



II Guia de  
*Receitas*

para o Paciente Oncológico



SÍRIO-LIBANÊS



SÍRIO-LIBANÊS

# Apresentação

A alimentação é parte fundamental durante o tratamento oncológico. Assim, o II Guia de Receitas para Pacientes Oncológicos tem como objetivo fornecer sugestões e alternativas alimentares que auxiliem o paciente no controle de sintomas e desconfortos, além de garantir um aporte nutricional adequado.

## No guia são apresentadas:

- **Receitas utilizando alimentos de fácil aquisição**, porém inovando a forma de preparo e separadas nas seguintes categorias: laxativas, sem resíduos, para auxiliar na alteração de paladar, boca seca, falta de apetite, feridas na boca e na língua, controle de náuseas e vômitos e vegetarianas.
- **Receitas elaboradas com legumes e vegetais conhecidos como PANCS**. Você sabe o que são? PANCS são Plantas Alimentícias Não Convencionais que têm desenvolvimento espontâneo e alto valor nutricional, porém não são consumidas em larga escala ou são utilizadas apenas em determinada região; por exemplo, a folha da cenoura e a taioba.
- **Receitas afetivas**, ou seja, aquelas preparações cujo sabor está associado a uma lembrança gostosa da vida, uma vez que a comida em nossa cultura está fortemente associada ao afeto e ao ato de cuidar do outro.

Este Guia é pautado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira – elaborado pelo Ministério da Saúde, que parte da premissa de que alimentação é um direito humano básico que envolve a prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar de acordo com necessidades alimentares especiais, ser referenciada pela cultura alimentar e baseada em práticas produtivas sustentáveis. Por fim, o Guia Alimentar para Pacientes Oncológicos – Volume 2 foi pensado com carinho para trazer mais cor e prazer a suas refeições.

Bom apetite!

## Indicações

As receitas levam as indicações abaixo:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua

Laxativa

Náuseas e vômitos

PANC

Sem resíduos

Vegetariana





# Sumário

Receitas Base .....	4
Entradas Frias .....	8
Entradas Quentes .....	18
Pratos Principais .....	25
Acompanhamentos .....	39
Lanches .....	66
Sobremesas .....	100
Bebidas .....	110
Receitas Afetivas .....	122
Receitas por Ordem Alfabética .....	128
Referências .....	130

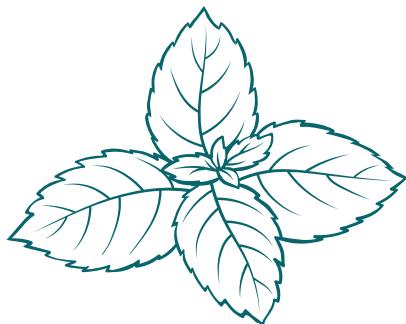


# Receitas Base

# Molho de tomate natural

## Ingredientes:

15 tomates italianos  
1 ½ cenoura  
½ salsão  
2 folhas de louro  
1 cebola grande  
3 dentes de alho  
Sal a gosto



Rendimento: 1 litro

## Modo de preparo:

1. Numa panela com água, cozinhe o tomate com os demais ingredientes inteiros. A cenoura ajuda a corrigir a acidez.
2. Reserve a água do cozimento.
3. Depois de cozido, retire a cebola, o salsão e o louro e bata o restante no liquidificador com 1/3 da água do cozimento.
4. Passe em uma peneira caso queira retirar alguns resíduos, como sementes e pele.
5. Volte o molho para a panela, leve ao fogo por mais alguns minutos e acerte o sal.
6. Esse molho pode ser usado em diversas preparações e também pode ser congelado.





# Caldo de legumes

## Ingredientes:

1/2 cebola  
 1/4 de salsão  
 1/3 de cenoura  
 1/2 alho-poró  
 5 1/2 xícaras (chá) de água

Rendimento: 1 litro

## Modo de preparo:

1. Lave bem a cenoura, a cebola, o salsão e o alho-poró, corte-os em pedaços grandes e refogue-os.
2. Adicione a água fria e deixe ferver. Reduza o fogo e deixe cozinhar por, no mínimo, 40 minutos.
3. Coe numa peneira fina.
4. Este caldo também pode ser congelado.



# Sal de ervas

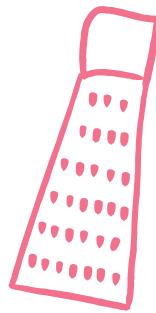
## Ingredientes:

5 colheres (sopa) de manjeriço desidratado  
5 colheres (sopa) de alecrim desidratado  
5 colheres (sopa) de orégano  
5 colheres (sopa) de salsa desidratada  
5 colheres (sopa) de sal refinado

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Sugestão:** Caso o sal seja utilizado no mesmo dia do preparo, podem ser usadas ervas frescas (somente as folhas).



ENTRADAS FRIAS

# Entradas Frias





# Carpaccio de beterraba

## Ingredientes:

2 beterrabas  
 2 colheres (sopa) de alcaparras  
 1/3 de xícara (chá) de azeite  
 1 colher (sopa) de mostarda  
 1/2 limão

## Modo de preparo:

1. Cozinhe as beterrabas com casca até ficarem macias.
2. Descasque as beterrabas e deixe na geladeira por, pelo menos, uma hora.
3. Com um fatiador, faça fatias finas da beterraba e coloque em um prato.
4. Para o molho, misture o azeite, a mostarda, o limão e as alcaparras.
5. Coloque o molho sobre as beterrabas e sirva.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **150,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **6 g**

Valor de lipídeo por porção: **14 g**

Valor de proteína por porção: **1,1 g**

Valor de fibra por porção: **1,7 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Náuseas e vômitos





# Mousse de salmão com manjericão



## Ingredientes:

- 1 posta de salmão fresco
- ½ limão
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 5 folhas de manjericão
- ½ envelope de gelatina incolor sem sabor
- ¾ da caixa de creme de leite
- Sal a gosto



## Modo de preparo:

1. Tempere o salmão com o suco de ¼ de limão e sal a gosto. Grelhe e reserve.
2. Hidrate a gelatina com 2 colheres (sopa) de água morna e dissolva. Reserve.
3. Separe as folhas de manjericão, o suco de ¼ de limão, o azeite, o salmão grelhado, a gelatina dissolvida e o creme de leite e bata no liquidificador até ficar um creme aerado.
4. Ajuste o sal.
5. Coloque em forminhas untadas com azeite.
6. Leve à geladeira e desenforme assim que estiver firme.

