderá te deixar mais suscetível ao desenvolvimento de infecções e fraqueza.

É essencial que durante essa fase você tente utilizar algumas estratégias nutricionais para melhorar sua imunidade, ou seja, aumentar a capacidade do seu corpo de se defender de doenças oportunistas e infecções. Alguns alimentos são conhecidos por apresentar a capacidade de ajudar o nosso organismo a combater infecções e também reduzir a fraqueza causada pela anemia.

Dentre os alimentos que podem ser utilizados em receitas para aumentar a sua imunidade estão: laranja, cenoura, inhame, couve, gengibre, canela, açafrão, abóbora kabutiá, brócolis, fígado, peixes, carnes, leites e derivados, dentre outros.

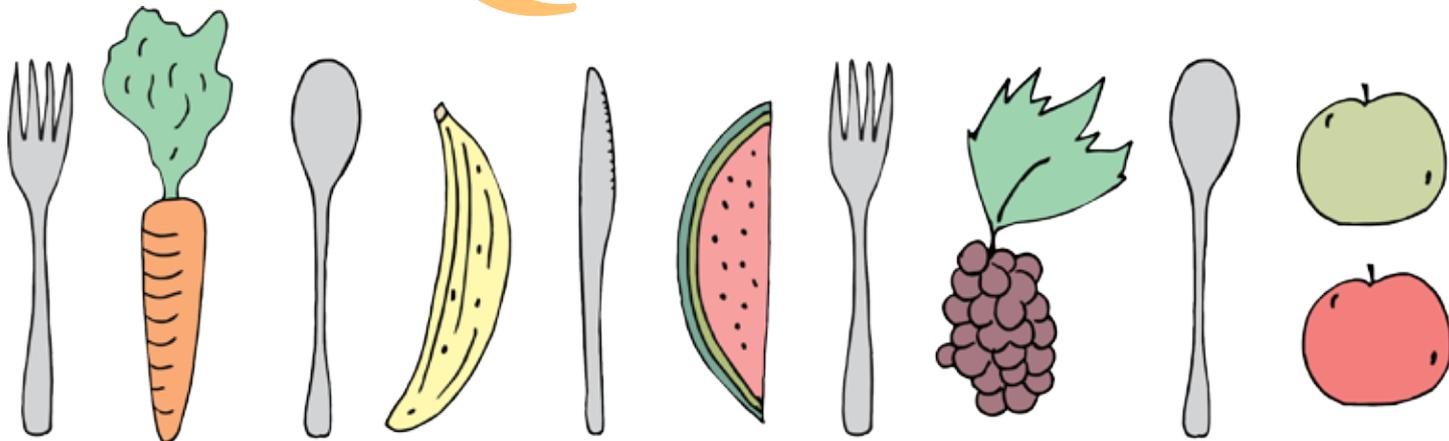
As castanhas, nozes e semente de abóbora também podem ser utilizadas por serem ricas em minerais que também melhoram a defesa do seu corpo!

Além desse reforço nutricional por meio dos alimentos é essencial também que sejam redobrados os cuidados com a higiene dos alimentos. Você deve evitar comer vegetais crus em ambientes que não sejam sua casa, porque não é garantido que esses alimentos foram limpos adequadamente. Quando for comer fora de casa, prefira alimentos que foram cozidos e evite consumir molhos caseiros, pois são preparações que tem um grande risco de contaminação.

Quando estiver em casa, tenha bastante cuidado na higienização dos alimentos e dos utensílios utilizados no preparo dos mesmos, o cuidado deve ser maior ainda quando for consumir alimentos crus, porque o risco de contaminação é maior ainda! Utilize para higienização dos folhosos, hortaliças e frutas soluções contendo hipoclorito que são próprias para matar os micróbios que podem estar nesses alimentos. Essas soluções de higienização podem ser encontradas em qualquer supermercado e são bem fáceis de serem utilizadas.

Ah e lembre-se sempre de lavar bem as mãos com água corrente e sabão antes de preparar e consumir qualquer alimento, pois o cuidado com a higiene deve ser aplicado em todas as situações da vida!

