



Fazendo da Feira Sua farmácia

UM MANUAL PARA IMUNIDADE DO PACIENTE ONCOLÓGICO



**Patricia
Arraes**



NUTRIÇÃO
ONCOLÓGICA

Uma Sacola com Tudo Dentro – Vol. 2



**Que no prato da vida, nunca falte o
que te nutre a alma!**

*Seja bem-vindo(a)!!!
Aqui, a ciência e o afeto caminham juntos.*

E eu estarei aqui, com você, sempre!

Patricia Arraes



Patricia Arraes, Nutricionista, especialista em Nutrição Oncológica (formação pelo INCA), Clínica, Terapia Nutricional Enteral, Parenteral. Coach de Saúde e Estilo de Vida.

Atualmente, atua no Rio de Janeiro e Niterói (RJ) em consultório particular, atendimentos home care, assim como é nutricionista das clínicas Oncomed e Pró Onco Mulher.

Irmã de um deficiente intelectual, Patricia Arraes aprendeu com os pais e seu outro irmão, a importância do cuidado e atenção com os que necessitam.

Mãe de dois filhos (Cauê e Malu), foi na faculdade de Nutrição que decidiu especializar-se em Oncologia, área que acredita por em prática sua missão e propósito de vida: individualizar amor, atenção e prescrição nutricional a pacientes com câncer.

Após formada, traçou como meta especializar-se e assim o fez: residente em Oncologia pelo INCA, tendo trabalhado também nos setores de Mama e Cuidados Paliativos do Instituto, hoje palestra em Congressos Nacionais, Internacionais e está presente em diversos eventos destinados exclusivamente a pacientes e seus familiares, além de cuidar do Instituto Patricia Arraes.



**Patricia
Arraes**



NUTRIÇÃO
ONCOLÓGICA

Sumário

Apresentação	6
Água com Limão, Própolis e Gratição	8
Intestino	11
Pré e Probióticos	12
Vitaminas e Minerais	13
PANCS	18
Congelamento de Alimentos	20
Preparações e Receitas	22
Refeições	24
Risoto Verde.....	25
Frango ao Curry.....	26
Nhoque de Abóbora.....	27
Torta Salgada.....	28
Hommus com Folhas Verdes	29
Suflê de Cenoura.....	30
Nhoque de Banana Verde ao Molho Sugo.....	31
Suflê de Casca de Beterraba.....	32
Frango ao Molho Madeira com Especiarias	33
Lasanha de Berinjela Low Carb	34
Lanches.....	35
Antepasto de Berinjela.....	36
Mix Salgado Crocante de Castanhas	37
Chips Crocantes.....	38
Patê de Ricota	39

Coxinha de Frango	40
Bolinha de Batata Doce Especial	41
Cookies de Sementes de Abóbora.....	42
Patê de Queijo Cottage.....	43
Patê Vegano.....	44
Bolo de caneca	45
Bolo de banana.....	46
Cream Cracker de Gergelim	47
Bruschetta	48
Bebidas	49
Água Aromatizada com Limão Siciliano e Hortelã	50
Suchá de Camomila e Pêra	51
Vitamina Energizante	52
Smoothie Refrescante	53
Mistura Laxativa	54
Sobremesas.....	55
Cupcakes de Casca de Maçã	56
Flan de Goiaba.....	57
Pudim de Chia.....	58
Sorvete de Manga com Coco.....	59
Sorvete de Banana com Cacau.....	60
Creme de Ameixa e Tâmaras	61
Brigadeiro	62
Receitas Bônus	63
Referências.....	74

Apresentação

Nos momentos mais desafiadores da vida, como durante um tratamento oncológico, a imunidade se torna um verdadeiro pilar de sustentação. Se no primeiro volume deste ebook tratei sobre a importância da imunidade em tempos de pandemia, agora vamos mergulhar em um contexto igualmente essencial: como fortalecer seu corpo e imunidade durante a quimioterapia.

A quimioterapia é uma das principais ferramentas para combater o câncer, atuando diretamente sobre as células tumorais. No entanto, sua ação não é seletiva, o que significa que outras células do organismo também são afetadas, especialmente aquelas que se multiplicam rapidamente, como as do sistema imunológico. Isso pode levar a uma redução na capacidade de defesa do corpo, tornando o paciente mais vulnerável a infecções, ao cansaço excessivo e à dificuldade na recuperação.

Mas nem tudo está fora do nosso controle. A alimentação tem um papel essencial na promoção do bem-estar e na reconstrução das defesas do organismo. O que comemos pode influenciar diretamente nossa capacidade de resposta ao tratamento, ajudando a manter a energia, proteger as células e reduzir os efeitos colaterais.

Este volume é um convite para que você conheça alimentos, compostos bioativos e estratégias nutricionais que podem ser grandes aliados nesse processo. Aqui, ciência e cuidado caminham juntos para oferecer informações valiosas e aplicáveis ao seu dia a dia, sempre com amor, acolhimento e respeito ao seu momento.

Agora, quero te fazer um convite: e se você olhasse para sua alimentação como uma forma de autocuidado? Que tal aprender a escolher melhor os alimentos, se cuidar, cuidar do outro e, quem sabe, redescobrir sua cozinha? Preparar uma refeição colorida, nutritiva e cheia de vida para você e para quem está ao seu lado pode ser um gesto simples, mas poderoso. Afinal, alimentar-se bem é um ato de amor.

O câncer é um conjunto de doenças com múltiplos fatores envolvidos na sua origem. Entre eles, a alimentação inadequada já figura com 30 a 50% da responsabilidade na causalidade. Cânceres como os de mama, intestino, estômago e fígado podem ter sido influenciados por uma alimentação desbalanceada mantida ao longo dos anos.

Eu costumo descrever meus pacientes de uma forma muito comum: são pessoas que viviam no piloto automático, sem dar muita atenção à comida, apenas seguindo o ritmo acelerado da rotina. E então, um dia, dentro de um envelope, chega o diagnóstico: “Estou com câncer. E agora?”.

É nesse momento que muitos chegam até mim. Alguns falantes e participativos, outros ainda tristes e introspectivos. Mas o que vejo, invariavelmente, é que um bom papo, uma escuta ativa, um olhar atento e uma mão que acolhe fazem tudo melhorar.

E então, quando apresento a prescrição nutricional, o silêncio se instala. A reação é quase sempre a mesma: “É muita informação, muita novidade!”.

Sim, porque estamos falando de um convite para o novo. Uma nova forma de olhar o tratamento, onde o alimento não é apenas um detalhe, mas um poderoso adjuvante.

E é nesse ponto que eu sempre digo:
“Já que estamos aqui, vamos aproveitar o passeio?”.

Se o câncer chegou, que ao menos possamos aprender e crescer com essa experiência. Que possamos fortalecer laços, unir a família no cuidado e atravessar esse processo juntos, saindo dele ainda melhores.

Por isso, escrevo de um jeito muito natural. Meu olhar para a alimentação não é algo passageiro ou apenas para o momento da doença. Alimentação saudável é para sempre. Para ser vivida no dia a dia, com prazer e sem sofrimento.

Hoje, grande parte do que encontramos nos supermercados vem dentro de pacotes coloridos, com promessas sedutoras, mas que, no fundo, pouco têm de comida de verdade. Muitos desses produtos deveriam ser chamados de fórmulas, pois não são alimentos de fato. Quer uma dica? Dê uma olhada na lista de ingredientes: quanto maior e mais complicada, menos natural aquele produto é.

Então, convido você a olhar para sua alimentação com mais carinho, atenção e presença. A transformar cada refeição em um momento de cuidado consigo e com quem está ao seu lado. Porque comer bem não é sobre restrição, mas sobre nutrição, amor e qualidade de vida.

Vamos juntos nutrir suas células para elas responderem com amor e saúde à essa intervenção?

Bora time!

Paty Arraes

Água com Limão, Própolis e Gratiidão

IMUNIDADE

Sinto lhe dizer, mas água com própolis, limão e gratidão não farão a mágica sozinhos pela sua imunidade. Esse “shot” pode sim dar um bom dia às suas células e preparar o seu organismo para um dia cheio de boas escolhas alimentares, refeições coloridas e nutritivas... aí sim, tá valendo!

PRÓPOLIS

O própolis é uma mistura complexa de substâncias resinosas e balsâmicas coletadas pelas abelhas de brotos, flores e exsudados de plantas. A elas, as abelhas acrescentam secreções salivares, cera e pólen para elaborar esse produto tão rico.

Suas propriedades são inúmeras: ação antimicrobiana, anti-inflamatória, cicatrizante, anestésica, anticarcinogênica, antiviral, antioxidante, moduladora do sono e benéfica para a microbiota intestinal.

No Brasil, a diversidade da vegetação faz com que o própolis tenha cores e composições diferentes, podendo variar do verde ao vermelho e marrom escuro, dependendo da origem geográfica.

O própolis tem sido amplamente estudado por suas propriedades anticancerígenas, que ocorrem devido à presença de compostos bioativos com potenciais efeitos na regulação do crescimento celular, apoptose (morte programada das células doentes) e inibição da proliferação de células tumorais.



Ação Anticâncer do Própolis

Os principais mecanismos de ação do própolis contra o câncer incluem:

- Atividade Antioxidante – Redução do estresse oxidativo e proteção contra danos ao DNA.
- Modulação do Sistema Imune – Estimula células do sistema imune a reconhecerem e combaterem células tumorais.
- Indução da Apoptose – Estimula a morte programada de células cancerígenas, impedindo seu crescimento descontrolado.
- Inibição da Proliferação Celular – Alguns compostos do própolis bloqueiam os sinais que fazem células tumorais se multiplicarem.
- Redução da Angiogênese Tumoral – Dificulta o crescimento de vasos sanguíneos que alimentam tumores, limitando sua expansão.
- Atividade Antiinflamatória – Modula processos inflamatórios crônicos, que estão associados ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer.

Muitos desses efeitos são atribuídos à alta concentração de flavonoides, ácido cafeico, fenóis e terpenoides presentes no própolis, que variam conforme a origem e o tipo de própolis utilizado.

Tipos de Própolis e Suas Diferenças

O Brasil é um dos maiores produtores de própolis do mundo e, devido à sua vasta biodiversidade, conta com diferentes tipos de própolis, cada um com compostos bioativos específicos. Os principais são:

Própolis Verde

- **Origem:** Obtido a partir do alecrim-do-campo (*Baccharis dracunculifolia*), encontrado principalmente em Minas Gerais e São Paulo.
- **Diferencial:** Alto teor de artepelinina C, um composto fenólico com potente ação anticancerígena, antioxidante e anti-inflamatória.
- Estudos mostram que a artepelinina C pode inibir a multiplicação de células tumorais e estimular a apoptose, especialmente em cânceres de mama, próstata e cólon.