**Sugestão:** Podem ser usadas forminhas de gelo de silicone untadas com azeite.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **209,8 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **2,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **18,6 g**

Valor de proteína por porção: **8,3 g**

Valor de fibra por porção: **0,2 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua





# Patê verde

## Ingredientes:

- 1 dente de alho picado
- 8 colheres (sopa) de azeite
- 2 avocados
- 2 1/3 xícaras (chá) de tofu firme
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto



## Modo de preparo:

1. Refogue o alho no azeite e reserve.
2. Retire a polpa do avocado e reserve.
3. Em um liquidificador bata todos os ingredientes e acerte o sal.
4. Sirva com torradas.



## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **92,7 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **2,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **9 g**

Valor de proteína por porção: **2 g**

Valor de fibra por porção: **0,6 g**

## Indicações:

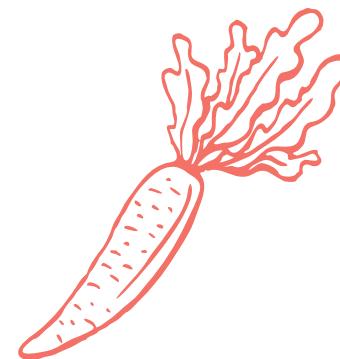
Alteração de paladar

Boca seca

Vegetariana



# Salada de batata yacon com molho de iogurte



## Ingredientes:

1 ½ unidades de batata yacon  
 1 cenoura  
 ½ pepino tipo japonês  
 ½ maço de alface crespa  
 ½ maço de agrião  
 ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado  
 1 colher (sopa) de hortelã picada  
 ½ limão  
 3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Corte a batata, a cenoura e o pepino em cubos.
2. Se preferir, cozinhe a cenoura e a batata.
3. Pique ou rasgue as folhas de alface e agrião.
4. Para o molho, misture o iogurte, a hortelã picada, o suco do limão, o azeite e o sal.
5. Regue os legumes e as folhas com o molho e sirva.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **85,8 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,24 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,42 g**

Valor de proteína por porção: **2,18 g**

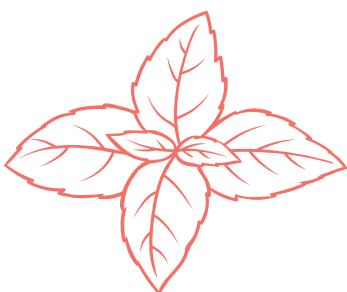
Valor de fibra por porção: **3,31 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Laxativa

Náuseas e vômitos



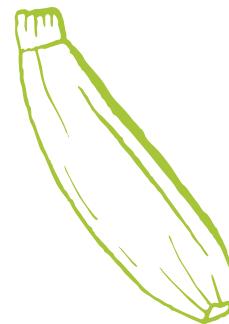
# Salada de feijão-fradinho

## Ingredientes:

1 xícara (chá) de feijão-fradinho  
 ¾ de pepino  
 ¾ de pimentão amarelo  
 1 ½ tomate  
 ½ maço de alface mimosa  
 Coentro a gosto  
 ½ xícara (chá) de azeite  
 1 ½ limão  
 ¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Coloque o feijão-fradinho na panela de pressão e cubra com 2 xícaras (chá) de água. Tampe e leve ao fogo alto.
2. Assim que pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Descasque e corte o pepino em cubos pequenos.
4. Descarte as sementes do tomate e do pimentão e corte-os em cubos pequenos.
5. Rasgue as folhas de alface.
6. Pique as folhas de coentro.
7. Transfira tudo para uma tigela grande e reserve.
8. Junte o feijão aos legumes picados e tempere com azeite, vinagre, caldo de limão e sal.
9. Misture delicadamente e sirva a seguir.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **358 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **28,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **24,4 g**

Valor de proteína por porção: **8,2 g**

Valor de fibra por porção: **10 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Laxativa

Náuseas e vômitos







# Salada no copo de pepino

## Ingredientes:

2 pepinos do tipo japonês  
 3 unidades de tomate-cereja  
 ½ limão  
 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva  
 ¾ de xícara (chá) de queijo feta em cubos  
 Manjeriçã a gosto  
 Cheiro-verde a gosto  
 Orégano a gosto  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Corte os pepinos em 3 partes e use um boleador ou colher para fazer um buraco e recheá-lo.
2. Em uma tigela misture o tomate cortado em quatro partes, o queijo, o suco do limão, o azeite, as ervas e o sal.
3. Com uma colher, coloque a mistura dentro do pepino.
4. Sirva acompanhada do molho de sua preferência.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **123 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **4,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **9,3 g**

Valor de proteína por porção: **6 g**

Valor de fibra por porção: **0,7 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Náuseas e vômitos





# Sopa fria de pepino e hortelã

## Ingredientes:

3 unidades de pepino japonês  
 2 unidades de iogurte desnatado  
 ¾ de xícara (chá) de água  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 15 folhas de hortelã  
 ½ ramo de alecrim  
 Pimenta-do-reino (opcional)  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme homogêneo.
2. Sirva imediatamente após o preparo.