Recetas



PANQUECA DE INHAME E AÇAFRÃO

Ingredientes

Para a panqueca:

03 inhames crus e descascados

02 colheres de chá rasas de sal iodado

04 colheres de chá cheias de açafrão/cúrcuma em pó

½ colher de sopa de azeite extra virgem para untar a frigideira

Para o recheio:

10 colheres de sopa de peito de frango cozido desfiado

02 cebolas pequenas picadas

01 fio de azeite (Recomendação: ½ colher de chá)

05 colheres de sopa milho verde refogado

05 colheres de sopa de requeijão cremoso

01 colher de chá cheia de sal de ervas

Dica: que tal aproveitar a nossa receita de sal de ervas aqui do e-book?

Modo de Preparo

Para a panqueca:

Rale o inhame e tempere com sal e açafrão.

Espalhe o inhame em uma frigideira levemente untada com azeite como se fosse uma panqueca.

Mantenha a panqueca em fogo médio, por quatro minutos. Se precisar, tampe a frigideira para que cozinhe mais rápido.

Vire as panquecas e deixe-as dourar por mais quatro minutos. Reserve-as em um prato.

Para o recheio:

Para cozinhar o frango acrescente na panela de pressão um fio de azeite e a cebola. Espere dourar por quatro minutos, posteriormente acrescente o frango picado em cubos e 300mL de água. Feche a panela de pressão e após dar a pressão aguarde por cinco minutos.

Separe em um recipiente o caldo que sobrou (aproximadamente 200mL) e sacuda a panela de pressão para que o frango desfie. Após esse processo em outro recipiente misture o frango desfiado com o milho e o requeijão, acrescente o sal de ervas.

PANQUECA DE INHAME E AÇAFRÃO

Dica 1: As 10 colheres de sopa de peito de frango desfiado equivalem em torno de 350g de peito de frango sem pele in natura (cru).

Dica 2: O caldo de frango que sobrou pode ser aproveitado em outras preparações que utilizam esse ingrediente. Lembrando que esse caldo é natural e não industrializado, por isso é mais saudável. Você pode armazená-lo em fôrmas de gelo e tirar apenas no momento do uso.

Dica 3: A primeira panqueca demora em média quatro minutos de cada lado, as demais panquecas demoram em média dois minutos de cada lado, devido a frigideira estar aquecida. Cuidado para não queimar a preparação.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 1 hora

Rendimento total: 1035g

Peso da porção: 207g

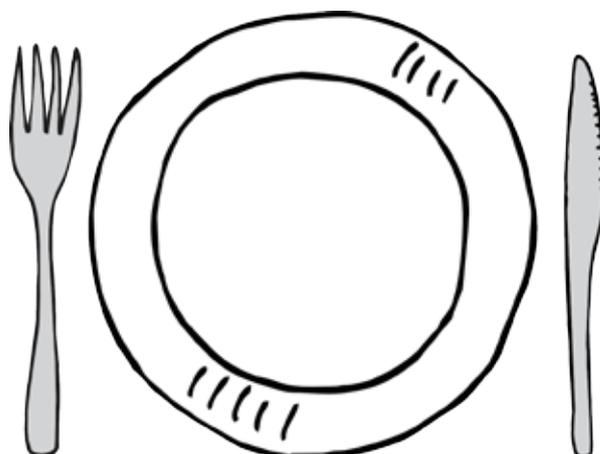
Número de porções: 05

Medida caseira da porção: 1 unidade grande

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	389	19,4	Colesterol (mg)	59,8	19,9
Carboidrato (g)	50,7	16,9	Fibra (g)	7,4	29,6
Proteína (g)	22,7	30,3	Cálcio (mg)	87,94	8,8
Lipídeo (g)	10,5	19,1	Ferro (mg)	5,17	37,0
Saturado (g)	4,2	19,3	Sódio (mg)	215,54	9,0
Trans (g)	0,2	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



PURÊ DE COUVE FLOR

Ingredientes

- 01 couve-flor média
- 01 ½ xícara de chá cheia de água
- 01 ½ xícara de chá cheia de leite
- 01 folha de louro
- 01 colher de chá cheia de sal

Modo de Preparo

Primeiramente descarte as folhas e a base do talo da couve-flor e corte-a incluindo o talo, em pedaços médios. Transfira para uma tigela, lave bem com água e escorra.

Numa panela média, coloque a couve-flor lavada, a água, o leite e a folha de louro. Tempere com o sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até a couve-flor ficar macia. Desligue o fogo e reserve 1 xícara de chá do líquido do cozimento. Descarte a folha de louro, e transfira a couve-flor sem o líquido para o liquidificador.

Bata até deixar o purê bem liso e cremoso, e se necessário, acrescente aos poucos o líquido do cozimento reservado. Se preferir, use um mixer. Prove, ajuste a quantidade de sal e sirva a seguir.