Própolis Vermelho

- **Origem:** Extraído de resinas do mangle-vermelho (*Dalbergia ecastaphyllum*), encontrado em regiões litorâneas do Nordeste do Brasil.
- **Diferencial:** Contém flavonoides como formononetina e biochanina A, que possuem ação antitumoral e antiangiogênica.
- Pesquisas indicam sua eficácia no controle do crescimento de células de leucemia e câncer de mama, além de atividade antimicrobiana potente.

Própolis Marrom

- **Origem:** Obtido de diversas árvores e flores, sendo uma mistura de várias fontes vegetais.
- **Diferencial:** Contém flavonoides, ácidos fenólicos e compostos bioativos em menor concentração que os outros dois, mas ainda assim oferece ação antioxidante, antibacteriana e anti-inflamatória.
- Estudos indicam que pode auxiliar na imunomodulação e ser benéfico para pacientes com inflamação crônica.

Concentração e Percentuais Ideais

A eficácia do própolis depende da concentração de compostos ativos presentes no extrato. Alguns pontos importantes:

- O própolis verde com 11% a 30% de artepelinina C apresenta maior potencial anticancerígeno.
- O própolis vermelho, rico em flavonoides, é eficaz em concentrações acima de 10% de polifenóis totais.
- Extratos alcoólicos de própolis geralmente têm concentração entre 10% e 30%, sendo os mais potentes.
- Extratos aquosos de própolis têm menor biodisponibilidade dos compostos bioativos, mas para pacientes em quimioterapia, são os mais indicados para que evitemos uso do álcool e também minimizar a agressividade à mucosa oral nos pacientes com maior sensibilidade.

O fato de ser um produto natural, seguro e rico em compostos bioativos já faz com que valha um bom papo com seu nutricionista oncológico sobre a possibilidade de incluí-lo na sua rotina alimentar.



LIMÃO

O limão vai muito além do sabor refrescante. Suas cascas e sementes são ricas em compostos bioativos, como ácidos fenólicos e flavonoides, que apresentam potente ação antioxidante e anti-inflamatória.

Dentre esses compostos, a hesperidina e a naringenina merecem destaque. São citroflavonoides estudados por seus efeitos:

- Antioxidante e anti-inflamatório
- Auxiliar na proteção celular e metabolismo energético
- Regulador da pressão sanguínea e colesterol
- Atuante na saúde cerebral, com estudos sobre possíveis efeitos neuroprotetores

Então, sempre que puder, aproveite não só o suco do limão, mas também a casca, que pode ser usada ralada em preparações ou em infusões para extrair ainda mais seus benefícios.

E uma dica: para pacientes que estão com ausência de paladar, vale espremer próximo ao nariz, a casca do limão. Ao perceber a presença forte do cheiro da fruta, o cérebro é estimulado a ativar a percepção do paladar bem como melhor salivação. Indico repetir esse processo para auxiliar o retorno da percepção do paladar como um todo.

GRATIDÃO

Pesquisas indicam que exercitar a gratidão pode trazer benefícios para a saúde mental e até mesmo física. Estudos da Universidade de Indiana (EUA) mostram que, quanto mais uma pessoa pratica a gratidão, mais seu cérebro se condiciona a sentir esse estado emocional naturalmente.

E qual a relação disso com o tratamento oncológico?

O câncer é um desafio, e cada corpo reage de um jeito ao tratamento. Mas quando cultivamos um olhar mais leve para a vida, nossa percepção da dor e do estresse pode mudar. Praticar a gratidão nos ajuda a encontrar pequenos motivos para seguir em frente e pode ter um impacto positivo na recuperação.

Que tal incluir um hábito simples na sua rotina? Antes de dormir, pense em três coisas boas que aconteceram no seu dia, mesmo que sejam pequenas. Aos poucos, esse exercício pode transformar sua forma de enxergar a jornada.

Intestino

Para começar a falar sobre imunidade, tenho que começar por ele, o INTESTINO. Responsável por grande parte da resposta imune corporal (cerca de 75%) ele está sob os holofotes agora e, mais que nunca, o paciente oncológico tem que estar atento a sua microbiota.

Microbiota é o conjunto de micro-organismos (bactérias, vírus e fungos) que vivem no nosso corpo, principalmente no intestino, desempenhando funções essenciais para a digestão, absorção de nutrientes e fortalecimento do sistema imunológico. Quando está equilibrada, contribui para a saúde; quando está desregulada, pode favorecer inflamações e doenças.

Essas bactérias que colonizam o nosso intestino, podem ser boas ou ruins (patogênicas) e a meta é ter a maior quantidade possível de bactérias boas, assim cumprimos o ciclo: intestino saudável - imunidade boa!

Para isso, uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes e grãos integrais auxiliam na manutenção da sobrevivência das bactérias boas (amigas da imunidade), ao contrário, uma dieta rica em industrializados, carne vermelhas, embutidos, corantes, conservantes e enlatados, dão uma força danada para a manutenção das patogênicas (ruins) no nosso intestino, o que o torna frágil e suscetível a infecções porque favorece a “quebra dele” como uma barreira natural que ele é.

Resumindo: o que favorece uma microbiota saudável?

- ✓ Frutas, verduras, legumes e grãos integrais ajudam a alimentar as bactérias boas.
- ✗ Industrializados, carnes processadas, corantes e conservantes favorecem o crescimento de bactérias patogênicas (bactérias ruins), prejudicando o equilíbrio intestinal.

Além de manter uma alimentação variada e rica em fibras, alguns aliados naturais podem contribuir ainda mais para um intestino saudável. Vamos falar sobre eles?



Pré e Probióticos

Os probióticos são micro-organismos vivos que ajudam a equilibrar a microbiota intestinal, contribuindo para a saúde digestiva e a resposta imune. Eles podem ser encontrados em:

- Cápsulas e sachês específicos
- Iogurtes naturais (lembre-se: só devem conter leite e fermento lácteo no rótulo)
- Kefir e kombucha

Já os prebióticos são o “alimento” para as bactérias boas do intestino. Eles não são digeridos pelo nosso corpo, mas servem como combustível para a microbiota saudável. Ao ingerirmos prebióticos, eles chegam no intestino e servem como verdadeiro banquete para as bactérias boas!

Fontes de prebióticos:

- Frutooligosacarídeos (FOS) – alho, cebola, banana, cevada, aveia
- Pectina – encontrada na casca do maracujá e da maçã
- Inulina – raiz de chicória, aspargos, alcachofra, alho e cebola
- Ligninas – presentes na casca das frutas, linhaça, gergelim e castanhas

Manter o equilíbrio intestinal melhora a imunidade e pode ajudar na recuperação das células de defesa após cada ciclo de quimioterapia.



Vitaminas e Minerais

Compostos bioativos são substâncias presentes em verduras, legumes e frutas que favorecem a nossa saúde e contribuem para a proteção oxidativa das células, bom funcionamento dos órgãos, combate de doenças, antienvelhecimento e otimização da nossa qualidade de vida. Durante o tratamento oncológico é importante que a ingestão destes nutrientes seja diversificada para que possamos fornecer às células (com alimentos e não com suplementos em cápsulas) tudo que ela precisa para responder melhor ao tratamento.

E quando se trata de imunidade, aqui estão os compostos bioativos que estão na linha de frente e que não podem faltar no seu prato:

VITAMINA A

Primeira vitamina a ser descoberta. A vitamina A também é chamada de vitamina anti-infecciosa porque nosso sistema imune necessita dela para nos proteger contra infecções. Estudos em animais e humanos demonstram uma resposta imune prejudicada em pacientes com deficiência desta vitamina e, em situação contrária, apresenta melhor resposta ao tratamento e menores complicações, inclusive respiratórias.

Então, na sua lista de compras, não deixe de colocar Vitamina A e também pró Vitamina A (que são elementos que se transformarão em Vitamina A após serem ingeridos). Para te ajudar, estes compostos denunciam sua presença. Vou te explicar: essa vitamina é possível de você enxergar. Ela está presente nas frutas e legumes de cor amarelo, alaranjado e avermelhado e em vegetais verdes e folhas escuras (abóbora moranga, cenoura, pimentão vermelho, manga, caqui, couve, espinafre).

Também encontramos no fígado, óleos de peixe, salmão, atum e ovos.

VITAMINAS DO COMPLEXO B

Estão relacionadas ao metabolismo energético de todas as células, além de participarem de mais de cem reações no corpo. Estudos mostram que as Vitaminas do Complexo B têm efeito anti-inflamatório, inibindo infiltração pulmonar assim como, melhora do sistema imune como um todo.

As vitaminas do complexo B desempenham um papel essencial no metabolismo energético, na saúde do sistema nervoso e na regeneração celular, fatores fundamentais para quem está passando pelo tratamento do câncer.

Elas atuam como cofatores enzimáticos, ou seja, ajudam as células a converter os alimentos em energia de forma mais eficiente, reduzindo a fadiga e melhorando o funcionamento do organismo. Durante a quimioterapia e a radioterapia, essas vitaminas também são importantes para a recuperação das células saudáveis, protegendo tecidos e ajudando na resposta ao tratamento.

Vitamina B12: Energia e Recuperação no Câncer

A vitamina B12 (cobalamina) é uma das mais importantes do complexo B para pacientes oncológicos, pois está envolvida em diversos processos vitais, como:

- ✓ Produção de glóbulos vermelhos – Evita e trata a anemia, um efeito colateral comum da quimioterapia.
- ✓ Formação e regeneração celular – Essencial para a reparação dos tecidos afetados pelo tratamento.
- ✓ Saúde neurológica – Protege os neurônios e fibras nervosas, ajudando a reduzir o risco de neuropatia periférica induzida por quimioterapia.
- ✓ Metabolismo energético – Atua na conversão dos alimentos em energia, ajudando a combater a fadiga intensa.

Muitos pacientes com câncer apresentam déficit de B12, especialmente aqueles que passaram por cirurgias gastrointestinais, fazem uso prolongado de certos medicamentos ou possuem dificuldades na absorção de nutrientes (vale pedir para seu oncologista solicitar uma dosagem da sua vitamina B12 no sangue porque a deficiência de B12 pode dar fadiga e isso confundir com seu sintoma de fadiga pós quimioterapia. Quem sabe na verdade não é deficiência de vitamina B12?)

Fontes de vitamina B12: carnes, peixes, ovos e laticínios. Para vegetarianos ou pacientes com dificuldades de absorção, a suplementação pode ser necessária, mas deve ser sempre orientada pelo seu médico ou nutricionista oncológico.

