



## Segundo encontro Projeto Mulher Saudável – GAE Passos para uma alimentação saudável

### Orientações:

- ✓ Evitar comer vendo televisão ou mexendo no celular;
- ✓ Evitar sair ou ficar muito tempo em jejum;
- ✓ Realizar o desjejum no máximo 30 minutos após acordar;
- ✓ Substituir o pão francês por: pão de forma integral, ou panqueca de aveia, ou bolo caseiro (2 fatias), ou tapioca, ou aipim cozida, ou batata doce cozida, ou muffin saudável;
- ✓ Evitar os queijos amarelos tipo: parmesão, prato, provolone, chegar etc.;
- ✓ Preferir os queijos brancos: queijo frescal, minas, ricota, cottage, requeijão caseiro;
- ✓ Substituir a margarina por manteiga;
- ✓ Comer 3 tipos diferentes de frutas todos os dias;
- ✓ Beber no mínimo de 8 a 10 copos de água por dia;
- ✓ Comer 2 colheres de sopa de farelo de aveia (pode utilizar também a chia);
- ✓ Comer meio prato de salada crua no almoço e jantar todos os dias temperada à gosto;
- ✓ Comer de 2 a 4 colheres de sopa de legumes no almoço e jantar todos os dias;
- ✓ Comer no mínimo 1 concha pequena de feijão ou de outras leguminosas (ervilha, lentilha, grão – de – bico);
- ✓ Comer no máximo 3 colheres de sopa de arroz ou de outros cereais (olhar lista no final);
- ✓ Evitar misturar arroz, macarrão, polenta (angu), aipim, batata, inhame, milho, farofa no almoço ou no jantar;
- ✓ As porções das carnes (bifes, filés) devem corresponder ao tamanho da palma da sua mão, ou uma porção que

- corresponde a 4 colheres de sopa de carnes em pedaços (moída, picada, desfiada);
- ✓ Sempre retirar a pele das aves e as gorduras aparentes das carnes antes de cozinhar;
- ✓ Evitar as partes gordas das carnes e aves;
- ✓ Preferir as partes mais magras das carnes (coxão mole, coxão duro, patinho, lagarto plano, lagarto redondo, bola da pá), peito de frango, filé de frango;
- ✓ Evitar produtos embutidos: mortadela, presunto, linguiça, salsicha, salame, produtos defumados;
- ✓ Evitar consumir temperos prontos tipo: Caldo Knorr®, Ajinomoto®, Sazon®, Maggi®, Arisco®;
- ✓ Preferir consumir temperos naturais: salsa, cebola, alho, cebolinha, orégano, alecrim, louro, manjericão etc.;
- ✓ Evitar o consumo de refrigerantes no geral e bebidas adoçadas com baixo teor de açúcar como: suco em pó, suco de caixa, suco de copo e lata; H2O, refrigerante diet e light;
- ✓ Evitar uso de sal de adição em excesso;
- ✓ 1 kg de sal deve durar para no mínimo 2 meses ou mais;
- ✓ Evitar o uso de óleo de adição em excesso;
- ✓ 1 garrafa de óleo deve durar para 1 mês, caso sua família tenha 4 pessoas;
- ✓ Evitar o uso em excesso de açúcar de adição;
- ✓ Utilizar no máximo meio quilo de açúcar por mês para as preparações.



➤ Receitas para substituição do pão francês e de forma:

Panqueca de aveia (aveioca): 1 ou 2 ovos batidos + 1 colher de sopa de farelo de aveia + tempero à gosto. Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira.

Obs.: pode ser acrescentado nessa base 1 fatia de queijo branco, ou uma banana amassada.

Crepioca: 1 ou 2 ovos batidos + 1 colher de sopa de farinha de tapioca + tempero à gosto. Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira.

Obs.: A tapioca pode ser preparada sem ovo, coloque 2 colheres de sopa da farinha de tapioca em uva frigideira antiaderente, espere a massa firmar e vire para o outro lado com auxílio de espátula, recheie à gosto.