Dica: Você pode adicionar cebolinha picada por cima do purê para dar um toque especial à preparação.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 30 minutos
- Rendimento total: 256g
- Peso da porção: 64g
- Número de porções: 04
- Medida caseira da porção: 1 colher de servir

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	56	2,8	Colesterol (mg)	9,7	3,2
Carboidrato (g)	5,8	1,9	Fibra (g)	1,0	3,9
Proteína (g)	3,2	4,3	Cálcio (mg)	91,40	9,1
Lípido (g)	2,6	4,7	Ferro (mg)	0,25	1,8
Saturado (g)	1,6	7,1	Sódio (mg)	48,05	2,0
Trans (g)	0,1	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.



CONTÉM LACTOSE



SORVETE DE INHAME COM BANANA E COCO RALADO

Ingredientes

- 02 unidades de inhame cozido
- 02 bananas congeladas
- 01 colher de sopa cheia de amendoim sem sal
- 01 colher de sopa cheia de coco ralado

Modo de Preparo

Misture aos poucos todos os ingredientes no liquidificador até ficar um purê consistente. Leve ao congelador para aumentar a consistência (por pelo menos 24h).

Dica: Você pode adicionar no momento do consumo: castanhas, granola, pedaços de frutas ou fruta desidratada.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 24h e 30 minutos
- Rendimento total: 450g
- Peso da porção: 90g
- Número de porções: 05
- Medida caseira da porção: 02 bolas

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	131	6,5	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	26,0	8,7	Fibra (g)	3,2	12,7
Proteína (g)	2,2	2,9	Cálcio (mg)	9,65	1,0
Lípideo (g)	2,7	4,9	Ferro (mg)	0,42	3,0
Saturado (g)	1,3	5,9	Sódio (mg)	9,00	0,4
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



SUCO VERDE REVIGORANTE

Ingredientes

- Gelo (Recomendação: 04 unidades)
- 500 ml de suco natural de laranja (o que corresponde à 07 unidades de laranja)
- 01 colher de sopa de gengibre picado
- 02 folhas de couve manteiga

Modo de Preparo

Higienize as folhas da couve e corte grosseiramente, e mantenha os talos. Misture no liquidificador o caldo de laranja, as folhas de couve, o gengibre picado e o gelo. Pronto, agora é só saborear!

Atenção: Lembre-se de higienizar as laranjas e as folhas de couve.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Tempo de pré-preparo: 15 minutos
- Rendimento total: 600mL
- Peso da porção: 300mL
- Número de porções: 02
- Medida caseira da porção: 01 copo americano duplo

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	125	6,2	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	28,5	9,5	Fibra (g)	1,1	4,5
Proteína (g)	2,4	3,2	Cálcio (mg)	51,96	5,2
Lípido (g)	0,7	1,2	Ferro (mg)	0,82	5,9
Saturado (g)	0,1	0,3	Sódio (mg)	10,65	0,4
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.
*VD não estabelecido.



REVIGORANTE MODE: ON

CALDO DE LEGUMES CASEIRO

Ingredientes

02 litros de água
02 cebolas médias
02 tomates médios
02 cenouras médias
02 dentes de alho (picados)
02 colheres de sopa cheias de cebolinha (picada)
01 colher de sopa cheia de salsinha
01 colher de sopa cheia de sal

RECEITA



CORINGA

Modo de Preparo

Em uma panela, junte todos os ingredientes. Quando ferver, cozinhe em fogo médio por 30 minutos. Coe e está pronto para usar!

Dica 1: O caldo de legumes caseiro é uma opção muito mais gostosa e saudável, já que os caldos prontos em cubinhos ou em sachês contêm uma quantidade muito grande de sódio e gordura.

Dica 2: Você pode aproveitar as aparas e os legumes que você tiver em casa (brócolis, abóbora, salsão, entre outros) para preparar o seu caldo.