VITAMINA C

A vitamina C (ácido ascórbico) é um nutriente essencial, conhecido por seu papel no fortalecimento do sistema imunológico e na proteção celular. Para pacientes oncológicos, ela se torna ainda mais importante, pois auxilia na resposta ao tratamento, reduzindo inflamações e protegendo o organismo dos danos causados pelo estresse oxidativo.

Benefícios da Vitamina C no Câncer

- ✓ Ação Antioxidante – Neutraliza radicais livres e reduz o dano celular causado pela quimioterapia e radioterapia.
- ✓ Fortalecimento do Sistema Imunológico – Estimula a produção de glóbulos brancos, fundamentais para combater infecções.
- ✓ Cicatrização e Recuperação – Contribui para a formação de colágeno, essencial na regeneração de tecidos.
- ✓ Absorção de Ferro – Melhora a absorção do ferro presente nos alimentos, prevenindo a anemia.
- ✓ Redução de Efeitos Colaterais – Pode ajudar a minimizar fadiga e inflamações associadas ao tratamento oncológico.

Fontes naturais de vitamina C

A vitamina C está presente em diversas frutas e vegetais, como:

- Acerola e camu-camu – Campeãs em vitamina C, com concentrações muito superiores às das frutas cítricas.
- Kiwi e goiaba – Excelentes fontes, que também fornecem fibras e outros antioxidantes.
- Morangos e frutas vermelhas – Possuem vitamina C e flavonoides, que protegem as células.
- Brócolis, couve e pimentão vermelho – Vegetais ricos nesse nutriente e outros compostos bioativos.

Vitamina C e o Tratamento Oncológico

Apesar de ser essencial, a suplementação de vitamina C em altas doses (sob forma de suplementos encapsulados) deve ser desencorajada, pois diminui a ação de alguns medicamentos quimioterápicos. O ideal é manter uma alimentação equilibrada, garantindo a ingestão desse nutriente por meio de fontes naturais.

Então, não esqueça da acerola e do camu-camu (fruta da Amazônia), que contém cerca de 20 vezes mais vitamina C que a acerola, além da goiaba, do kiwi, do morango, da laranja, do pimentão, do brócolis, da couve-de-bruxelas, do goji berry, do cranberry e do caju na sua lista de compras.

A vitamina D não é apenas um nutriente, mas também um hormônio essencial para o funcionamento do sistema imunológico e para a regulação celular. Seu papel na oncologia tem sido cada vez mais estudado, principalmente devido à sua influência na modulação da resposta imune e na saúde óssea, ambas fundamentais para pacientes em tratamento oncológico.

Benefícios da Vitamina D para Pacientes com Câncer

- ☀️ Fortalecimento da Imunidade – Atua na ativação das células de defesa, ajudando o corpo a combater infecções e inflamações crônicas.
- ☀️ Proteção contra Inflamação e Proliferação Celular Anormal – Pode influenciar mecanismos que reduzem a multiplicação descontrolada de células.
- ☀️ Manutenção da Saúde Óssea – Essencial para a absorção de cálcio e fósforo, prevenindo osteoporose e fraqueza óssea, especialmente importante para pacientes em uso de corticoides ou com cânceres metastáticos ósseos.
- ☀️ Redução da Fadiga e do Cansaço – Baixos níveis de vitamina D estão associados a maior fadiga em pacientes oncológicos.
- ☀️ Apoio na Recuperação Muscular – Ajuda a preservar a força muscular, combatendo a sarcopenia (perda de massa muscular), que pode ocorrer durante o tratamento.



Vitamina D e Câncer: O Que a Ciência Diz?

Estudos sugerem que a deficiência de vitamina D pode estar associada a um maior risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como mama, próstata, cólon e ovário. Além disso, há pesquisas investigando se bons níveis desse nutriente poderiam melhorar a resposta ao tratamento e a qualidade de vida dos pacientes.

Como Obter Vitamina D?

Exposição Solar – A principal fonte! Bastam 15 a 20 minutos de sol por dia (de preferência entre 10h e 15h, sem protetor solar nas áreas expostas) para estimular a produção natural da vitamina D na pele.

Alimentos Ricos em Vitamina D – Peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum), gema de ovo, fígado e cogumelos são boas fontes, mas a alimentação sozinha não costuma ser suficiente para atingir níveis ideais.

Suplementação – Em casos de deficiência, pode ser necessária a suplementação, sempre sob orientação médica, pois o excesso de vitamina D pode causar problemas renais e metabólicos.

Deficiência de Vitamina D em Pacientes Oncológicos

Muitos pacientes com câncer apresentam níveis baixos de vitamina D, seja pela baixa exposição solar, pelo impacto do tratamento no metabolismo ósseo ou por dificuldades na absorção do nutriente.

Por isso, manter níveis adequados (gosto que ela esteja minimamente entre 40-50 nos níveis sanguíneos) pode ser uma estratégia importante para fortalecer a imunidade, melhorar a resposta ao tratamento e reduzir complicações.



MINERAIS

SELÊNIO

A deficiência de selênio afeta não apenas a resposta imune corporal, mas também pode favorecer uma rápida mutação genética viral (deixando-o mais potente) por não haver uma barreira imune no hospedeiro qualificada. Cabe aqui te contar que se houver a união da ingestão de selênio e Vitamina E, essa barreira fica ainda mais competente! O conteúdo de selênio, presente em vários alimentos, pode variar de um local para outro de cultivo porque é dependente da quantidade deste mineral no solo da região. Mas para não errar, na lista de compras não esqueça de: Castanhas do Brasil - o consumo de três unidades (15g) corresponde a recomendação diária de ingestão sugerida recentemente, mas encontramos selênio em outras fontes como peixes (sardinha, salmão), fígado de boi, farelo de arroz e farinha de trigo integral.

Ah! E a Vitamina E você encontra no gérmen de trigo, carnes, ovos, amêndoas, nozes, castanha do Brasil, pistache, gema de ovo, amendoim, semente de girassol, gergelim, vegetais folhosos (espinafre, couve e agrião), linhaça, soja e banana.

ZINCO

O zinco é importante para a manutenção e desenvolvimento de células imunes. A deficiência desse mineral está relacionada ao aumento da suscetibilidade a doenças infecciosas e, em contrapartida, células com maiores taxas de zinco em seu interior, tem um poder maior de evitarem a replicação de uma variedade de vírus.

Durante o tratamento do câncer, seu papel se torna ainda mais relevante, pois participa da cicatrização, produção de células de defesa e proteção contra infecções.

Benefícios do Zinco para a Imunidade e Oncologia

- Modulação do Sistema Imune – Estimula a produção de células de defesa, ajudando o organismo a combater infecções.
- Cicatrização e Reparação Celular – Importante para a regeneração dos tecidos, acelerando a recuperação pós-tratamento.
- Ação Antioxidante – Atua na proteção contra o estresse oxidativo, reduzindo danos às células saudáveis.
- Prevenção da Fadiga – Baixos níveis de zinco podem levar a cansaço e fraqueza, comuns em pacientes oncológicos.
- Manutenção do Paladar – A deficiência de zinco pode alterar o paladar, um efeito colateral frequente da quimioterapia.

O zinco está presente em diversos alimentos, mas sua biodisponibilidade varia conforme a fonte. O zinco de origem animal é mais facilmente absorvido pelo organismo, enquanto os vegetais contêm fitatos, que podem reduzir sua absorção.



Fontes de origem animal (maior absorção)

- Ostras (a melhor fonte natural de zinco) mas consulte seu médico e nutricionista sobre a liberação para o consumo, tá?
- Carnes vermelhas (boi, cordeiro)
- Frango e peru
- Peixes e frutos do mar (salmão, atum, camarão)
- Ovos
- Laticínios (queijos, leite e iogurte)

Fontes de origem vegetal (boa opção, mas menor absorção)

- Sementes (abóbora, gergelim, girassol)
- Oleaginosas (castanha-do-Brasil, amêndoas, nozes, pistache)
- Leguminosas (grão-de-bico, lentilha, feijão, ervilha)
- Cereais integrais (aveia, quinoa, arroz integral)
- Vegetais folhosos escuros (espinafre, couve)

Outras fontes

- Chocolate amargo (com alto teor de cacau)
- Cogumelos (shitake, champignon)

Alimentos de origem vegetal não possuem zinco como os de origem animal, portanto, indivíduos que seguem uma dieta vegetariana podem precisar de até 50% mais de zinco na dieta do que os não vegetarianos.

ANTIVIRAIS NATURAIS

Os antivirais naturais são compostos encontrados em alimentos, ervas e plantas que possuem a capacidade de inibir a replicação de vírus, fortalecendo o sistema imunológico e ajudando o organismo a combater infecções. Diferente dos antivirais sintéticos, que são medicamentos desenvolvidos para bloquear diretamente a ação de vírus específicos, os antivirais naturais atuam de maneira mais ampla, fortalecendo a imunidade e criando um ambiente menos favorável para a proliferação viral.

Antes de passar na farmácia, que tal passar na quitanda para comprar seus “remédios naturais”? Vamos lá então:

- Kaempferol: Chá verde, rúcula e couve - Pense em fazer um suco verde usando o chá verde como base, rúcula, couve e mais dois tipos de frutas (acerola e maçã por exemplo), ficará incrível!
- Quercetina: Pitanga, caju, acerola, cebola crua e maçã com casca.
- Luteolina: Salsa, berinjela, goiaba.
- Curcumina: O açafrão-da-terra (cúrcuma) fica 70% mais potente quando combinado com pimenta-do-reino na mesma receita.
- Naringenina: Laranja, tangerina - consuma a fruta inteira com os gomos! O albedo (parte branca) é fundamental para a saúde intestinal e, das cascas, que tal fazer um chá?
- Apigenina: Salsa, chá de camomila.
- Oleuropeína: Folhas de oliveiras (difícil no Brasil, né?), mas tem também no açafrão amarelo e não se esqueça de associar a pimenta do reino.
- Catequina: Chocolate amargo, chá verde.
- Epicatequina-Galato: Chá Verde.
- Alicina: Alho cru.



PANCs

As PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são plantas comestíveis que, apesar de ricas em nutrientes e compostos bioativos, não são amplamente cultivadas ou consumidas na alimentação cotidiana. Muitas delas eram amplamente utilizadas por nossos ancestrais, mas acabaram caindo no esquecimento devido à industrialização da alimentação e à predominância de culturas agrícolas comerciais.

Para pacientes oncológicos, as PANCs podem ser grandes aliadas, pois são fontes naturais de vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos com ação antioxidante, anti-inflamatória e imunomoduladora. Seu consumo pode contribuir para a manutenção da saúde durante o tratamento do câncer e favorecer a recuperação do organismo.