Muffin saudável

Ingredientes:

4 colheres de sopa de farinha de trigo;  
2 colheres (sopa) de farelo de aveia;  
2 colheres (sopa) de cacau em pó;  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo;  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó.  
 $\frac{1}{4}$  de barra de chocolate 60% picado grosseiramente;  
Água aproximadamente 150ml.

Modo de prepaço:

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela e após vá acrescento a água aos poucos, até que vire uma massa homogênea

na consistência de um pirão. Coloque em forma separadas e untadas previamente e leve ao forno pré aquecido por 15 minutos.

obs: rende 2 formas e meia de empada.

Pão de queijo de frigideira: 4 colheres (sopa) de tapioca + 1 ovo + 1colher (sobremesa) de requeijão + sal a gosto + parmesão e mussarela a gosto.

➤ Quantidade de frutas:

Lista de frutas:

Ameixa fresca – 1und  
Kiwi – 1 und  
Banana prata –1 und  
Laranja – 1 und  
Maçã - 1 und  
Pêra - 1 und  
Pêssego – 1und  
Tangerina – 1 und  
Abacaxi – 2 fatias  
Melancia – 1 fatia  
Melão – 1 fatia  
Mamão papaia –  $\frac{1}{2}$  und  
Manga espada –  $\frac{1}{2}$  und  
Goiaba – 1 und

Caqui – 1 und  
Uva – 10 unds  
Morango – 15 unds pequenas  
Amora/ acerola/ cereja – 15 und  
Pitanga, jabuticaba – 15 und  
Maracujá – 1 und  
Manga carlota – 4 unds

Geleia (sem açúcar) – 2 colheres de sobremesa;  
Suco verde (vegetais) – 1 copo  
Água de coco (natural) – 1 copo  
Salada de frutas – 3 col. De sopa.

Colaboração com receita: Taila Sâmea – psicóloga emulti.



## Penúltimo encontro Projeto Mulher Saudável – GAE Oficina de molhos para salada

### ➤ Receitas:

#### Molho de mostarda e mel:

2 colheres de sopa de mel;  
2 colheres de sopa de mostarda;  
Pimenta – do – reino moída grosseiramente a gosto;  
Sal a gosto.

#### Molho de iogurte com alho:

1 unidade de iogurte natural;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;  
1 colher de sopa de azeite;  
1 dente de alho;  
Sal a gosto.

#### Molho de laranja e mostarda:

1 colher de sopa de mel;  
1 colher de sopa de mostarda;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja;  
Raspas da casca da laranja;  
6 colheres de sopa de azeite;  
Sal a gosto.

#### Molho de iogurte com laranja:

1 unidade de iogurte natural;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja;  
1 dente de alho;  
Gergelim preto a gosto;  
Sal a gosto.



## Penúltimo encontro Projeto Mulher Saudável – GAE Oficina de molhos para salada

### ➤ Receitas:

#### Molho de mostarda e mel:

2 colheres de sopa de mel;  
2 colheres de sopa de mostarda;  
Pimenta – do – reino moída grosseiramente a gosto;  
Sal a gosto.

#### Molho de iogurte com alho:

1 unidade de iogurte natural;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;  
1 colher de sopa de azeite;  
1 dente de alho;  
Sal a gosto.

#### Molho de laranja e mostarda:

1 colher de sopa de mel;  
1 colher de sopa de mostarda;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja;  
Raspas da casca da laranja;  
6 colheres de sopa de azeite;  
Sal a gosto.

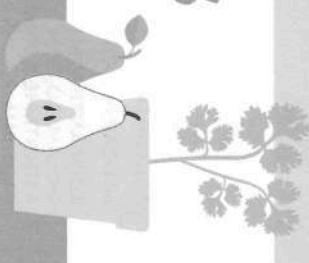
#### Molho de iogurte com laranja:

1 unidade de iogurte natural;  
Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja;  
1 dente de alho;  
Gergelim preto a gosto;  
Sal a gosto.