**Sugestão:** Veganos podem usar iogurte de macadâmia ou amêndoas para substituir o iogurte natural.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **101 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **5 g**

Valor de proteína por porção: **4,9 g**

Valor de fibra por porção: **0,9 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Náuseas e vômitos



# Sopa fria de tomate

## Ingredientes:

11 tomates maduros  
¾ de pimentão vermelho  
½ limão  
½ pepino japonês  
2 colheres (sopa) de azeite  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

## Modo de preparo:

1. Retire a pele e a semente dos tomates e do pimentão e reserve.
2. Extraia o suco do limão e reserve.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador, passe por uma peneira e deixe refrigerar por, pelo menos, 30 minutos.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **93 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **12 g**

Valor de lipídeo por porção: **5 g**

Valor de proteína por porção: **1,9 g**

Valor de fibra por porção: **5,2 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

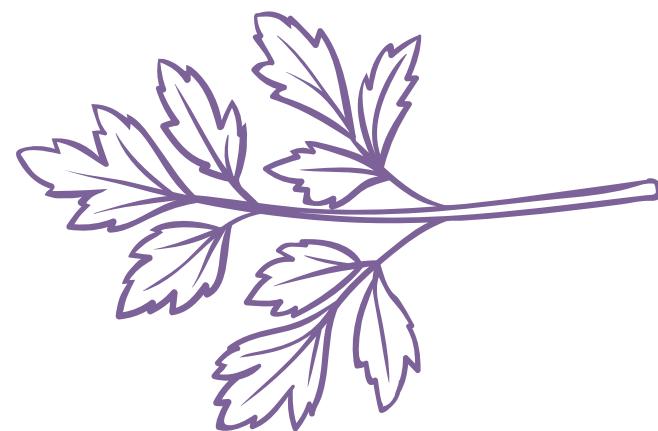
Náuseas e vômitos

Vegetariana



A close-up photograph of a dark blue ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with a delicate drizzle of white cream and a fresh green parsley leaf. The bowl sits on a piece of coarse, brown burlap fabric, which is placed on a dark, rustic wooden surface. In the background, a slice of bread is visible on a dark plate, and a silver spoon rests on the right side of the frame. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy and inviting atmosphere.

*Entradas  
Quentes*



# Creme de batata-doce, abóbora e inhame

## Ingredientes:

3 ½ xícaras (chá) de abóbora-japonesa  
 2 inhames  
 1 ½ batata-doce  
 1 cebola  
 Sal a gosto  
 Talo de salsinha a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão, coloque os legumes e adicione água até que fique 2 dedos acima dos legumes.
2. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos.
3. Deixe sair a pressão e escorra a água, reservando um pouco do caldo para auxiliar quando for bater.
4. Ainda quente, bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.

**Nota:** Em caso de sintoma de diarreia, retirar o talo de salsinha antes de bater os ingredientes.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **224,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **52,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,9 g**

Valor de proteína por porção: **4,4 g**

Valor de fibra por porção: **6,1 g**

## Indicações:

Boca seca

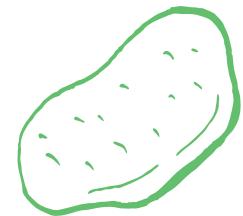
Feridas na boca e na língua

Sem resíduos

Vegetariana



# Creme de ervilha coberto com sementes de girassol e de abóbora



## Ingredientes:

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 1/2 cebola picada  
 2 dentes de alho picados  
 1 colher (chá) de coentro em pó  
 1 colher (chá) de páprica em pó  
 5 xícaras (chá) de ervilha fresca congelada  
 1/2 xícara (chá) de semente de girassol  
 1/2 xícara (chá) de semente de abóbora  
 Salsinha desidratada a gosto  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola, o alho, o coentro e a páprica com metade do azeite.
2. Acrescente a ervilha e cubra com água.
3. Cozinhe por 10 a 15 minutos.
4. Bata tudo no liquidificador usando a água do cozimento, aos poucos, até ficar um creme liso, consistente e sem grumos.
5. Toste as sementes de abóbora e de girassol na frigideira com a outra metade do azeite, sal e salsinha desidratada.
6. Salpique sobre a sopa quando for servir.
7. Acerte o sal, se necessário.

**Sugestão:** Se preferir, a ervilha fresca pode ser substituída por 250 g de ervilha partida e 1 batata.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **270 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **13,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **13,9 g**

Valor de proteína por porção: **12 g**

Valor de fibra por porção: **10,9 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

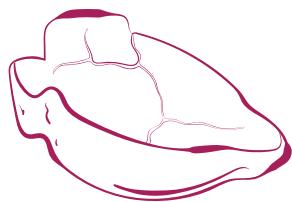
Boca seca

Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana





# Creme verde vegano

## Ingredientes:

1 ½ xícara (chá) de grão-de-bico  
 100 g de folhas de ora-pro-nóbis  
 ½ cebola  
 2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 1 xícara (chá) de tofu  
 ½ litro de caldo de legumes caseiro  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe o grão-de-bico e reserve.
2. Corte a cebola em cubos e reserve.
3. Reserve algumas folhas de ora-pro-nóbis para finalizar.
4. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e acrescente o grão-de-bico, as folhas de ora-pro-nóbis, o tofu e o caldo de legumes.
5. Deixe refogar por alguns minutos e depois bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo.
6. Finalize com as folhas de ora-pro-nóbis fatiadas bem fininhas.
7. Sirva em seguida.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **245,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **31,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **8,7 g**