Dica 3: Os caldos podem ser feitos em grande quantidade e congelados em pequenas porções, garantindo mais praticidade para o dia a dia. Aproveite forminhas de gelo para congelar.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Tempo de pré-preparo: 30 minutos

Rendimento total: 1L

Peso da porção: 200mL

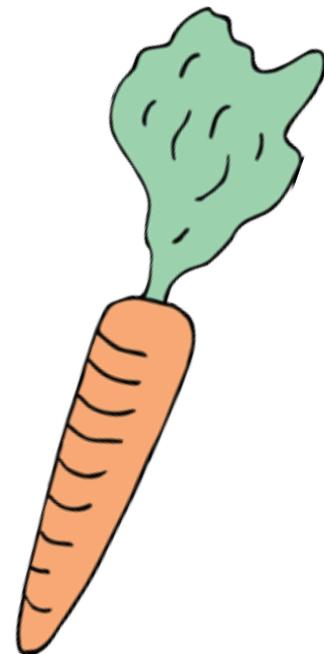
Número de porções: 05

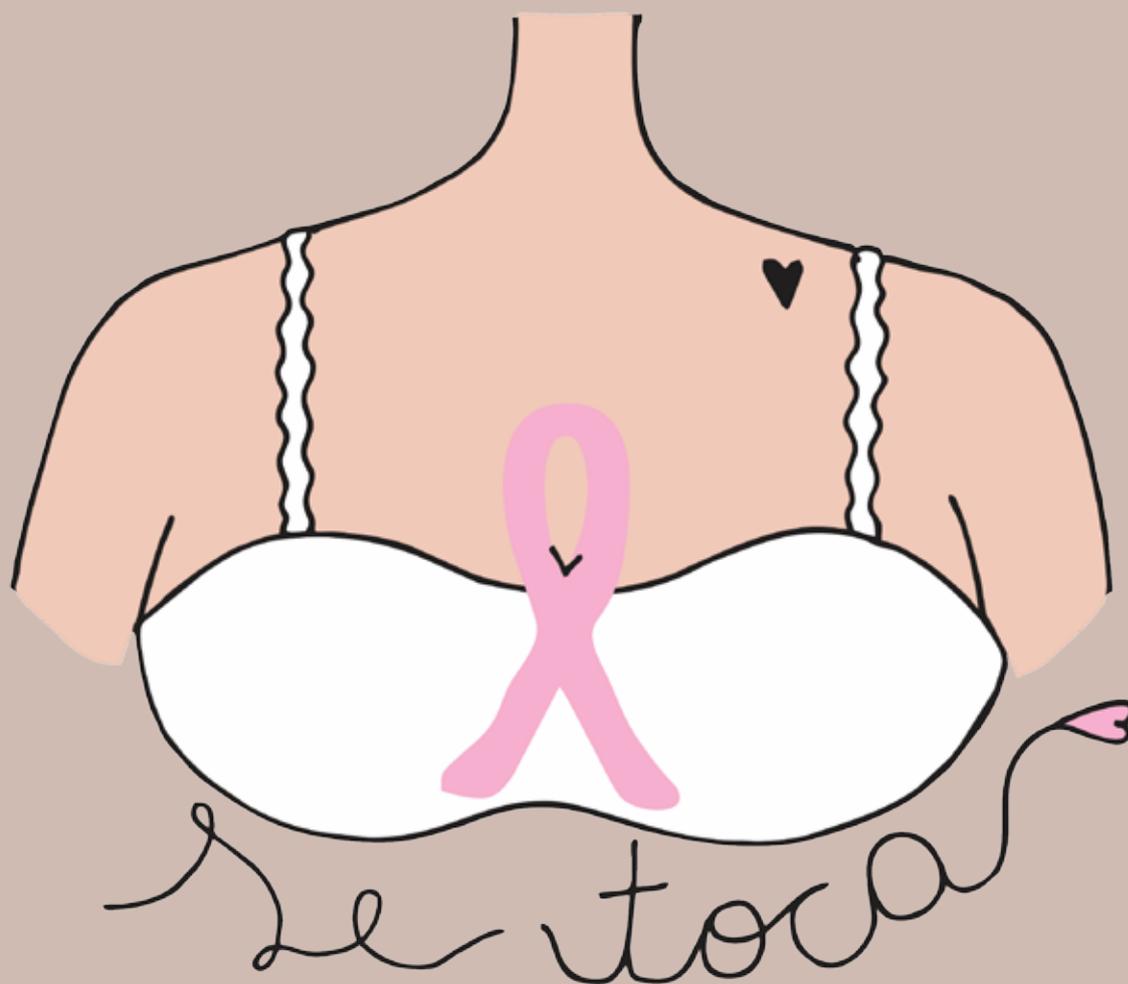
Medida caseira da porção: 01 copo americano cheio

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO					
NUTRIENTE	TOTAL	%VD	NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (Kcal)	35	1,7	Colesterol (mg)	0,0	0,0
Carboidrato (g)	7,9	2,6	Fibra (g)	1,8	7,2
Proteína (g)	1,1	1,5	Cálcio (mg)	20,46	2,0
Lípido (g)	0,3	0,5	Ferro (mg)	0,51	3,6
Saturado (g)	0,0	0,2	Sódio (mg)	18,94	0,8
Trans (g)	0,0	*			

Legenda: VD= Valor Diário; Kcal= quilocalorias; g= grama; mg=miligramas.