# LISTA DE COMPRAS

## Alimentos saudáveis

Evite produtos industrializados e dê preferência aos alimentos naturais



| VERDURAS                                   | FRUTAS                                     | CARNES                                     | PEIXES                                    | TEMPEROS                            |
|--|--|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ACELGA            | <input type="checkbox"/> ABACATE           | <input type="checkbox"/> ALCATRA           | <input type="checkbox"/> ANCHOVA          | <input type="checkbox"/> ALHO PORÓ  |
| <input type="checkbox"/> AGRIÃO            | <input type="checkbox"/> ABACAXI           | <input type="checkbox"/> BABY BEEF         | <input type="checkbox"/> ATUM             | <input type="checkbox"/> CEBOLINHA  |
| <input type="checkbox"/> ALFACE            | <input type="checkbox"/> ACEROLA           | <input type="checkbox"/> CARNE MOÍDA       | <input type="checkbox"/> BACALHAU         | <input type="checkbox"/> COENTRO    |
| <input type="checkbox"/> ALHO PORÓ         | <input type="checkbox"/> AMEIXA            | <input type="checkbox"/> CARPACCIO         | <input type="checkbox"/> CAÇÃO            | <input type="checkbox"/> HORTELÃ    |
| <input type="checkbox"/> ALMEIRÃO          | <input type="checkbox"/> AMORA             | <input type="checkbox"/> CONTRA FILÉ       | <input type="checkbox"/> CAMARÃO          | <input type="checkbox"/> LOURO      |
| <input type="checkbox"/> ASPARGOS          | <input type="checkbox"/> ATEMÓIA           | <input type="checkbox"/> COXÃO MOLE        | <input type="checkbox"/> CONGRI           | <input type="checkbox"/> MANJERICÃO |
| <input type="checkbox"/> BERTALHALHA       | <input type="checkbox"/> BANANA DA TERRA   | <input type="checkbox"/> FILÉ MIGNON       | <input type="checkbox"/> LINGUADO         | <input type="checkbox"/> SALSÃO     |
| <input type="checkbox"/> BRÓCOLIS          | <input type="checkbox"/> BANANA MACÃ       | <input type="checkbox"/> LAGARTO           | <input type="checkbox"/> PESCADO          | <input type="checkbox"/> SALSINHA   |
| <input type="checkbox"/> BRÓCOLIS NINJA    | <input type="checkbox"/> BANANA NANICA     | <input type="checkbox"/> LOMBO             | <input type="checkbox"/> SALMÃO           | <input type="checkbox"/> SÁLVIA     |
| <input type="checkbox"/> CATALÔNIA         | <input type="checkbox"/> BANANA OURO       | <input type="checkbox"/> MAMINHA           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> CHICÓRIA          | <input type="checkbox"/> BANANA PRATA      | <input type="checkbox"/> MARACUJÁ          |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> COUVE DE BRUXELAS | <input type="checkbox"/> BANANA VERDE      | <input type="checkbox"/> MARACUJÁ DOCE     |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> COUVE FLOR        | <input type="checkbox"/> CAJU              | <input type="checkbox"/> MELÃO             |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> COUVE MANTEIGA    | <input type="checkbox"/> CAQUI             | <input type="checkbox"/> MEXERICA          |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> ENDIVIA           | <input type="checkbox"/> CARAMBOLA         | <input type="checkbox"/> MIRTILLO          |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> ERVA DOCE         | <input type="checkbox"/> CEREJA            | <input type="checkbox"/> MORANGO           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> ESCAROLA          | <input type="checkbox"/> COCO SECO         | <input type="checkbox"/> NECTARINA         |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> ESPINA弗RE         | <input type="checkbox"/> COCO VERDE        | <input type="checkbox"/> PERA              |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> FOLHA DE UVA      | <input type="checkbox"/> CUPUAÇU           | <input type="checkbox"/> PÊSSEGO           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> MOSTARDA          | <input type="checkbox"/> FIGO              | <input type="checkbox"/> PINHA             |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> NABO              | <input type="checkbox"/> FRAMBOESA         | <input type="checkbox"/> PIÑA              |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> RABANETE          | <input type="checkbox"/> FRUTA DO CONDE    | <input type="checkbox"/> PITAYA            |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> REPOLHO           | <input type="checkbox"/> GOIABA            | <input type="checkbox"/> PITANGA           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> REPOLHO ROXO      | <input type="checkbox"/> GRAPEFRUIT        | <input type="checkbox"/> PUPUNHA           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> RÚCULA            | <input type="checkbox"/> GRAVIOLA          | <input type="checkbox"/> CENOURA BABY      |   |                                     |