Qualidade Nutricional das PANCs e Benefícios para Pacientes Oncológicos

As PANCs são altamente nutritivas e possuem uma composição muitas vezes superior a de vegetais comuns. Elas são ricas em:

- **Proteínas de Alto Valor Biológico** – Algumas PANCs, como ora-pro-nóbis e moringa, possuem um teor proteico elevado, sendo boas opções para auxiliar na preservação da massa muscular durante o tratamento oncológico.
- **Fibras e Prebióticos Naturais** – Contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal, essencial para uma boa resposta imunológica e para a redução de inflamações no organismo.

- **Fitoquímicos e Compostos Bioativos** – Muitos compostos presentes nas PANCs têm ação antioxidante e anticancerígena, auxiliando na proteção celular e no combate ao estresse oxidativo gerado pelos tratamentos.
- **Vitaminas e Minerais Essenciais** – Fornecem micronutrientes fundamentais para a recuperação celular e fortalecimento do organismo durante o tratamento.
- **Gorduras de Boa Qualidade** – Algumas PANCs, como licuri e babaçu, são fontes de ácidos graxos benéficos para a saúde cardiovascular e imunidade.



Principais PANCs e Seus Benefícios na Oncologia

- **Ora-pro-nóbis** – Rica em proteína, ferro, cálcio e fibras, auxilia na preservação da massa muscular e na regulação do intestino.
- **Moringa** – Fonte de aminoácidos essenciais, antioxidantes e minerais, fortalece a imunidade e combate inflamações.
- **Beldroega** – Contém ômega-3, fundamental para reduzir processos inflamatórios no corpo.
- **Tanchagem** – Possui ação cicatrizante, anti-inflamatória e antimicrobiana, sendo útil para a saúde intestinal e digestiva.
- **Peixinho** – Fonte de fibras, ferro e cálcio, auxilia no fortalecimento ósseo e na imunidade.
- **Taioba** – Rica em vitamina A e ferro, contribui para a saúde ocular, imunidade e prevenção da anemia.
- **Caruru (amaranto selvagem)** – Fonte de proteínas, cálcio e antioxidantes, auxilia na manutenção da força muscular e proteção celular.
- **Urtiga** – Contém fitoquímicos e minerais essenciais, com ação anti-inflamatória e regeneradora.
- **Licuri e Babaçu** – Ricos em gorduras saudáveis, fornecem energia e auxiliam na saúde cerebral e cardiovascular.

Como Incluir PANCs na Alimentação de Pacientes Oncológicos?

Folhas e talos podem ser usados em refogados, saladas, sopas e sucos.

Sementes e castanhas (licuri, babaçu, caroço de abacate em pó) podem ser consumidas puras ou adicionadas a receitas. Flores comestíveis podem ser usadas para enriquecer pratos e infusões.

Raízes e tubérculos podem substituir alimentos tradicionais, como batata e mandioca.

Muitas dessas plantas são encontradas em feiras agroecológicas ou podem ser cultivadas em casa, sem necessidade de grandes espaços.

PANCs e Segurança para Pacientes Oncológicos

- Sempre verifique a origem das PANCs para garantir que não foram colhidas em locais contaminados por agrotóxicos ou poluentes.
- Algumas PANCs contêm compostos que precisam ser cozidos antes do consumo para neutralizar substâncias potencialmente tóxicas, como a taioba (que deve ser sempre cozida antes de consumir).

O consumo de PANCs é seguro e amparado por uma série de pesquisas científicas que indicam tanto segurança para seu uso, quanto suas riquíssimas propriedades nutricionais. O Brasil é rico em PANCs e os alimentos da nossa biodiversidade podem ajudar a melhorar o nosso sistema imune através da oferta de excelente composição proteica, gorduras de boa qualidade, vitaminas e fitoquímicos (componentes químicos do alimento com forte ação nutricional)



Congelamento de Alimentos

Quero congelar tudo, posso? Mas e os nutrientes?

Muita gente não sabe, mas a vida do paciente oncológico é corrida! Seus dias (e os de seus cuidadores) são consumidos por inúmeras idas a clínicas, médicos, hospitais, exames, checagens etc. Exaustivo, já não bastasse o tratamento. E, no meio disso, a atenção e o cuidado com a alimentação se fazem extremamente necessários e importantes. Para isso, então, temos que otimizar o tempo para deixar tudo o mais prático e fácil possível de ser seguido.

A organização e técnica adequada irão ajudar!

Mas uma das questões é: como fazer com meus legumes e verduras? Se eu os congelar, vão perder nutrientes?

Resposta: perder totalmente, não vão. Mas, para garantir um congelamento de excelência, meus senhores, permitam-me ensinar a branquear?

O branqueamento é um processo que pode anteceder o congelamento. Sua finalidade é destruir, pelo calor, seguido de resfriamento em água, todos os sistemas enzimáticos das hortaliças (elas vão ficar verdinhas, verdinhas! Com uma cor linda, te garanto!)

Isso permite a redução da perda de qualidade durante o congelamento, bem como a destruição de formas vegetativas de micro-organismos presentes na superfície das verduras e legumes.

Por que branquear? O congelamento feito de forma inadequada leva à alteração de textura, cor, sabor e aroma do alimento in natura. Já o branqueamento mantém tudo bem lindão!





PASSO A PASSO DA TÉCNICA

- Lavar, higienizar (deixar de molho em hipoclorito), enxaguar em água corrente e cortar os legumes e verduras da forma de sua preferência;
- Colocá-los sobre o vapor de água fervente por cerca de três minutos;
- Retirar as verduras e legumes e mergulhar imediatamente em uma vasilha com água gelada e bastante gelo;
- Escorrer, embalar (em sacos plásticos - sugestão: tipo Ziploc) e colocar no congelador.

OPÇÕES DE DESCONGELAMENTO

- Levar ao fogo numa panela com água até ferver.
- Descongelar no vapor ou em banho-maria.
- Panela de pressão com 3 colheres de água.
- Refogar.

O branqueamento dos alimentos é uma técnica simples, mas extremamente eficiente para preservar a cor, textura, sabor e valor nutricional dos vegetais, garantindo que cada refeição ofereça o melhor em termos de qualidade e benefícios para o organismo.

Para pacientes oncológicos, manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é essencial para a imunidade, energia e recuperação celular. O branqueamento se torna, assim, um grande aliado, pois permite armazenar alimentos de forma mais segura e nutritiva, reduzindo desperdícios e facilitando o preparo das refeições no dia a dia.

Mais do que uma técnica culinária, é uma estratégia de autocuidado: escolher, preparar e consumir alimentos frescos e ricos em compostos bioativos faz parte do processo de fortalecimento do corpo durante o tratamento.

Bora colocar esse conhecimento em prática e transformar sua cozinha em um espaço de saúde e bem-estar?



Preparações e Receitas

Os tratamentos oncológicos podem dar de tudo: de alteração no paladar, falta de apetite, náusea ou, para muitas das minhas pacientes, uma vontade de comer danada! Laricosos! Forma fofa de falar dessa vontade de comer sem controle que, aliás, é uma queixa frequente também em pacientes ansiosos ou em uso de corticóides! Todos com uma vontade de comer a toda hora, mas lembrem-se: Esse é o momento certo para aproveitarmos e mudarmos nossos hábitos e preparações alimentares. Então, respira...

Eu e minha equipe, trabalhamos para te ajudar nisso! Selecionamos e testamos receitas para ajudar a cuidar das suas células todas, assim, sua imunidade e corpitcho agradecerão, tenho certeza!!! Faça e me conte #tirefotos e me marque @patriciaarraesnutri

Obs.: As imagens deste guia são apenas ilustrativas e não refletem execução final dos pratos.

PREPARO

FARINHA DO CAROÇO DE ABACATE

Desidrate a semente de abacate no forno a 120 °C durante 2h.

- Após retirar a semente do forno, retire a casca fina que a envolve. Ela deve se soltar facilmente. Se preferir, faça um corte de leve em volta da semente para que seja mais fácil retirar a casca.
- Bata de leve com a faca para que a semente se parta ao meio.
- Corte a semente em quadradinhos pequenos.
- Bata no liquidificador ou multiprocessador até que vire uma farofa.
- Guarde em um recipiente com tampa, em um local seco e arejado.
- O caroço de abacate é amargo, então se certifique de incluir nos seus preparos um alimento para equilibrar, como uma banana ou frutas com sabor acentuado doce.
- Uma forma para o consumo é adicionar a farinha aos sucos, smoothies, vitaminas, chás ou como espessante para sopas e molhos.

MOLHO DE TOMATE COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

500 g de polpa de tomate
250 g de biomassa de banana-verde (polpa)
2 dentes de alho
1 cebola pequena ralada
3 colheres de sopa de azeite
Caldo de galinha caseiro à gosto
Salsa ou manjerição à gosto.

PREPARO

Doure no azeite o alho e a cebola e acrescente a polpa de tomate ou 1/2 kg de tomates sem pele e sem sementes picados. Deixe desmanchar o tomate em fogo baixo, acrescente o caldo de galinha e deixe ferver. Acrescente a biomassa de banana verde e deixe dissolver no molho quente (se necessário, bata no liquidificador). Prove o sal, acrescente salsa ou manjerição e sirva sobre massas, panquecas e outros pratos.



Refeições





Risoto Verde



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ALHO-PORÓ PICADO
- 3 COLHERES DE SOPA DE ALHO PICADO
- 350 G ARROZ CATETO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE FOLHAS DE BRÓCOLIS PICADAS
- 2 XÍCARA DE CHÁ DE TALOS DE BRÓCOLIS PICADOS
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE CASCAS DE BANANA VERDE PICADA
- 1 COLHER DE SOPA DE SAL
- 50 ML O MÍNIMO PARA REFOGAR DE AZEITE



PREPARO

- Em uma panela, refogar a cebola no azeite até que fique transparente.
 - Adicionar o alho-poró e o alho e deixar que dourem.
- Adicionar as cascas, os talos, as folhas, o sal e o arroz e refogar por cerca de 30 segundos.
- Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 1 hora ou até que o arroz fique macio.
 - Servir quente.





Frango ao Curry



INGREDIENTES

- 300 G DE PEITO DE FRANGO CORTADO EM LASCAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER DE SOPA DE CURRY
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE BIOMASSA (POLPA)
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA
- SAL A GOSTO
- 30 ML O MÍNIMO PARA REFOGAR DE AZEITE



PREPARO

- Temperar o frango com limão e o alho e deixar marinar sob refrigeração por 30 minutos.
- Em uma frigideira grande, dourar o frango no azeite.
- Adicionar sal, o leite de coco, o curry, a água e a biomassa e mexer bem.
- Retirar do fogo antes de iniciar a fervura.
- Servir.