Valor de proteína por porção: **12,5 g**

Valor de fibra por porção: **6,9 g**

## Indicações:

Boca seca

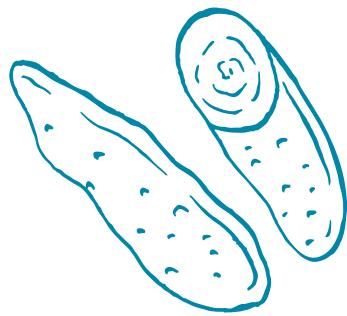
Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana







# Sopa cremosa de batata-doce roxa



## Ingredientes:

- 1 ½ batata-doce roxa grande (polpa roxa)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de alho-poró fatiado
- ¾ de xícara (chá) de creme de ricota
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque as batatas e reserve.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e o alho-poró picados.
3. Acrescente água quente e as batatas já descascadas.
4. Cozinhe até as batatas ficarem macias e retire do fogo. Reserve um pouco do caldo do cozimento.
5. Ainda quente, bata as batatas cozidas no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.
6. Volte a sopa para a panela, acrescente o creme de ricota e mexa até ferver. Acerte o sal.
7. Sirva em seguida.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **254,2 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **16,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **18,3 g**

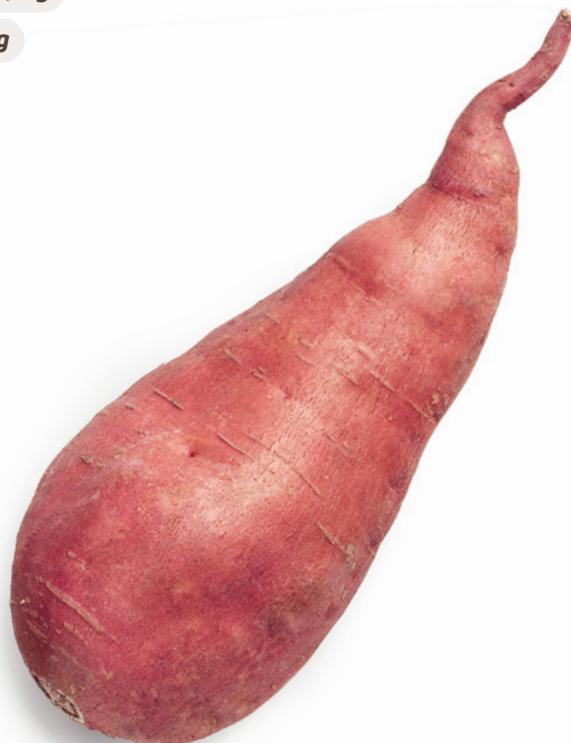
Valor de proteína por porção: **6,7 g**

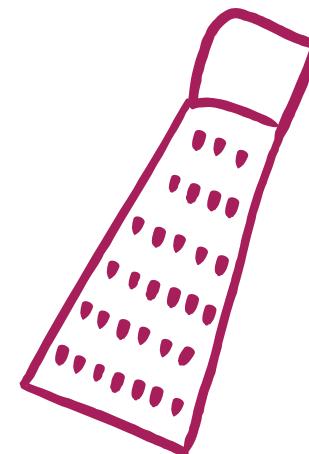
Valor de fibra por porção: **2,6 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua





# Sopa de chuchu com cenoura

## Ingredientes:

3 cenouras  
 2 chuchus  
 ½ cebola picada  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 1 litro de água  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque o chuchu e a cenoura e corte em cubos.
2. Em uma panela, doure a cebola no azeite.
3. Acrescente a cenoura e o chuchu, adicione a água e deixe cozinhar em fogo baixo até que fiquem bem macios.
4. Bata no liquidificador até adquirir uma consistência lisa, cremosa e sem grumos.
5. Volte os legumes batidos para a panela, acrescente o sal e deixe aquecer.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **66 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **9,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **3,1 g**

Valor de proteína por porção: **1,4 g**

Valor de fibra por porção: **3,2 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Sem resíduos



*Pratos  
Principiais*

# Carne moída com quiabo

## Ingredientes:

5 xícaras (chá) de quiabo em rodela (aproximadamente 500 g)  
 1 ½ limão  
 3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 ½ cebola picada  
 2 dentes de alho picados  
 500 g de carne bovina moída  
 2 tomates sem pele e sem semente em cubinhos  
 1 copo (americano) de água quente  
 ½ copo (americano) de molho de tomate caseiro  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Deixe o quiabo de molho no suco de limão por 30 minutos para retirar a baba.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite e, quando começarem a dourar, acrescente a carne.
3. Quando a carne já estiver refogada, acrescente o quiabo, o tomate e o sal.
4. Adicione a água quente, o molho de tomate caseiro e cozinhe até que o molho formado engrosse.
5. Sirva em seguida.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **329 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **13,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **17,8 g**

Valor de proteína por porção: **23,9 g**

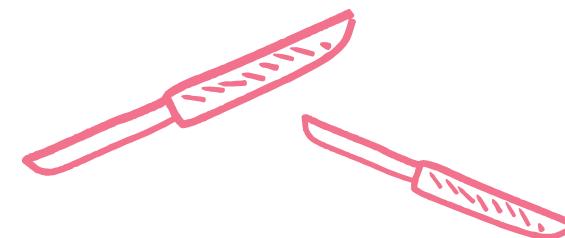
Valor de fibra por porção: **3,5 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