*VD não estabelecido.





“Fazia mamografia todo ano religiosamente, o que me auxiliou, pois descobri na fase inicial e não precisei fazer mastectomia radical. .”

Maria Cristina A. Pagliaro

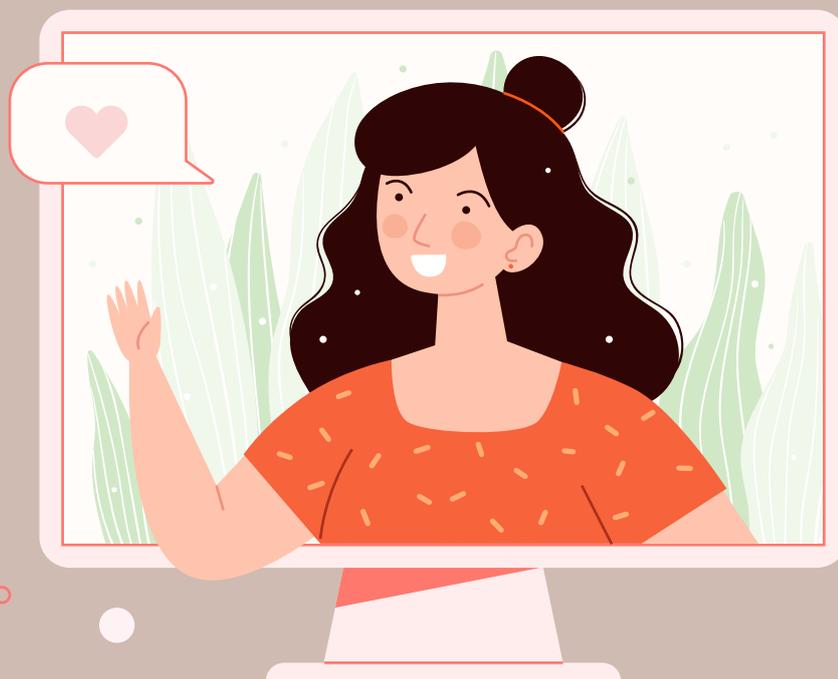
“Lute por você mesma! Se ame. Se toque. Faça sua mamografia, faça seus exames. Lute pela sua saúde, pois sem ela as pequenas lutas do dia a dia perdem o sentido”

Edna Maria da Silva

ALGUMAS PACIENTES QUE JÁ PASSARAM PELO TRATAMENTO RESOLVERAM ESCREVER NOTAS DE INCENTIVO, COM TODO AMOR E CARINHO, ASSIM COMO CONTARAM SUAS DIFICULDADES E O QUE ELAS CONSIDERARAM FOI MAIS IMPORTANTE DURANTE ESSE PERÍODO!

APRESENTAMOS ALGUNS DEPOIMENTOS DE NOSSAS PACIENTES.

Depoimentos





"Lute por você mesma..."

"Meu nome é Edna, sou advogada, casada e mãe de dois rapazes. Em 2012, aos 46 anos, fui diagnosticada com Câncer de Mama.

Incluindo a biópsia, fiz três cirurgias, sendo a terceira antes mesmo de retirar os pontos da segunda.

Fiz 35 sessões de radioterapia e cinco anos de hormonioterapia. Fiz quadrantectomia e retirada de linfonodo sentinela axilar, ainda sem reconstrução (e sem coragem, pois para a assimetria seriam necessários pelo menos mais dois procedimentos cirúrgicos).

Hoje carrego algumas cicatrizes, uma vontade imensa de viver e muita gratidão a Deus, por tudo!

O caminho não foi fácil... lutei com garra, deixei o medo de lado, me abasteci de fé, esperança e coragem... e venci.

Se eu mudei? Muito. Passei a valorizar cada minuto da minha vida junto com as pessoas que amo; parei de correr atrás de dinheiro; me satisfaço mais com a beleza das mínimas coisas...