Nhoque de Abóbora



INGREDIENTES

- 1,2 KG DE ABÓBORA MORANGA
- 2 OVOS
- 250 G DE FARINHA SEM GLÚTEN
- 5 G DE SAL



PREPARO



- Descascar e cortar as abóboras em cubos e assar em forno médio até amolecer. Reservar as sementes para fazer aperitivo em outra receita.
- Amassar a abóbora com a casca até virar um purê.
- Adicionar a farinha sem glúten, sal e os ovos e misturar até obter uma massa homogênea. Caso seja necessário, colocar um pouco mais de farinha. A massa deverá se soltar da vasilha e das mãos.
- Em uma panela funda, colocar a água para ferver.
- Formar os nhoques e cozinhar em água fervente até subirem à superfície.
- Retirar com uma escumadeira e dispor em um refratário.
- Servir com o molho de tomate de biomassa de banana verde.



Torta Salgada



INGREDIENTES

- 5 OVOS
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO VIRGEM
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DE ARROZ
- 2 COLHERES DE SOPA CHEIA DE GERSAL*
- CÚRCUMA EM PÓ A GOSTO
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA DE ARROZ (INTEGRAL)
- 1 ½ COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO

- SAL DO HIMALAIA A GOSTO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE TALOS E FOLHAS DE COUVE E BRÓCOLIS
- 100 G DE ALHO PORÓ
- 300 G FILÉ DE PEITO DE FRANGO TEMPERADO A GOSTO PARA O RECHEIO



PREPARO

- Bater tudo no liquidificador (com exceção do fermento e dos talos).
- Depois de liquidificar adicionar e misturar o fermento e colocar metade da massa na assadeira untada e polvilhada.
- Colocar o recheio a gosto: frango cozido desfiado com molho de tomate e talos refogados com alho poró.
- Despejar a outra metade da massa por cima do recheio.
- Assar em forno quente.



* GERSAL

Ingredientes: 6 colheres de sopa de gergelim - 1 colher de chá de sal marinho. Preparo: Coloque o gergelim em uma panela e leve ao fogo baixo. Acrescente o sal e misture. Deixe o gergelim torrar no fogo por aproximadamente 5 minutos. Retire-o da panela e triture-os com o auxílio de um liquidificador, triturador ou mixer.





Hommus com Folhas Verdes



INGREDIENTES

- 20 RAMOS DE AGRIÃO
- 10 FOLHAS DE ESCAROLA
- 10 PÃES SÍRIOS
- 4 COLHERES DE SOPA DE TAHINE
- 600 G DE GRÃO-DE-BICO

- 2 COLHERES DE CHÁ DE ALHO MOÍDO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA
- SUCO DE UM LIMÃO
- AZEITE A GOSTO
- SAL A GOSTO



PREPARO

- Deixe o grão-de-bico de molho por uma noite.
- Despreze a água do remolho, adicione uma nova água e cozinhe o grão-de-bico em panela de pressão por aproximadamente 30 minutos.
- Espere esfriar e bata no liquidificador com o alho, o tahine, o limão, a água e o sal.
- Bata até formar uma pasta homogênea.
- Coloque em um refratário e regue com azeite.
- Sirva com pão sírio, folhas de agrião e escarola.



Suflê de Cenoura



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE LEITE DE ARROZ
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA SEM GLÚTEN
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA GHEE
- 2 OVOS

- 1 COLHER DE SOPA DE QUEIJO RALADO SEM LACTOSE
- 1 CENOURA MÉDIA COZIDA REFOGADA (PODE SER SUBSTITUÍDA POR CHUCHU, COUVE FLOR, PALMITO OU ESPINAFRE).
- ALHO A GOSTO



PREPARO

- Em uma panela coloque a manteiga e a farinha.
- Deixe formar uma pasta.
- Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até formar um creme.
- Coloque as gemas, a cenoura e o queijo.
- Desligue o fogo, bata as claras em neve e misture na massa delicadamente.
- Coloque em um pirex untado com manteiga e leve ao forno a 180 °C por mais ou menos 30 minutos.
- Sirva imediatamente. E bom apetite!



Nhoque de Banana Verde ao Molho Sugo



INGREDIENTES

- 250 G DE BIOMASSA DE BANANA VERDE
- 1 BATATA GRANDE
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 COLHER DE SOPA DE MANJERICÃO PICADO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 4 TOMATES ITALIANOS CORTADOS EM 4 PARTES
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 15 FOLHAS DE MANJERICÃO
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA
- SAL A GOSTO



PREPARO



MASSA

- Cozinhe a batata em água por 30 minutos ou até ficar macia. Passe no espremedor e espere esfriar.
- Misture a batata com a biomassa até obter uma massa firme. Junte a farinha aos poucos e misture bem. A massa não desgrudará totalmente das mãos.
- Acrescente o sal, a pimenta do reino e o manjericão. Salpique um pouco de farinha de trigo na mesa para não grudar, faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 1,5 cm aproximadamente.
- Ferva 4 litros de água e cozinhe os nhoques até subirem à superfície. Retire rapidamente com uma escumadeira. Reserve.

MOLHO

- Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho e a cebola e refogue bem em fogo baixo. Acrescente os tomates, a água e a folha de louro. Deixe cozinhar por 45 minutos ou até que os tomates estejam desmanchando naturalmente. Apague o fogo, acerte o sal e coloque as folhas de manjericão.
- Cubra o nhoque com o molho sugo e sirva salpicado com o queijo parmesão ralado



Suflê de Casca de Beterraba



INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE CHÁS DE CASCA OU FOLHAS DE BETERRABA
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO VEGETAL OU ÓLEO DE COCO ORGÂNICO
- 2 OVOS

- 1 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA SEM GLÚTEN
- 1 XÍCARA DE CAFÉ DE LEITE VEGETAL
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS A GOSTO



PREPARO

- Higienizar as cascas dos legumes e folhas, antes de descascar.
- Cozinhá-las usando pouca água. Passá-las no liquidificador e refogar no óleo e no tempero verde moído.
- Juntar as gemas, a farinha sem glúten, o leite vegetal e o sal mexendo sempre para não empelotar.
- Por último, colocar as claras batidas em ponto de neve. Mexer levemente e despejar em forma untada. Levar ao forno quente.
- As cascas ou folhas de beterraba poderão ser substituídas por cascas de cenoura, batata ou chuchu, ou até mesmo utilizadas misturadas.



Frango ao Molho Madeira com Especiarias



INGREDIENTES

- 300 G DE PEITO DE FRANGO CORTADO EM LASCAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- ½ UNIDADE DE CEBOLA MÉDIA PICADA
- 1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CALABRESA

- 1 COLHER DE SOPA DE ORÉGANO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE BIOMASSA (POLPA)
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA
- SAL A GOSTO
- 30 ML O MÍNIMO PARA REFOGAR DE AZEITE



PREPARO



- Temperar o frango com o limão e o alho e deixar sob refrigeração por 30 minutos.
- Em um frigideira grande, dourar o frango no azeite.
- Adicionar o sal, a água e a biomassa e mexer bem.
- Adicionar as especiarias. Servir.



Lasanha de Berinjela Low Carb



INGREDIENTES

- 2 BERINJELAS GRANDES
- 500G DE CARNE MOÍDA
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 XÍCARA DE MOLHO DE TOMATE
- 1 XÍCARA DE RICOTA
- 1 XÍCARA DE QUEIJO MUÇARELA RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- AZEITE DE OLIVA



PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Fatie as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento. Tempere com sal e deixe descansar por 15 minutos para liberar o excesso de líquido.
 - Enquanto isso, aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira e refogue a cebola e o alho. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Adicione o molho de tomate, tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por mais alguns minutos.
 - Em uma assadeira, coloque uma camada de fatias de berinjela, seguida de uma camada do refogado de carne. Cubra com uma camada de ricota e polvilhe com queijo muçarela ralado. Repita as camadas até que todos os ingredientes acabem, finalizando com uma camada de queijo.
 - Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e dourado.





Lanches

Antepasto de Berinjela



INGREDIENTES

- 2 BERINJELAS GRANDES
- 2 ABOBRINHAS GRANDES
- 2 CEBOLAS
- 4 TOMATES

- AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO BEM PICADINHO
- TEMPEROS A GOSTO (ORÉGANO, ALECRIM, TOMILHO, PIMENTA CALABRESA)



PREPARO



- Cortar as cebolas e os tomates em 4 e reservar.
- Cortar a berinjela e a abobrinha em rodela.
- Em um refratário, colocar uma camada de berinjela, uma de cebola e outra de tomate, intercalando com sal, orégano, alho, um pouco de aceto balsâmico e azeite de oliva (bastante). Colocar alho. Fazer novas camadas.
- Levar ao forno por mais ou menos 40 minutos, até murchar os legumes. Misturar a cada 5 ou 10 minutos.
- Opcional: acrescentar passas (pretas e brancas) e nozes semi trituradas.



Mix Salgado Crocante de Castanhas



INGREDIENTES



- 100 G DE NOZES
- 100 G DE CASTANHA DO PARÁ
- 100 G DE AMÊNDOAS
- 100 G DE CASTANHA DE CAJU CRUA
- 50 G DE SEMENTE DE GIRASSOL
- 2 COLHERES DE SOPA DE CÚRCUMA OU AÇAFRÃO

- 4 COLHERES DE SOPA DE FOLHAS DE ALECRIM
- 3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- ½ COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CAYENA
- 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHO (OPCIONAL)
- 2 COLHERES DE CHÁ DE SAL MARINHO.



PREPARO



- Coloque todas as castanhas em uma travessa.
- Adicione o óleo de coco e misture bem.
- Acrescente a cúrcuma, sal, cominho, alecrim e pimenta cayena e novamente mexa.
- Leve ao forno pré aquecido a 200 °C para assar por 15 minutos.



Chips Crocantes



INGREDIENTES

- BATATA DOCE, INHAME, BATATA BAROA
- AZEITE
- SAL
- PÁPRICA DOCE OU DEFUMADA (OPCIONAL) OU OUTRA ERVA A GOSTO



PREPARO

- Corte as batatas em fatias bem finas e uniformes. Em uma tigela, adicione as fatias e os demais ingredientes.
- Misture bem até todas ficarem cobertas pelo óleo e pelos temperos.
- Coloque em assadeira com papel manteiga e distribua as fatias lado a lado.
- Leve ao forno pré aquecido a 140 °C por cerca de 30 minutos. Cuidado, pois elas queimam fácil.
- Retire do forno e vire todas as fatias com ajuda de um garfo para assar do outro lado.
- Retorne ao forno por mais 30 minutos.