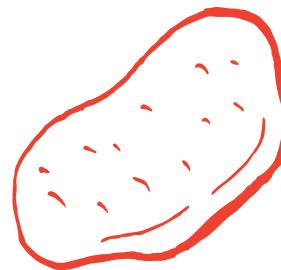
Laxativa



PRATOS PRINCIPAIS







# Frango ensopado com inhame

## Ingredientes:

4 sobrecoxas de frango sem pele e sem osso  
 3 unidades de inhame  
 3 colheres (sopa) de óleo vegetal  
 3 dentes de alho picados  
 $\frac{3}{4}$  de cebola picada  
 1 colher (café) de cominho  
 1 colher (café) de açafrão  
 2 xícaras (chá) de água  
 Cheiro-verde a gosto  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Corte o frango em cubos. Reserve.
2. Descasque o inhame, corte em cubos e reserve.
3. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Acrescente o frango, o cominho e o açafrão e deixe cozinhar até dourar.
5. Adicione a água aos poucos e junte o inhame, cozinhe até ficarem macios e formar um molho encorpado. Acerte o sal.
6. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **397 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **42,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **11,4 g**

Valor de proteína por porção: **30,2 g**

Valor de fibra por porção: **6,5 g**

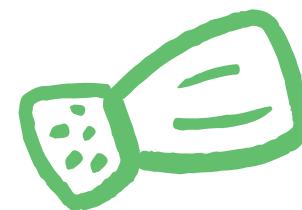
## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite





# Hamburguer de lentilha

## Ingredientes:

1 ¼ xícara (chá) de lentilha  
 2 batatas médias  
 ¾ de uma cebola  
 2 dentes de alho  
 Salsinha e cebolinha a gosto  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Deixe a lentilha de molho por, pelo menos, 8 horas. Despreze a água.
2. Em uma panela, cozinhe a lentilha por 10 minutos. Escorra e reserve um pouco da água do cozimento.
3. Cozinhe a batata, amasse bem e reserve.
4. Em um processador, adicione a lentilha, o alho, a cebola, e, se necessário, use um pouco da água do cozimento para bater. Processe até virar uma pasta.
5. Misture a pasta de lentilha com a batata amassada, ajuste o sal e acrescente a salsinha e a cebolinha.
6. Modele os hambúrgueres.
7. Em uma assadeira untada com azeite distribua os hambúrgueres.
8. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos, virando na metade do tempo.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **245 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **48,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,5 g**

Valor de proteína por porção: **13,6 g**

Valor de fibra por porção: **10,3 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana





# Omelete de vegetais

## Ingredientes:

2 colheres (sopa) de quinoa  
 5 ovos  
 2 colheres (sopa) de açafrão  
 1 ½ xícara (chá) de palmito  
 1 ¼ xícara (chá) de shitake  
 1 tomate sem semente em cubos  
 1 xícara (chá) de brócolis  
 ½ maço de rúcula  
 Temperos naturais a gosto (orégano, manjeriço, salsa, cebolinha)  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a quinoa com pouca água por, aproximadamente, 10 minutos e reserve.
2. Numa vasilha, bata os ovos com os demais ingredientes.
3. Unte uma frigideira com azeite ou óleo de sua preferência e frite a omelete.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **136 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **7,1 g**

Valor de proteína por porção: **10,1 g**

Valor de fibra por porção: **2,2 g**

## Indicações:

Laxativa







# Ovos do forno

## Ingredientes:

1 ¼ xícara (chá) de molho de tomate natural  
5 ovos  
Sal a gosto  
Páprica a gosto  
1 xícara (chá) de queijo branco ralado  
Salsinha picada a gosto

## Modo de preparo:

1. Monte a preparação em porções individuais.
2. Adicione o molho de tomate ao fundo dos ramequins.
3. Acrescente o ovo e tempere com sal e páprica a gosto.
4. Cubra com queijo e leve ao forno médio a 180 °C por, aproximadamente, 10 minutos.
5. Sirva salpicado com salsinha.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **223 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **7 g**

Valor de lipídeo por porção: **14,4 g**

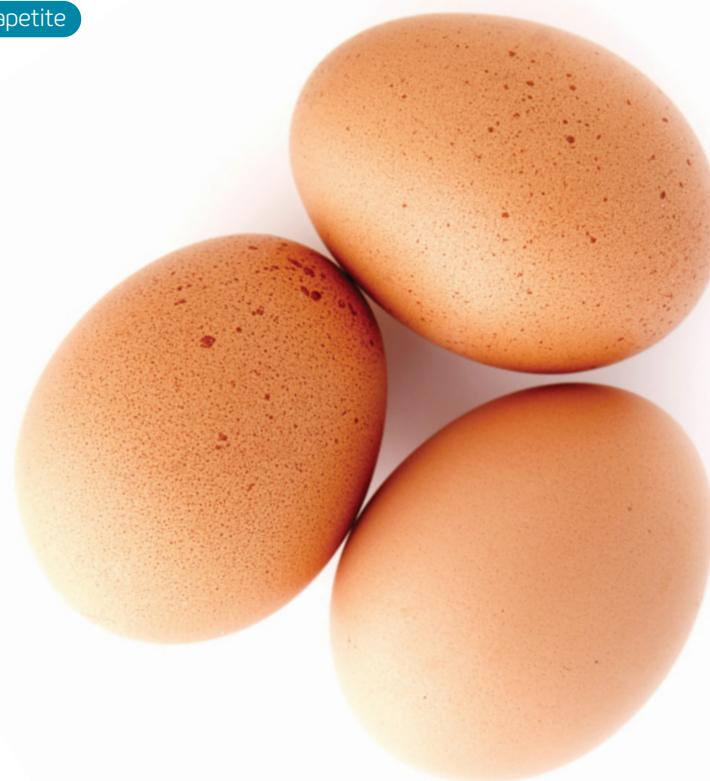
Valor de proteína por porção: **16,5 g**

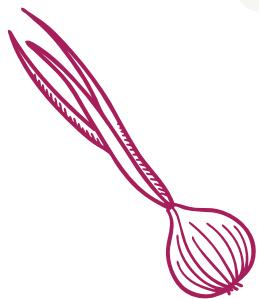
Valor de fibra por porção: **1,8 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite





# Peixe batido

## Ingredientes:

1 batata  
 500 g de filé de peixe em cubos (sem espinha)  
 1 colher (sopa) de páprica  
 ½ limão  
 3 colheres (sopa) de azeite  
 ½ cebola picada  
 1 dente de alho picado  
 2 tomates sem pele e sementes em cubos  
 ¾ de xícara (chá) de água fervente  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a batata até ficar bem macia e reserve.
2. Tempere o peixe com a páprica, o sal e o suco de limão. Reserve.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o tomate e refogue.
4. Acrescente o peixe e deixe dourar.
5. Quando o peixe estiver dourado adicione a água, deixando cozinhar em fogo baixo até estar bem macio.
6. Bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.
7. Volte para a panela e acerte o sal.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **193,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **9,7 g**

Valor de proteína por porção: **17,4 g**

Valor de fibra por porção: **1,41 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua





# Filé de peixe com crosta de aveia



## Ingredientes:

5 filés de peixe branco  
 Sal a gosto  
 1 limão-siciliano  
 Azeite (para untar)  
 2 ovos  
 1/3 de xícara (chá) de aveia em flocos

## Modo de preparo:

1. Tempere os filés com sal e deixe marinando por 30 minutos no suco de limão-siciliano.
2. Preaqueça o forno a 200 °C.
3. Forre uma assadeira com papel-alumínio, acrescente um fio de azeite e coloque os filés.
4. Quebre os ovos numa tigela, misture e pincele sobre os filés.
5. Coloque a aveia por cima, fazendo uma leve pressão com as mãos.
6. Asse os filés por 20 minutos.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **292 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **13,1 g**

Valor de proteína por porção: **34,4 g**

Valor de fibra por porção: **1,2 g**

## Indicações:

Falta de apetite







# Peixe com leite de coco

## Ingredientes:

5 postas de cação  
 Sal a gosto  
 2 tomates maduros  
 1/2 pimentão vermelho  
 1/3 de xícara (chá) de azeite  
 2 dentes de alho picados  
 1/2 cebola picada  
 1/2 xícara (chá) de leite de coco  
 1/3 de xícara de leite  
 Pimenta-dedo-de-moça a gosto

## Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com sal.
2. Corte o pimentão e o tomate em rodela.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
4. Coloque o tomate e o pimentão e refogue até amolecer.
5. Adicione o leite de coco e o leite.
6. Adicione as postas de peixe e a pimenta-dedo-de-moça em rodela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.
7. Acerte o sal e sirva.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **326 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **6,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **17,7 g**

Valor de proteína por porção: **33,5 g**

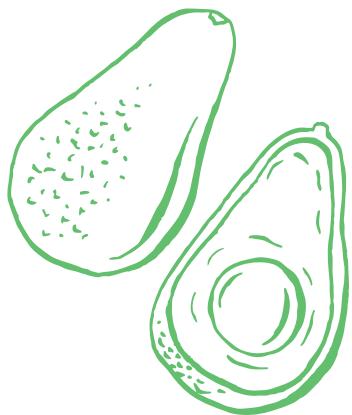
Valor de fibra por porção: **1,1 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite





# Taco de alface

## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 ½ xícara (chá) de peito de frango desfiado
- 1 copo (americano) de molho de tomate natural
- 1 abacate
- 1 tomate sem semente cortado em cubinhos
- 1 cebola roxa picada
- ¼ de maço de coentro
- Sal e limão a gosto
- 5 folhas de alface
- ½ xícara (chá) de muçarela de búfala ralada

## Modo de preparo:

1. Refogue no azeite o frango desfiado, acrescente o molho de tomate e o sal e deixe secar bem. Deixe esfriar. Reserve.
2. Amasse grosseiramente o abacate, adicione o tomate, a cebola e o coentro picados, o suco de limão e sal a gosto. Reserve.
3. Pegue uma folha de alface e acomode o refogado de frango, e, por cima, adicione o recheio feito com o abacate.
4. Adicione muçarela de búfala para finalizar.
5. Dobre ao meio como se fossem tacos.
6. Sirva em seguida para as folhas não murcharem.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **335 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **16,7 g**

Valor de proteína por porção: **36,9 g**

Valor de fibra por porção: **5 g**

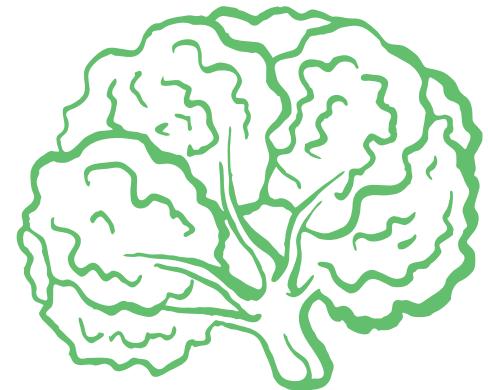
## Indicações:

Alteração de paladar

Falta de apetite

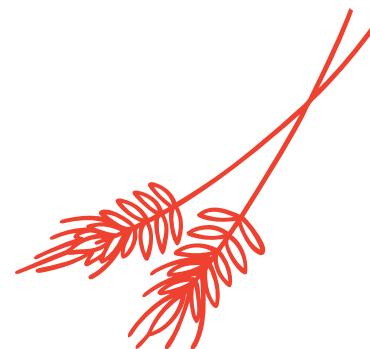
Laxativa

Náuseas e vômitos



A top-down view of a rustic, dark brown wooden bowl filled with bright yellow rice. The rice is garnished with a small sprig of fresh rosemary and a few strands of saffron. A silver fork with a dark wooden handle is partially submerged in the rice on the right side. The bowl sits on a dark, textured wooden surface.