Estou curada e abracei a causa, estando em constante orientação sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce. Pois, ter um diagnóstico precoce é um passo muito importante para a cura. A luta não tem tamanho. Mesmo as menores batalhas exigem coragem. Mulheres lutam bravamente para vida! Encarar uma mamografia anual, a partir da idade indicada pelo médico, não é nada, perto de tantos desafios de um tratamento.

Lute por você mesma! Se ame. Se toque. Faça sua mamografia, faça seus exames. Lute pela sua saúde, pois sem ela as pequenas lutas do dia a dia perdem o sentido. Juntas pela vida! Juntas somos mais fortes! Viva a vida!"

Grande abraço

Edna Maria da Silva



“Eu venci o câncer...”

“Três anos após ter vivenciado o câncer de mama, acho que finalmente eu entendi qual o real sentido da frase “eu venci o câncer”. Não significa cura, não significa vida normal ou como era antes. Significa “eu sou foda pra caralho!” Significa descobrir uma força imensurável que vem não sei de onde e transborda não sei pra quem. Significa aceitar que as coisas quase nunca são como a gente gostaria, da forma mais resiliente possível. Significa aceitar que aquele seu melhor amigo pode nunca mais olhar na sua cara, nem te demonstrar o menor afeto ou empatia, afinal de contas, o câncer filtra. Algumas pessoas ficam, mas a maioria vai embora e a gente vence aceitando que novos amigos também surgem no meio do caos. Vencer o câncer pode não significar continuar vivo, mas ter a sabedoria intransponível de ver a vida indo enquanto se quer ficar. É conseguir consolar os outros pelo medo da sua própria partida. Vencer o câncer é se transformar, é ter orgulho da sua própria batalha, é poder bater no peito (natural ou reconstruído) e dizer “dói, dói demais, mas eu tô aqui, vivendo, querendo, sentindo, amando”. Vencer o câncer é ter fé no invisível, acreditar que tudo isso vai sim passar e que por pior que seja, é preciso seguir.

Nessa batalha não existe derrota porque a vitória é sempre certa quando se acredita nela. Sem pódio, medalhas ou louros, vencer o câncer é renascer pra uma vida que vai muito além de onde o olho enxerga.

A todos os vencedores e em especial às minhas amigas do peito que me ajudam a dar sentido pra toda essa vivência, vocês fazem meu mundo mais rosa, mais colorido, mais vivo. Obrigada por existirem. Que vocês façam uma excelente jornada. A vitória as esperam.”

Thaís Albuquerque



"Sorrindo, levando uma vida leve..."

"No início do ano de 2017 fui surpreendida com um diagnóstico de câncer de mama. Fazia mamografia todo ano religiosamente, o que me auxiliou, pois descobri na fase inicial e não precisei fazer mastectomia radical. Fiz quadrantectomia na mama esquerda, quatro ciclos de quimioterapia, radioterapia e hoje faço hormonioterapia (ainda faltam três anos).

O apoio da família e dos amigos, além do segmento à risca de todas as orientações recebidas pelos médicos e nutricionista foram fundamentais durante o tratamento.

Às vezes me sentia insegura e fraca, sem forças, mas aí pensava que a opção era minha e que certamente faria toda a diferença se ao invés de ficar depressiva, pensasse positivamente e com a certeza que a cura viria. Era uma questão de tempo e paciência e como ouvia sempre, um dia de cada vez. Escolhi essa segunda opção e durante a maioria do tempo foi assim que me senti.

Segui todas as orientações, evitei aglomerações, tentei me alimentar adequadamente, tomei muita água (três litros por dia).

A consciência maior do que estava passando veio com a queda dos cabelos, não foi fácil desprender-me deles... mexe com a nossa autoestima, nossa vaidade. Mas se pensarmos bem, tudo o que mais queremos é a nossa saúde de volta. Cabelo cresce de novo e o meu já cresceu!

Senti muito enjoô durante a quimioterapia e radioterapia. Toda vez que ele vinha, comia biscoito de polvilho e chupava picolé de chocolate (a orientação era de limão, mas tinha um gosto metálico).

Comia em pequenas quantidades e sempre procurava não ficar com o estômago vazio porque aumentava os episódios de enjoôs. Tomei muita sopa, porque colocava todos os legumes e carne, assim recebia todos os nutrientes que necessitava. Não comia frituras nem nada ácido, que poderia resultar em mucosite. Cortei o café, não por orientação, mas porque ele tinha um gosto ruim e metálico.