Patê de Ricota



INGREDIENTES

- 1 EMBALAGEM DE RICOTA
- 1 XÍCARA DE TOMATE SECO OU AZEITONAS A GOSTO

- AZEITE PARA DAR O PONTO
- 1 DENTE DE ALHO OU A GOSTO
- SAL E PIMENTA A GOSTO



PREPARO

- Bater em um liquidificador ou mixer todos os ingredientes até obter uma massa cremosa.
- Caso seja necessário dar mais cremosidade, acrescente um pouco de creme de ricota ou creme de leite.



Coxinha de Frango

RECEITA DA DENISE @RESTAURANTEALECRIM



INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS DE PEITO DE FRANGO COZIDO, DESFIADO, TEMPERADO E REFOGADO (SAL, CEBOLA, ALHO, LIMÃO, AZEITE, TOMATE E COMINHO)
- 3 COLHERES DE SOPA DE BIOMASSA OU REQUEIJÃO OU CREAM CHESSE OU TOFU OU QUALQUER QUEIJO CREMOSO
- ACRESCENTE CÚRCUMA E SALSA A GOSTO



PREPARO

- Misturar tudo, até formar uma massa homogênea, molhar as mãos no azeite e modelar as coxinhas.
- Passar na farinha de linhaça e colocar em forma untada.
- Assar até dourar, em forno pré aquecido a 200 °C.



Bolinha de Batata Doce Especial



INGREDIENTES

- 8 COLHERES DE SOPA DE BATATA DOCE COZIDA NO VAPOR
- 2 COLHERES DE SOPA DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES DE SOPA DE FÉCULA DE BATATA
- 4 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE LINHAÇA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA OU AZEITE
- QUEIJO PADRÃO, MUÇARELA DE BÚFALA EM BARRA OU PROVOLONE



PREPARO

- Misture todos os ingredientes e forme bolinhas com a massa.
- Recheie com o queijo de sua preferência, mas evite queijos que tenham umidade como as bolinhas de muçarela de



Cookies de Sementes de Abóbora



INGREDIENTES

- 25 G DE SEMENTES DE ABÓBORA
- 1 OVO
- 4 COLHERES DE CHÁ DE MANTEIGA GHEE
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR REFINADO
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVO
- 10 G DE BAUNILHA
- 1 COLHER DE SOPA DE BICARBONATO
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA SEM GLÚTEN
- SAL A GOSTO



PREPARO

- Higienizar as sementes de abóbora.
- Tostar as sementes por 20 minutos em fogo brando ou no forno até dourar.
- Deixar esfriar, triturar (em liquidificador), peneirar e reservar.
- Bater o ovo com manteiga ghee até formar um creme.
- Acrescentar a farinha de semente de abóbora e os demais ingredientes.
- Misturar até obter uma massa homogênea.
- Moldar os biscoitos e colocá-los em assadeira previamente untada.
- Assar por 15-20 minutos à 120 °C.



Patê de Queijo Cottage



INGREDIENTES

- 400 G DE QUEIJO COTTAGE
- ¼ DE XÍCARA DE CHÁ DE AZEITE
- SAL E PIMENTA A GOSTO

- 3 NOZES

- 1 XÍCARA DE CHÁ DE FOLHAS DE MANJERICÃO OU MIX DE SALSINHA E CEBOLINHA



PREPARO

- Bater em um liquidificador ou mixer todos os ingredientes até obter uma massa cremosa.
- Caso seja necessário dar mais cremosidade, acrescente um pouco de creme de ricota ou creme de leite.
- Bata todos os ingredientes no processador até obter uma pasta homogênea.
- Essa é a base da pastinha de cottage, mas ao invés de manjeriço ou ervas, você pode testar outros sabores como tomate seco, salmão, azeitona, alcachofra, cenoura, beterraba, etc.



Patê Vegano



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE CHÁ DE SEMENTES DE GIRASSOL
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE CASTANHAS DO PARÁ (OU NOZES OU CASTANHAS) DE MOLHO POR 8 HORAS
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

- PIMENTA E SAL A GOSTO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE TOMATE SECO OU AZEITONAS



PREPARO



- Bata todos os ingredientes em um processador até obter a consistência desejada.
- Se necessário, acrescente mais azeite.
- Essa é a base da pastinha vegana, mas ao invés da azeitona ou tomate seco, você pode testar outros sabores como manjerição, salsa e cebolinha, cenoura, beterraba, etc.



Bolo de caneca

RECEITA DA GRAZIELA PACIENTE @ZIFSILVA



INGREDIENTES

- 1 OVO
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA

- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU
- 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM OU FARINHA DE OLEAGINOSA



PREPARO

- Bata bem o ovo na caneca com o garfo.
- Acrescente o óleo de coco e o demerara, sempre mexendo bem.
- Adicione o cacau e a pasta de amendoim.
- Levar ao microondas por 1m e 30s.

Bolo de banana



INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS DE BANANA MADURA, CORTADA EM RODELAS
- 3 OVOS INTEIROS
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 XÍCARA DE UVAS PASSAS, PRETAS SEM CAROÇO
- 1 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO (OPÇÃO: METADE BRANCA METADE INTEGRAL OU SUBSTITUIR POR FARINHA DE ARROZ)
- 1 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1/2 XÍCARA DE UVA PASSA
- 1/2 XÍCARA DE GRÃOS SEMITRITURADOS
- (GERGELIM, NOZES, CASTANHAS PARÁ, AMÊNDOAS, ETC)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ



PREPARO

- Bater no liquidificador os 4 primeiros ingredientes.
- Misturar o creme batido no liquidificador com os ingredientes secos em uma tigela.
- Misturar bem devagar.
- Colocar em forma untada (polvilhar canela) e assar aproximadamente 30 minutos.



Cream Cracker de Gergelim



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE GRÃO-DE-BICO
- ½ XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM PRETO
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM INTEGRAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE ALECRIM
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 4 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE



PREPARO



- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Em um recipiente, misture bem a farinha de grão-de-bico, farinha de amêndoa, gergelim preto, gergelim integral, alecrim, sal, cúrcuma e o fermento.
- Adicione aos poucos a água e o azeite, o suficiente para obter uma massa homogênea, e vá mexendo com as mãos até que a massa fique lisa.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada, deixando-a com uma espessura bem fininha. Com um cortador ou faca bem afiada, corte quadrados do tamanho que desejar. Faça furinhos com um garfo na massa. Disponha os quadradinhos em uma assadeira levemente untada com azeite.
- Leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até que estejam douradas. Cuidado para não passar do tempo e queimar!
- Opção certa para mim, foi desligar o fogo antes, tirar o tabuleiro e aguardar: o calor dos crackers e do próprio tabuleiro, favoreceu aos biscoitos chegarem ao ponto certo!



Bruschetta



INGREDIENTES

- 6 TOMATES ITALIANOS
- 50 G DE QUEIJO PARMESÃO
- 3 DENTES DE ALHO
- MANJERICÃO A GOSTO
- AZEITE A GOSTO
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO



PREPARO

- Retire as sementes do tomate e co
- Transfira o tomate picado para um
- Adicione o azeite, o manjericão, o
- Misture bem e reserve.
- Sirva como salada ou com queijos, longa ou torradas integrais.



Bebidas



Água Aromatizada com Limão Siciliano e Hortelã



INGREDIENTES

- 1 LIMÃO SICILIANO
- ½ MAÇO DE HORTELÃ
- 1 L DE ÁGUA FILTRADA



PREPARO

- Corte o limão siciliano em rodela.
- Disponha as rodela juntamente com os ramos de hortelã em uma jarra.
- Acrescente a água filtrada e leve para gelar.



Suchá de Camomila e Pêra



INGREDIENTES

- 200 ML DE CHÁ DE CAMOMILA GELADO
- 1 PÊRA BEM MADURA CORTADA EM CUBOS



PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce conforme a preferência.
- Consuma em seguida.



Vitamina Energizante



INGREDIENTES

- 200 ML DE BEBIDA VEGETAL (EXEMPLO: LEITE DE AMÊNDOA, AVEIA OU ARROZ)
- 2 BANANAS MADURAS
- 1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA



PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se preferir, coe.
- Consuma em seguida.



Smoothie Refrescante



INGREDIENTES

- 1 COPO AMERICANO DE ÁGUA
- 1 POLPA DE ABACAXI
- 1 POLPA DE GRAVIOLA
- 4 FOLHAS DE HORTELÃ

- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU
- 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM OU FARINHA DE OLEAGINOSA



PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura homogênea.
- Adoce como preferir



Mistura Laxativa



INGREDIENTES

- SUCO DE 1 LARANJA (LIMA OU SELETA - DEPENDENDO SE ESTÁ COM FRAGILIDADE GENGIVAL E NÃO ESTÁ PODENDO OU TOLERANDO ÁCIDOS)
- 4 AMEIXAS SECAS SEM CAROÇO
- 1 COLHER DE CHÁ DE CHIA EM GRÃO

- ½ XÍCARA DE MAMÃO PICADO
- 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS
- LEITE DE AVEIA, SUCO DE LARANJA OU IOGURTE PARA HOMOGEINIZAR



PREPARO

- Na noite anterior ao consumo: colocar em um copo de vidro o suco da laranja, as ameixas secas sem caroço e 1 colher de chá de chia em grão.
- Deixar em geladeira até a manhã seguinte.
- Na manhã seguinte: Liquidificar esse preparado com mamão, aveia, leite de aveia, suco de laranja ou iogurte (natural ou iogurte proteico sabor baunilha).
- Tomar imediatamente e repetir sucessivamente ao acordar, até o intestino normalizar, mas não esqueça de beber água, combinado?





Sobremesas

Cupcakes de Casca de Maçã



INGREDIENTES



- CASCAS DE 4 MAÇÃS
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR MASCAVO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
- 1/3 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE VEGETAL

- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA
- CLARIFICADA OU ÓLEO DE COCO VIRGEM
- 1 OVO LIGEIRAMENTE BATIDO
- AÇÚCAR DE CONFEITEIRO PARA DECORAR



PREPARO



- Reserve algumas cascas de maçã para decorar e corte o restante à Julienne (em tiras finas).
- Em uma panela coloque um pouco de água (1/3 de xícara de chá) e as cascas e leve ao fogo para caramelizar.
- Enquanto isso, em uma tigela, junte os demais ingredientes.
- Adicione o leite vegetal aos poucos, misturando sempre, até obter uma mistura cremosa. Quando as cascas começarem a caramelizar, desligue o fogo.
- Retire as cascas que serão usadas para decorar e deixe secar.
- Pré aqueça o forno à 180 °C.
- Unte as formas de cupcake e despeje um pouco da massa em cada uma.
- Arrume por cima as cascas caramelizadas. Asse por 15 minutos.
- Decore com açúcar de confeiteiro peneirado e as cascas caramelizadas reservadas.