*Acompanhamentos*



# Abóbora assada com alecrim

## Ingredientes:

1 cebola  
 1/2 abóbora japonesa  
 Sal a gosto  
 3 colheres (sopa) de azeite  
 3 dentes de alho  
 1 ramo de alecrim

## Modo de preparo:

1. Corte a cebola em pétalas. Reserve.
2. Fatie a abóbora japonesa com casca e tempere com sal.
3. Em uma assadeira, coloque a abóbora, a cebola, os dentes de alho inteiros e com casca e o azeite.
4. Cubra a assadeira com papel-alumínio, e leve ao forno preaquecido a 180 °C por, aproximadamente, 30 minutos.
5. Retire o papel-alumínio e asse por mais 15 minutos.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **120 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **18,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,6 g**

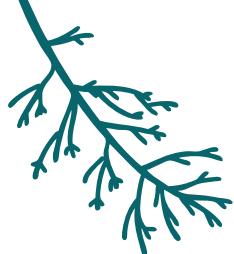
Valor de proteína por porção: **2,2 g**

Valor de fibra por porção: **1,7 g**

## Indicações:

Alteração de paladar





# Arroz com açafrão



## Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite  
½ cebola picada  
1 colher (sobremesa) de açafrão  
1 ½ xícara (chá) de arroz  
3 xícaras (chá) de água fervente  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Refogue a cebola no azeite até dourar.
2. Acrescente o arroz e o açafrão e misture bem.
3. Acrescente a água e acerte o sal. Quando a água ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
4. Desligue o fogo e deixe acabar de cozinhar no calor da panela por 5 minutos mais ou menos.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **242 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **47 g**

Valor de lipídeo por porção: **3,4 g**

Valor de proteína por porção: **4,3 g**

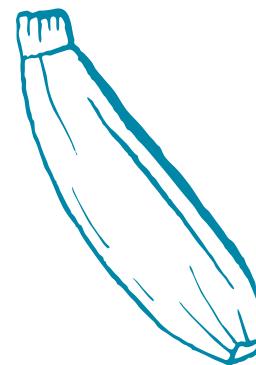
Valor de fibra por porção: **1 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Sem resíduos





# Berinjela refogada batida

## Ingredientes:

3 batatas  
5 berinjelas  
5 colheres (sopa) de azeite  
2 dentes de alho picados  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque as batatas e corte-as em cubos.
2. Descasque as berinjelas, parta ao meio e, com o auxílio de uma colher, retire todas as sementes e deixe somente a polpa. Corte-as em cubos.
3. Em uma panela, refogue o alho no azeite.
4. Acrescente a berinjela e a batata, refogue e cubra com água.
5. Cozinhe até que fiquem bem macios.  
Reserve um pouco do caldo do cozimento.
6. Ainda quente, bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos.  
Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.
7. Volte para a panela, acerte o sal e sirva.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **152 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **24,5 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,2 g**

Valor de proteína por porção: **4,3 g**

Valor de fibra por porção: **7 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Laxativa





# Couve refogada batida

## Ingredientes:

1/2 maço de couve  
3 colheres (sopa) de azeite  
3 dentes de alho picados  
2 batatas  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave as folhas da couve, retire o talo central e rasgue as folhas.
2. Em uma panela, refogue o alho no azeite.
3. Acrescente as folhas de couve e a batata, refogue e cubra com água.
4. Cozinhe até que fiquem bem macios.  
Reserve um pouco do caldo de cozimento.
5. Ainda quente, bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos.  
Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.
6. Volte para a panela, acerte o sal e sirva.

**Sugestão:** Os talos de couve podem ser usados para fazer a receita do patê de talo de couve, que também está neste guia.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **149 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **19,1 g**

Valor de lipídeo por porção: **7,5 g**

Valor de proteína por porção: **2,6 g**

Valor de fibra por porção: **2,4 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Laxativa





# Hambúrguer de quinoa

## Ingredientes:

¾ de xícara (chá) de quinoa  
 ⅓ de xícara (chá) de amaranto em flocos  
 ⅓ de cebola roxa  
 2 dentes de alho  
 ⅓ de xícara (chá) de cebolinha  
 2 ovos  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a quinoa com pouca água, por aproximadamente 10 minutos e reserve.
2. Coloque o amaranto de molho por aproximadamente 1 hora, escorra e reserve.
3. Rale a cebola roxa, pique o alho e a cebolinha.
4. Numa vasilha, coloque a quinoa, o amaranto, a cebola, o alho, a cebolinha e o sal, misture bem e acrescente os ovos.
5. Com a mistura homogênea, molde os hambúrgueres e grelhe-os em uma frigideira antiaderente.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **173 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **17,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,5 g**

Valor de proteína por porção: **7,5 g**

Valor de fibra por porção: **1,8 g**

## Indicações:

Laxativa





# Legumes assados



## Ingredientes:

- 1 ½ cenoura
- 1 abobrinha
- ½ batata-doce grande
- 1 ¼ xícara (chá) de vagem
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque a cenoura e corte-a em palitos. Reserve.
2. Corte os outros legumes em formato de palito do mesmo tamanho.
3. Coloque tudo em uma assadeira, regue com azeite e acrescente os temperos.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C até ficarem cozidos no ponto de sua preferência.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **117 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **16,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,4 g**