Não inchei, nem engordei e atribui a quantidade de líquidos que ingeria.

Não fiz exercícios durante o tratamento, confesso que sempre fui sedentária, hoje por orientação médica faço hidroginástica.

Graças a Deus essa fase difícil passou. Estou curada.

Ainda sinto os efeitos da hormonioterapia e tenho medo que o câncer volte. Mas temos que seguir em frente com otimismo e fé, e é assim que eu procuro estar a maioria do tempo, sorrindo e levando uma vida leve".

Maria Cristina Archeti Pagliaro



"A fé move montanhas..."

"Meu nome é Simone, sou auxiliar de produção, mãe solteira de dois filhos, uma de 10 anos e um de 1 ano e 11 meses (engravidei depois do tratamento). Em 2014 aos 29 anos fui diagnosticada com câncer de mama; fiz biopsia, 16 doses de quimioterapia, quadrantectomia sem esvaziamento das axilas, reconstrução imediata, 30 sessões de radioterapia. Hoje olho por toda luta que passei, pelos medos que tive, mais o câncer me fez ver a fé que eu não sabia que tinha, uma força que descobri no decorrer do tratamento; sou muito grata a Deus por tudo que ele fez e faz por mim; graças a Deus pude fazer tudo que fazia antes, trabalhar, cuidar dos meus filhos e da minha mãe. Continuo fazendo acompanhamento anual e sou muito grata a toda equipe do Hospital das Clínicas por cuidarem de mim; anjos enviados por Deus; pois a minha fé que me mantém de pé é forte, vivo um dia de cada vez. A fé move montanhas. Tudo posso naquele que me fortalece.."

Simone Brandão



A LUZ NO FIM DO TÚNEL
ESTÁ SEMPRE DENTRO DE NÓS.

Isa G.

Agradecimentos

Primeiramente às pacientes com câncer de mama. Vocês são frutos desse trabalho, responsáveis pelo nosso crescimento e sucesso profissional como nutricionistas. Sem vocês a realização deste e-book não seria possível!

Aos nossos pais, filhos, esposos, noivos, namorados e familiares os quais depositaram confiança e acreditaram que nosso sonho seria realizado.

Ao Dr. Ruffo de Freitas Júnior pela dedicação às pacientes e às suas alunas, sempre nos apoiando nos projetos.

Às pacientes: Edna Maria da Silva, Thaís Albuquerque, Maria Cristina Archeti Pagliaro e Simone Brandão que puderam compartilhar como foi o período do tratamento quimioterápico e, sobretudo vocês emocionaram todas nós com o sucesso dessa jornada e a imensa vontade de viver. Parabéns!

Às pacientes vitoriosas: Maria Cristina Archeti Pagliaro, Evandra da Costa, Mariana Abadia dos Santos, Maura Rodrigues da Silveira, Noelde Queiroz de Lima, Mônica Edilza Triindade Santos, Claudineia Nunes de Oliveira, Maria Nilza Medrado, Flora Soares Barbosa, Valdivina Neri Guarda, que estiveram presentes nos testes das receitas, saibam que vocês deram um toque especial de amor as nossas receitas.

À Elza de Sousa Ferreira, Marinete de Oliveira Ferreira Paiva, Maria de Fátima Mota, Ivanildes Maia, Thaís Cristina Borges, Fernanda Machado de Sá Ferreira e Ysabela da Silva Dias, que também nos auxiliaram, de forma voluntária, nos testes das receitas. Dedicando o tempo e colocando a mão na massa para que as receitas saiam como planejamos.

À Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás, em especial à professora Raquel Santiago pela dedicação em ler o nosso material e pelas relevantes contribuições e à técnica Gabriela pelo comprometimento que teve conosco no Laboratório de Técnica Dietética.



De maneira ímpar à Associação dos Portadores de Câncer de Mama, Hospital das Clínicas, Goiânia, Goiás (APCAM/HC/GO), ao Centro Avançado de Diagnóstico da Mama, Hospital das Clínicas, Universidade Federal de Goiás (CORA/HC/UFG/EBSERH), à Secretaria Estadual de Saúde de Goiás (SES/GO) e à Associação de Combate ao Câncer em Goiás, Hospital Araújo Jorge (ACCG/HAJ), instituições que recebemos apoio e confiança para a realização deste projeto.