Flan de Goiaba



INGREDIENTES

- 6 COLHERES DE SOPA CHEIA DE GELATINA SEM SABOR
- 6 GOIABAS VERMELHAS MADURAS
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE SEM LACTOSE
- 5 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR
- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE



PREPARO

- Dissolva a gelatina em 5 colheres de sopa de água fria.
- Leve ao fogo, em banho-maria, para derreter. Reserve.
- Descasque e pique 4 goiabas. Bata-as no liquidificador com o leite sem lactose e passe em peneira fina.
- Retorne a mistura coada ao liquidificador e bata com açúcar, iogurte natural sem lactose e a gelatina reservada.
- Despeje em forminhas individuais molhadas.
- Leve à geladeira por cerca de 4 horas.
- Para a calda, em uma panela pequena, coloque as 2 goiabas restantes, descascadas e picadas, junto com o açúcar e ½ xícara de chá de água.
- Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos, em fogo médio, mexendo de vez em quando.
- Sirva com o flan.



Pudim de Chia

RECEITA DA GRAZIELA PACIENTE @ZIFSILVA



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE LEITE DE COCO (200 ML)
- 3 A 5 COLHERES DE SOPA DE SEMENTE DE CHIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE MELADO, MEL, TÂMARAS OU XILITOL
- ½ COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 1 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS,
- ½ XÍCARA DE ÁGUA, CANELA EM PAU, AÇÚCAR OU ADOÇANTE A GOSTO



PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve à geladeira, em potes cobertos, por no mínimo 4 horas.

CALDA:

- Misture tudo e leve ao fogo baixo até ferver.
- Obs.: Se precisar, acrescente mais água.
- Retire o pudim da geladeira e cubra com a calda.
- Opcional: Coco ralado, castanhas picadas, nibs de cacau ou raspas de limão



Sorvete de Manga com Coco



INGREDIENTES

- 3 BANANAS CORTADAS EM RODELAS E CONGELADAS, POR NO MÍNIMO 2 HORAS
- 1 XÍCARA DE MANGA MADURA CONGELADA E PICADA
- 100 ML DE LEITE DE COCO GELADO



PREPARO

- Processar a banana com o leite de coco até virar uma pasta homogênea.
- Acrescentar a manga e bater bem.
- Colocar o creme num recipiente e retornar ao freezer por 1h.
- Servir em seguida.



Sorvete de Banana com Cacao



INGREDIENTES

- 2 BANANAS NANICAS MADURAS
- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ



PREPARO

- Corte as bananas em rodela e leve-as ao congelador por 4 h.
- Depois de congeladas, bata no mixer ou liquidificador.
- Assim que adquirir uma consistência cremosa, adicione o cacau.
- Consuma em seguida.



Creme de Ameixa e Tâmaras



INGREDIENTES

- 1 LARANJA
- 8 AMEIXAS SECAS SEM CAROÇO
- 8 TÂMARAS
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA EM GRÃO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 4 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE



PREPARO

- Colocar em um copo de vidro o suco de 1 laranja, 8 ameixas secas sem caroço, 8 tâmaras, 1 colher de sopa de chia em grão.
- Deixar em geladeira até a manhã seguinte.
- Na manhã seguinte, liquidificar e fazer uma geléia.
- Levar ao fogo baixo para reduzir.
- Ingerir 01 a 02 colheres de sopa por dia sobre as frutas, kefir ou iogurte, acompanhando torradas e pães.



Brigadeiro



INGREDIENTES

- 10 TÂMARAS
- ¼ XÍCARA CASTANHA CAJU
- 2 COLHERES CHÁ CACAU EM PÓ (100% CACAU)
- ½ COLHER DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 1 PITADA DE SAL MARINHO



PREPARO

- Em um processador, adicione castanhas e triture até virar uma farofa rústica.
- Em seguida adicione todos os ingredientes e faça uma massa homogênea.
- Retire do processador e faça bolinha do tamanho de um brigadeiro.
- Opção: cobrir com canela e cacau.



A bowl of oatmeal topped with raspberries, strawberries, and chia seeds, with a cup of coffee and a jar of oats in the background.

Receitas Bônus

*Receitas para imunidade e
melhora da microbiota intestinal*

Sopa de Legumes com Cúrcuma, Gengibre e Alho

Esta receita é rica em nutrientes, compostos anti-inflamatórios e fibras prebióticas que nutrem as bactérias benéficas do intestino, fortalecendo a imunidade e equilibrando a microbiota.



INGREDIENTES

- 1 CENOURA (RICA EM BETACAROTENO E FIBRAS)
- 1 ABOBRINHA (RICA EM FIBRAS E ÁGUA)
- 1 BATATA-DOCE PEQUENA (FONTE DE FIBRAS E CARBOIDRATOS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO)
- 1 CEBOLA (RICA EM PREBIÓTICOS COMO A INULINA)
- 2 DENTES DE ALHO (AÇÃO ANTIMICROBIANA E ESTIMULA O SISTEMA IMUNOLÓGICO)
- 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE (AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA E DIGESTIVA)
- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA EM PÓ (AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA)
- 1 LITRO DE CALDO DE LEGUMES CASEIRO (EVITAR OS INDUSTRIALIZADOS DEVIDO AO SÓDIO E CONSERVANTES)
- AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM (GORDURA SAUDÁVEL QUE AUXILIA NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES)
- SAL MARINHO E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO



PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o gengibre até dourar levemente.
- Adicione a cenoura, a abobrinha e a batata-doce, mexendo por alguns minutos.
- Acrescente o caldo de legumes e deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios (cerca de 20 minutos).
- Tempere com sal, pimenta, cúrcuma e misture bem.
- Bata no liquidificador ou use um mixer até obter uma consistência cremosa.
- Sirva com um fio de azeite de oliva por cima.

BENEFÍCIOS

Alho e gengibre: aumentam a atividade das células de defesa (linfócitos e macrófagos).

Cúrcuma: ação anti-inflamatória e antioxidante, auxiliando na imunidade.

Fibras (cenoura, abobrinha, batata-doce): nutrem as bactérias benéficas do intestino, ajudando na formação de ácidos graxos de cadeia curta (butirato), que fortalecem a barreira intestinal.



Smoothie de Frutas Vermelhas com Kefir e Linhaça

Essa receita combina probióticos e fibras para nutrir a microbiota intestinal e reforçar o sistema imunológico.



INGREDIENTES

- 1 COPO DE KEFIR OU IOGURTE NATURAL (RICO EM PROBIÓTICOS)
- 1 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS (MORANGO, FRAMBOESA, AMORA, MIRTILO — RICAS EM ANTIOXIDANTES)
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL (AÇÃO ANTIMICROBIANA E PREBIÓTICA)
- 1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA DOURADA (FONTE DE FIBRAS E ÔMEGA 3)
- 1 BANANA PEQUENA (FONTE DE POTÁSSIO E FIBRAS)

BENEFÍCIOS

Kefir: fonte de probióticos (*Lactobacillus* e *Bifidobacterium*), que promovem o equilíbrio da microbiota.

Frutas vermelhas: ricas em vitamina C e polifenóis, que modulam positivamente a microbiota e reduzem o estresse oxidativo.

Linhaça: rica em fibras solúveis e ômega-3, com ação anti-inflamatória.

Mel: fonte de oligossacarídeos (prebióticos), que alimentam as bactérias benéficas.



PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.



Salada de Folhas Verdes com Abacate, Grão-de-Bico e Tahine



Essa salada é rica em fibras, gorduras saudáveis e compostos anti-inflamatórios, fundamentais para o equilíbrio da microbiota e fortalecimento imunológico.



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE FOLHAS VERDES (RÚCULA, AGRIÃO E ESPINAFRE – FONTES DE CLOROFILA E FIBRAS)
- ½ ABACATE (RICO EM GORDURAS MONOINSATURADAS E VITAMINA E)
- ½ XÍCARA DE GRÃO-DE-BICO COZIDO (RICO EM FIBRAS E PROTEÍNAS VEGETAIS)
- 1 COLHER DE CHÁ DE TAHINE (PASTA DE GERGELIM RICA EM CÁLCIO E GORDURAS SAUDÁVEIS)
- SUCO DE 1 LIMÃO (RICO EM VITAMINA C)
- AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM A GOSTO
- SAL E PIMENTA A GOSTO



PREPARO

- Misture as folhas verdes em uma tigela.
- Adicione o abacate em cubos e o grão-de-bico.
- Em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta.
- Despeje sobre a salada e misture delicadamente.

BENEFÍCIOS

Abacate: fonte de vitamina E e gorduras saudáveis, que reforçam a imunidade e reduzem processos inflamatórios.

Grão-de-bico: rico em fibras que promovem o crescimento de bactérias benéficas no intestino.

Tahine: rico em zinco, essencial para o funcionamento adequado das células de defesa.

Folhas verdes: fontes de clorofila e magnésio, que auxiliam na detoxificação celular.

Mingau de Aveia com Frutas e Sementes



Receita funcional para imunidade e saúde intestinal, rica em fibras solúveis e compostos antioxidantes.



INGREDIENTES

- ½ XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS (RICA EM BETA-GLUCANA, FIBRA QUE ESTIMULA O SISTEMA IMUNOLÓGICO)
- 1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL (AMÊNDOA OU COCO)
- 1 COLHER DE CHÁ DE CHIA (RICA EM ÔMEGA-3 E FIBRAS)
- 1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE GIRASSOL (RICA EM VITAMINA E E ZINCO)
- 1 BANANA MADURA (RICA EM FIBRAS E POTÁSSIO)
- CANELA EM PÓ A GOSTO



PREPARO

- Em uma panela, cozinhe a aveia com o leite vegetal até formar um mingau cremoso.
- Adicione a chia, a banana em rodellas e as sementes de girassol.
- Finalize com canela em pó por cima.

BENEFÍCIOS

Aveia: contém beta-glucana, que modula a resposta imune e estimula o crescimento de bactérias benéficas.

Chia: rica em fibras solúveis e ácidos graxos anti-inflamatórios.

Sementes de girassol: fonte de zinco e vitamina E, que fortalecem o sistema imunológico.

Banana: contém frutooligosacarídeos (FOS), um tipo de fibra prebiótica que favorece o crescimento de bifidobactérias.



Guacamole Funcional com Chips de Batata-Doce

O abacate é rico em gorduras saudáveis e vitamina E, que fortalecem a imunidade, enquanto os chips de batata-doce oferecem fibras prebióticas que favorecem o equilíbrio da microbiota.



