

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, manjerição 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 uma 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.
¼ de barra de chocolate 60% picado grosseiramente;
Água aproximadamente 150ml.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela e após vá acrescentando 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 + 1 colher (sobremesa) de requeijão + sal a gosto + parmesão e mussarela a gosto.

➤ **Quantidade de frutas:**

Lista de frutas:

Ameixa fresca – 1 und
Kiwi – 1 und
Banana prata – 1 und
Laranja – 1 und
Maçã - 1 und
Pêra - 1 und
Pêssego – 1 und
Tangerina – 1 und
Abacaxi – 2 fatias
Melancia – 1 fatia
Melão – 1 fatia
Mamão papaia – ½ und
Manga espada – ½ 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 ½ 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 ½ 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 ½ 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 ½ 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 ½ laranja;
Raspas da casca da laranja;
6 colheres de sopa de azeite;
Sal a gosto.

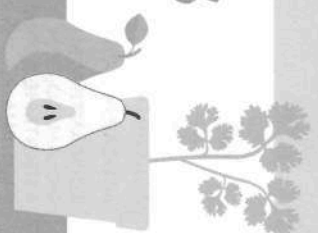
Molho de iogurte com laranja:

1 unidade de iogurte natural;
Suco de ½ 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



PEIXES

- ☐ ANCHOVA
- ☐ ATUM
- ☐ BACALHAU
- ☐ CAÇÃO
- ☐ CAMARÃO
- ☐ CONGRIO
- ☐ LINGUADO
- ☐ PESCADDO
- ☐ SALMÃO
- ☐ TILÁPIA

TEMPEROS

- ☐ ALHO PORÓ
- ☐ CEBOLINHA
- ☐ COENTRO
- ☐ HORTELÃ
- ☐ LOURO
- ☐ MANJERICÃO
- ☐ SALSÃO
- ☐ SALSINHA
- ☐ SÁLVIA

CARNES

- ☐ ALCATRA
- ☐ BABY BEEF
- ☐ CARNE MOIDA
- ☐ CARPACCIO
- ☐ CONTRA FILÉ
- ☐ COXÃO MOLE
- ☐ FILÉ MIGNON
- ☐ LAGARTO
- ☐ LOMBO
- ☐ MAMINHA
- ☐ PATINHO

AVES

- ☐ COXA DE FRANGO
- ☐ FILÉ DE FRANGO
- ☐ OVOS
- ☐ OVO CAIPIRÁ
- ☐ OVO DE CODORNA
- ☐ PEITO DE FRANGO
- ☐ SOBREC. DE FRANGO

OLEAGINOSAS

- ☐ AMÊNDOAS
- ☐ AMENDOIM TORRADO
- ☐ AVELÃ
- ☐ CASTANHA DE CAJU
- ☐ CASTANHA DO PARÁ
- ☐ CASTANHAS
- ☐ MACADÂMIA
- ☐ NOZES
- ☐ PISTACHE

FRUTAS

- ☐ ABACATE
- ☐ ABACAXI
- ☐ ACEROLA
- ☐ AMEIXA
- ☐ AMORA
- ☐ ATEMÓIA
- ☐ BANANA DATERRA
- ☐ BANANA MAÇÃ
- ☐ BANANA NANICA
- ☐ BANANA OURO
- ☐ BANANA PRATA
- ☐ BANANA VERDE
- ☐ CAJU
- ☐ CAQUI
- ☐ CARAMBOLA
- ☐ CEREJA
- ☐ COCO SECO
- ☐ COCO VERDE
- ☐ CUPUAÇU
- ☐ FIGO
- ☐ FRAMBOESA
- ☐ FRUTA DO CONDE
- ☐ GOIABA
- ☐ GRAPEFRUIT
- ☐ GRAVIOLA
- ☐ JABUTICABA
- ☐ JACA
- ☐ KIWI
- ☐ LARANJA LIMA
- ☐ LARANJA PERA
- ☐ LICHA
- ☐ LIMÃO
- ☐ LIMÃO SICILIANO
- ☐ MAÇÃ
- ☐ MAMÃO
- ☐ MANGA
- ☐ MANGOSTIM
- ☐ MARACUJÁ
- ☐ MARACUJÁ DOCE
- ☐ MELANCIA
- ☐ MELÃO
- ☐ MEXERICA
- ☐ MIRTILLO
- ☐ MORANGO
- ☐ NECTARINA
- ☐ PERA
- ☐ PÊSSEGO
- ☐ PINHA
- ☐ PITAYA
- ☐ PITANGA
- ☐ PUPUNHA
- ☐ RAMBUTAN
- ☐ ROMÃ
- ☐ SERIGUELA
- ☐ UVA

VERDURAS

- ☐ ACELGA
- ☐ AGRIÃO
- ☐ ALFACE
- ☐ ALHO PORÓ
- ☐ ALMEIRÃO
- ☐ ASPARGOS
- ☐ BERTALHA
- ☐ BRÓCOLIS
- ☐ BRÓCOLIS NINJA
- ☐ CATALÔNIA
- ☐ CHICÓRIA
- ☐ COUVE DE BRUXELAS
- ☐ COUVE FLOR
- ☐ COUVE MANTEIGA
- ☐ ENDÍVIA
- ☐ ERVA DOCE
- ☐ ESCAROLA
- ☐ ESPINAFRE
- ☐ FOLHA DE UVA
- ☐ MOSTARDA
- ☐ NABO
- ☐ RABANETE
- ☐ REPOLHO
- ☐ REPOLHO ROXO
- ☐ RÚCULA

LEGUMES

- ☐ ABÓBORA
- ☐ ABÓBORA JAPONESA
- ☐ ABOBRINHA
- ☐ ALCACHOFRA
- ☐ BERINJELA
- ☐ BETERRABA
- ☐ CARÁ
- ☐ CENOURA
- ☐ CENOURA BABY
- ☐ CHUCHU
- ☐ EDAMAME
- ☐ ERVILHA
- ☐ ERVILHA TORTA
- ☐ GENGIBRE
- ☐ INHAME
- ☐ JILÓ
- ☐ MANDIOCA
- ☐ MANDIOQUINHA
- ☐ MILHO VERDE
- ☐ MORANGA
- ☐ PEPIÑO COMUM
- ☐ PEPIÑO JAPONÊS
- ☐ PIMENTÃO AMARELO
- ☐ PIMENTÃO VERDE
- ☐ PIMENTÃO VERMELHO
- ☐ QUIABO
- ☐ TOMATE CAQUI
- ☐ TOMATE CEREJA
- ☐ TOMATE PARA MOLHO
- ☐ VAGEM

DIVERSOS

- ☐ ALHO
- ☐ BATATA
- ☐ BATATA BOLINHA
- ☐ BATATA DOCE BRANCA
- ☐ BATATA DOCE ROXA
- ☐ CEBOLA
- ☐ COGUMELO
- ☐ SHIMEJI
- ☐ SHITAKI