À Marcia de Faria Veloso pela humanização, cuidado e compromisso com as ações as quais envolvem pacientes com câncer de mama.

À Belkisse Lemes pelos desenhos que através deles soube expressar exatamente todos os nossos sentimentos presentes ao elaborar este e-book. Ficamos emocionadas!

Às maquiadoras: Geisielly, Leidiane e Suellem, que se disponibilizaram a deixar nossas pacientes mais lindas com toque de carinho.

Aos fotógrafos José Olímpio e José Neto Gomes que se dedicaram a essa causa nobre fotografando receitas e momentos entre nós e as pacientes, levaremos na memória.

À Luana Júlia por revisar nossa escrita e deixá-la atingir todos os corações que lerem esse e-book.

À Bee Content Digital pela diagramação com capacidade de deixar nosso e-book incrível.

À equipe de Nutrição do Hospital Araújo Jorge, em especial Neusa Dias de Moura.

À Dona Ângela Machado e sua equipe do voluntariado do Hospital Araújo Jorge, à Tatiane Nunes e à Yisa Nicol que contribuíram para a efetivação das receitas e deste e-book.

Às Centrais de Abastecimento de Goiás S.A. (CEASA/GO) e supermercado Super Zé que colaboraram para a execução das receitas.

À Farmacêutica pelo auxílio para que nosso objetivo fosse concretizado.

A todos que diretamente ou indiretamente contribuíram de alguma maneira para o nosso crescimento.

O nosso muito obrigada,
Anne, Jordana, Kacielli, Larissa, Maria Janaína, Patrícia e Tatyane.



Equipe de Conteúdo



Anne Karoline Paiva

Nutricionista CRN 1- 10076
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Especializada em Nutrição Esportiva em Wellness (São Camilo/SP)
Certificada em Marketing de Conteúdo
CEO da Bee Content- Agência Digital em Saúde e Nutrição
Mestranda em Nutrição e Saúde (UFG/GO)



Jordana Godinho Mota

Nutricionista CRN 1- 6761
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Residência em Atenção a Saúde Materno-Infantil (HC/UFG)
Mestrado em Nutrição e Saúde (UFG/GO)
Doutoranda em Ciências da Saúde (UFG/GO)



Kacielli Filipini

Nutricionista CRN 1- 6760
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Especializada em Nutrição Clínica (HC/UFG)



Larissa Vaz Gonçalves

Nutricionista CRN 1 – 6483
Graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO)
Especializada em Nutrição Oral, Enteral e Parenteral (GANEP/SP)
Residência em Nutrição Clínica (HRC/SES/DF)
Mestrado em Ciências da Saúde (UFG/GO)
Nutricionista da Associação de Combate ao Câncer em Goiás (ACCG)



Maria Janaína Cavalcante Nunes

Maria Janaína Cavalcante Nunes
Nutricionista CRN 1- 3168
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Especialista em Clínica Terapêutica Nutricional, Saúde da Família, Gestão das Políticas de Alimentação e Nutrição
Mestrado em Nutrição e Saúde (UFG/GO)



Tatyanne Letícia Nogueira Gomes

Nutricionista CRN 1- 11163
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Residência em Terapia Intensiva (HC/UFG/GO)
Mestranda em Nutrição e Saúde (UFG/GO)



Patrícia Cristina Barreto Lobo

Nutricionista CRN 1 - 10089
Graduada pela Universidade Federal de Goiás (UFG/GO)
Residência em Urgência e Emergência (HC/UFG/GO)
Mestrado em Ciências da Saúde (UFG/GO)
Doutoranda em Nutrição e saúde (UFG/GO)



Referências

ABERC – Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas. **Manual ABERC de Práticas de Elaboração e Serviço de Refeições para Coletividade**. 11 ed. São Paulo: ABERC, 2015.

INCA. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Câncer de mama- fatores de risco**. Disponível em: <<http://www.inca.gov.br/wcm/outubro-rosa/2015/fatores-de-risco.asp>> Acesso em: 02 Jul.2019.

INCA. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **O que é o câncer?**. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=322> Acesso em: 02 Jul. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. 2ed. Brasília, 2014. 158p.

Saiba mais

<https://aps.saude.gov.br/biblioteca/index>
<https://www.inca.gov.br/>

Making of





Fim

**ESTE LIVRO NÃO APRESENTA FINS
COMERCIAIS E NÃO PODE SER VENDIDO**

APOIO DIAGRAMAÇÃO



APOIO IMPRESSÃO