|  | <input type="checkbox"/> JABUTICABA        | <input type="checkbox"/> CHUCHU            |   |                                     |
|  | <input type="checkbox"/> JACA              | <input type="checkbox"/> RAMBUTAN          |   |                                     |
|  | <input type="checkbox"/> KIWI              | <input type="checkbox"/> EDAMAME           |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> QUIABO            |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> SERIGUELA         |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> ERVILHA           |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> TOMATE CAQUI      |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> UVA               |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> ERVILHA TORTA     |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> TOMATE CEREJA     |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> GENGIBRE          |   |                                     |
|  |  | <input type="checkbox"/> INHAME            |   |                                     |
| LEGUMES                                    |  | AVES                                       | OLEAGINOSAS                               |                                     |
| <input type="checkbox"/> ABÓBORA           | <input type="checkbox"/> ABÓBORA JAPONESA  | <input type="checkbox"/> COXA DE FRANGO    | <input type="checkbox"/> AMÊndoas         | <input type="checkbox"/> ALHO PORÓ  |
| <input type="checkbox"/> ABOBRINHA         | <input type="checkbox"/> ABOBRINHA         | <input type="checkbox"/> FILÉ DE FRANGO    | <input type="checkbox"/> AMENDOIM TORRADO | <input type="checkbox"/> CEBOLINHA  |
| <input type="checkbox"/> ALCACHOFRA        | <input type="checkbox"/> ALCACHOFRA        | <input type="checkbox"/> OVOS              | <input type="checkbox"/> AVELÂ            | <input type="checkbox"/> COENTRO    |
| <input type="checkbox"/> BERRINJELA        | <input type="checkbox"/> BERRINJELA        | <input type="checkbox"/> OVO CAIPIRA       | <input type="checkbox"/> CASTANHA DE CAJU | <input type="checkbox"/> HORTELÃ    |
| <input type="checkbox"/> BETERRABA         | <input type="checkbox"/> BETERRABA         | <input type="checkbox"/> OVO DE CODORNA    | <input type="checkbox"/> CASTANHA DO PARÁ | <input type="checkbox"/> LOURO      |
| <input type="checkbox"/> CARA              | <input type="checkbox"/> CARA              | <input type="checkbox"/> PEITO DE FRANGO   | <input type="checkbox"/> CASTANHAS        | <input type="checkbox"/> MACADÂMIA  |
| <input type="checkbox"/> CENOURA           | <input type="checkbox"/> CENOURA           | <input type="checkbox"/> SOBREC. DE FRANGO | <input type="checkbox"/> NOZES            | <input type="checkbox"/> MACADÂMIA  |
| <input type="checkbox"/> PIMENTÃO AMARELO  | <input type="checkbox"/> PIMENTÃO VERMELHO | <input type="checkbox"/> PISTACHE          |   |                                     |
| DIVERSOS                                   |  |  | OLEAGINOSAS                               |                                     |
| <input type="checkbox"/> PEPINO COMUM      | <input type="checkbox"/> PEPINO JAPONÊS    | <input type="checkbox"/> SHITAKI           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> PIMENTÃO VERDE    | <input type="checkbox"/> PIMENTÃO VERMELHO | <input type="checkbox"/> SHIMEJI           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> PIMENTÃO VERMELHO | <input type="checkbox"/> PIMENTÃO VERMELHO | <input type="checkbox"/> SHITAKI           |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> COGUMELO          | <input type="checkbox"/> COGUMELO          |  |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> CEBOLA            | <input type="checkbox"/> CEBOLA            |  |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> SHIMEJI           | <input type="checkbox"/> SHIMEJI           |  |   |                                     |
| <input type="checkbox"/> SHITAKI           | <input type="checkbox"/> SHITAKI           |  |   |                                     |