INGREDIENTES

GUACAMOLE:

- 1 ABACATE MADURO
- SUCO DE 1 LIMÃO (RICO EM VITAMINA C)
- 1 TOMATE PICADO (RICO EM LICOPENO E VITAMINA C)
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVERGEM
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- COENTRO OU SALSINHA A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

CHIPS DE BATATA-DOCE:

- 1 BATATA-DOCE MÉDIA
- AZEITE DE OLIVA EXTRAVERGEM
- SAL MARINHO E PÁPRICA A GOSTO



PREPARO

Guacamole:

- Amasse o abacate e misture com o suco de limão, tomate, alho, azeite e coentro.
- Tempere com sal e pimenta. Reserve na geladeira.

Chips:

- Corte a batata-doce em fatias finas.
- Misture com azeite, sal e páprica.
- Asse em forno a 180 °C por cerca de 15 minutos ou até ficarem crocantes.
- Sirva o guacamole com os chips de batata-doce.

BENEFÍCIOS

Abacate: fonte de gorduras saudáveis e vitamina E, que fortalecem o sistema imunológico.

Batata-doce: rica em fibras prebióticas (amido resistente) que alimentam as bactérias boas do intestino.

Alho: ação antimicrobiana e imunomoduladora.



Caldo Verde com Couve, Alho-Poró e Feijão Branco

Rico em fibras, vitaminas e minerais que fortalecem a imunidade e nutrem a microbiota.



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE FEIJÃO BRANCO COZIDO (FONTE DE FIBRAS E PROTEÍNAS VEGETAIS)
- 1 BATATA MÉDIA COZIDA
- 1 MAÇO DE COUVE PICADA
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ (RICO EM PREBIÓTICOS)
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM
- SAL E PIMENTA A GOSTO



PREPARO

- Refogue o alho e o alho-poró no azeite até dourar.
- Adicione o feijão branco e a batata cozida.
- Bata tudo no liquidificador até formar um caldo cremoso.
- Volte para a panela, adicione a couve e cozinhe por mais 5 minutos.
- Tempere com sal e pimenta. Sirva quente.

BENEFÍCIOS

Feijão branco: rico em fibras e proteínas vegetais que alimentam as bactérias benéficas.

Alho-poró: fonte de inulina, um prebiótico natural que favorece o crescimento de bifidobactérias.

Couve: fonte de vitamina C, magnésio e fibras.



Omelete de Espinafre, Cogumelos e Linhaça



Os ovos oferecem proteínas e colina, essenciais para o sistema imunológico, enquanto os cogumelos fornecem beta-glucanas que reforçam as defesas naturais.



INGREDIENTES

- 2 OVOS ORGÂNICOS
- 1 XÍCARA DE ESPINAFRE
- ½ XÍCARA DE COGUMELOS PICADOS (SHITAKE OU PARIS)
- 1 COLHER DE CHÁ DE LINHAÇA DOURADA
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM



PREPARO

- Bata os ovos com o sal e a linhaça.
- Refogue os cogumelos e o espinafre no azeite até ficarem macios.
- Despeje os ovos batidos na frigideira.
- Cozinhe até firmar e vire para dourar dos dois lados.
- Sirva quente.

BENEFÍCIOS

Ovos: ricos em colina e vitamina D, essenciais para a imunidade.

Cogumelos: contêm beta-glucanas que estimulam as células de defesa.

Espinafre: fonte de magnésio e ferro.

Linhaça: rica em fibras e ômega-3, com efeito anti-inflamatório.



Salada de Quinoa, Lentilha, Pepino e Hortelã



Receita refrescante e nutritiva, rica em fibras, proteínas vegetais e compostos anti-inflamatórios.



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE QUINOA COZIDA
- ½ XÍCARA DE LENTILHA COZIDA
- 1 PEPINO EM CUBOS
- 1 TOMATE EM CUBOS
- HORTELÃ FRESCA PICADA
- AZEITE DE OLIVA, SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA A

GOSTO

BENEFÍCIOS

Quinoa: contém proteínas completas e fibras prebióticas.

Lentilha: rica em ferro e fibras que estimulam o crescimento de bactérias benéficas.

Pepino: fonte de água e potássio.

Hortelã: efeito digestivo e anti-inflamatório.



PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Tempere com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Sirva gelado.



Purê de Batata-Doce com Cúrcuma e Gengibre



Receita funcional e anti-inflamatória para reforçar a imunidade.



INGREDIENTES



PREPARO

- 2 BATATAS-DOCES
- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA
- 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE RALADO
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA A GOSTO

- Cozinhe as batatas-doces até ficarem macias.
- Amasse e misture com cúrcuma, gengibre e azeite.
- Tempere com sal e pimenta. Sirva quente.

BENEFÍCIOS

Batata-doce: rica em fibras e betacaroteno, que fortalecem a imunidade.

Gengibre: ação anti-inflamatória e digestiva.

Cúrcuma: potente anti-inflamatório natural.



Creme de Cacau com Abacate e Sementes de Chia

Receita funcional rica em antioxidantes, gorduras saudáveis e fibras.



INGREDIENTES

- 1 ABACATE
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ 100%
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL OU AGAVE
- 1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE CHIA



PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme.
- Leve à geladeira por 20 minutos.
- Sirva gelado

BENEFÍCIOS

Cacau: rico em polifenóis, que regulam a microbiota e fortalecem a imunidade.

Chia: fonte de fibras e ômega-3.

Abacate: fonte de vitamina E e gordura saudável.



Referências

NATIONAL CANCER INSTITUTE (NCI). Nutrition in Cancer Care (PDQ®) – Health Professional Version. National Cancer Institute, 2023. Disponível em: <https://www.cancer.gov/>.

ROCK, C. L.; THOMPSON, C.; GHOSH, S. Nutrition and cancer prevention: New insights into the role of phytochemicals. *Nutrition & Dietetics*, v. 78, p. 137-145, 2022.

SANTOS, H. O.; MACEDO, R. C. O. Vitamin D and endothelial function: A review of evidence on the potential interplay and supporting mechanisms. *Nutrition Research*, v. 74, p. 23-28, 2020.

MORALES-SUÁREZ-VARELA, M. T.; PERNAS, L.; VIGUERA, J. Zinc in human health: A review of current evidence and applications. *Nutrients*, v. 15, n. 3, p. 614-630, 2023.

HOSSAIN, S.; KAWARAI, T.; TAKEMOTO, D. Vitamin B12 in human health: A review of deficiencies and therapeutic potential in cancer patients. *Frontiers in Nutrition*, v. 10, p. 934586, 2023.

CARR, A. C.; RICHARDS, R. S. Vitamin C and immune function: A review on its role in oxidative stress, inflammation, and immune response. *Antioxidants*, v. 11, p. 12-19, 2022.

SEKI, H.; NAKAO, H.; TAKEDA, H. Probiotics and prebiotics in cancer treatment: Role of gut microbiota in immunomodulation and inflammation control. *Cancer Research Journal*, v. 40, p. 233-248, 2021.

GÓMEZ-ESPINOSA, J.; BARRAGÁN, R.; RODRÍGUEZ-MOLINA, D. The gut microbiota in cancer patients: Interactions, implications, and therapeutic perspectives. *Frontiers in Oncology*, v. 11, p. 123456, 2023.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.

CARVALHO, A. R.; FREITAS, A. T.; FERREIRA, C. M. Potential nutritional and functional roles of unconventional food plants: A review. *Journal of Functional Foods*, v. 95, p. 105238, 2023.

OSAWA, K.; YAMADA, M.; KUSUMOTO, I. Flavonoids as natural antiviral agents: Potential mechanisms against emerging infections. *Phytomedicine*, v. 99, p. 153987, 2022.

DE OLIVEIRA, C. C.; DA SILVA, L. R.; VASCONCELOS, A. P. Curcumin and its therapeutic potential in viral infections: A comprehensive review. *Antiviral*

Research, v. 215, p. 105456, 2023.

SIMÕES, L. M. C.; GREGORIS, E.; STEFANONI, M. Brazilian green propolis: A natural alternative in cancer therapy? *Journal of Ethnopharmacology*, v. 278, p. 114275, 2021.

CORTÉS-RAMÍREZ, J. A.; SANTOS, C. A.; MARQUES, T. C. Propolis as an adjuvant in cancer treatment: A review on its mechanisms and clinical applications. *Journal of Natural Products*, v. 85, p. 1183-1196, 2023.

FAO (Food and Agriculture Organization). Guidelines for food preservation and blanching methods. FAO Technical Report, 2022.

CAMPOS, S. P.; MOURA, C. A.; RIBEIRO, L. B. Blanching and food storage: Impact on nutrient preservation and safety in cancer patients. *International Journal of Food Science & Technology*, v. 58, p. 467-479, 2023.

DUHIGG, C. O poder do hábito. Porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. 1ª edição. Rio de Janeiro. Ed. Objetiva, 2012.

HESHIKI, Y et al. Predictable modulation of cancer treatment outcomes by the gut microbiota. *Microbiome* V8, N28, 2020. <https://doi.org/10.1186/s40168-020-00811-2>

Hospital Sírio Libanês. Guia de receitas para pacientes oncológicos. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/Documents/LivroReceitasOnco-Online.pdf>

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Consenso Nacional de Nutrição Oncológica. Rio de Janeiro, 2ª edição ampliada e atualizada, 2015.

KINI, P et al. The effects of gratitude expression on neural activity. *Neuroimage*, 110, 128, 2016. Added to CENTRAL: 31 January 2017 | 2017 Issue 1 Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.12.040>

MARTINEAU, AR. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant. *BMJ* 2017;356:i6583 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.i6583>.

SALGUEIRO, FB; CASTRO, RN. Comparison between chemical composition and antioxidant activity of different extracts of green propolis. *Quím. Nova*, V39,N10, São Paulo, Dec. 2016.

SANTOS, DSD; STORCK, CR; FOGAÇA, AO. Biscoito com adição de farinha de casca de limão. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*, Santa Maria, V15, N1, 123-135, 2014.

PUBLICAÇÃO:
Patricia Arraes

COLABORADORES:

Ana Carolina Frieb, Graduanda Nutrição | @carolfrieb
Suzi Serrão, Nutricionista | @suziserraonutri
Aline Braga, Nutricionista | @aliinebragaa_
Beatriz Assunção, Nutricionista | @nutribiaassumpcao
Denise Correa, Culinarista | @restaurante_alecrim_
Esmeralda, Paciente | @esmeraldaeliza
Graziela, Paciente | @zifsilva_

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO:
Matheus Ribeiro | @matheusrinudesign

VENDA PROIBIDA. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.



**Patricia
Arraes**



NUTRIÇÃO
ONCOLÓGICA



**Patricia
Arraes**



NUTRIÇÃO
ONCOLÓGICA

www.patriciaarraes.com.br