Valor de proteína por porção: **2,4 g**

Valor de fibra por porção: **4,1 g**

## Indicações:

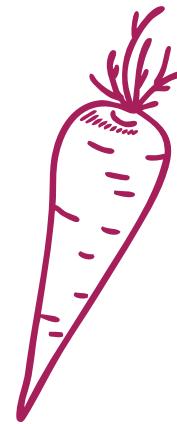
Alteração de paladar

Falta de apetite





# Legumes com quinoa



## Ingredientes:

¾ de xícara (chá) de vagem em rodelas  
 1 ¾ xícara (chá) de couve-flor em buquês pequenos  
 1 ¾ xícara (chá) de quinoa  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 1 cebola picada  
 ½ xícara (chá) de alho-poró em rodelas  
 1 ½ cenoura ralada  
 Sal a gosto  
 Salsa a gosto  
 Tomilho a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a vagem e a couve-flor al dente e reserve.
2. Ferva 1 xícara de água e coloque a quinoa para cozinhar durante 10 minutos, mexa e reserve, a água vai evaporar quase toda.
3. Refogue a cebola e o alho-poró no azeite, até a cebola ficar transparente, coloque a vagem, a couve-flor, a cenoura ralada, a quinoa, a salsa, o tomilho e o sal e misture bem durante 2 minutos.
4. Está pronto para servir.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **203 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **28,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **10,7 g**

Valor de proteína por porção: **4,6 g**

Valor de fibra por porção: **5 g**

## Indicações:

Boca seca

Laxativa

Vegetariana





# Pamonha de liquidificador

## Ingredientes:

500 g de milho congelado  
 ½ xícara (chá) de leite  
 1 colher (sopa) de manteiga  
 ⅔ de xícara (chá) de açúcar  
 Cheiro-verde a gosto  
 Queijo ralado a gosto  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Bata o milho e o leite no liquidificador até obter uma textura homogênea.
2. Acrescente a manteiga, o açúcar e o sal e bata novamente. Adicione o cheiro-verde.
3. Despeje a mistura numa forma untada com manteiga.
4. Adicione o queijo ralado sobre a pamonha.
5. Cubra a forma com papel-alumínio e asse em banho maria em forno médio (180 °C) preaquecido por cerca de 40 minutos.
6. Retire e desenforme.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **201 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **33,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **7 g**

Valor de proteína por porção: **4,8 g**

Valor de fibra por porção: **2,5 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Falta de apetite



# Massa de panqueca

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
 1 xícara (chá) de água  
 ¼ de xícara (chá) de óleo  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique uma massa homogênea.
2. Com um papel-toalha, espalhe óleo numa frigideira antiaderente. Preaqueça.
3. Com o auxílio de uma concha, despeje a massa na frigideira e vá girando para espalhar a massa de forma uniforme por todo o fundo da frigideira e deixe dourar.
4. Quando as bordas começarem a se soltar, vire a panqueca para dourar do outro lado.
5. Coloque o recheio de sua preferência na borda e enrole.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **269,3 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **38,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **10,5 g**

Valor de proteína por porção: **5 g**

Valor de fibra por porção: **1 g**

## Indicações:

Sem resíduos

Vegetariana





# Moqueca de banana-da-terra

## Ingredientes:

4 bananas-da-terra  
 1 limão  
 1 ½ pimentão vermelho  
 1 ½ pimentão amarelo  
 2 tomates  
 1 cebola em cubos  
 4 colheres (sopa) de azeite-de-dendê  
 ¾ de xícara (chá) de molho de tomate natural  
 2 xícaras (chá) de leite de coco  
 1 vidro de palmito pupunha  
 ½ xícara (chá) de cheiro-verde  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque as bananas e corte-as em rodela médias. Coloque o suco de limão para marinar e reserve.
2. Tire as sementes dos pimentões e dos tomates e corte em cubos. Reserve.
3. Em uma panela, refogue a cebola em cubos, as bananas, os pimentões e o tomate. Mexa com cuidado e acrescente o azeite-de-dendê.
4. Com o fogo baixo, coloque o molho de tomate e o leite de coco e deixe cozinhar.
5. Após alguns minutos, coloque o palmito em rodela, acerte o sal e finalize com o cheiro-verde.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **488 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **54,1 g**

Valor de lipídeo por porção: **32,1 g**

Valor de proteína por porção: **6,3 g**

Valor de fibra por porção: **8,8 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

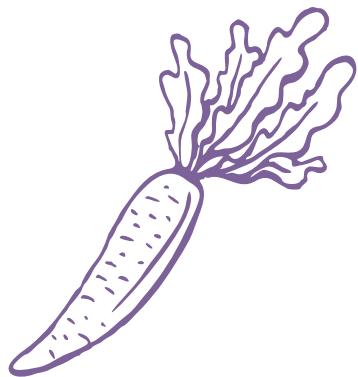
Boca seca

Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana





# Pesto de folha de cenoura

## Ingredientes:

- 1 ½ maço de folhas de cenoura
- 1 maço de salsinha
- 2 xícaras (chá) de azeite
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave e higienize as folhas.
2. Coloque em um processador ou liquidificador as folhas de cenoura, a salsinha, o azeite e o sal.
3. Bata até ficar uma mistura homogênea, acrescente as castanhas picadas e bata mais um pouco.
4. Sirva com torradas e pães ou como molho para massas.
5. Coloque em uma garrafa de vidro ou pote hermético de vidro para não perder sabor e odor.



## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **374 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **1,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **40,8 g**

Valor de proteína por porção: **2,4 g**

Valor de fibra por porção: **2 g**

## Indicações:

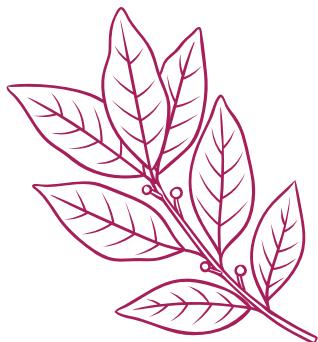
Falta de apetite

PANC

Vegetariana







# Pesto de taioba

## Ingredientes:

- 1 maço de taioba (aproximadamente 400 g)
- 1 1/3 xícara (chá) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Corte a taioba em tiras. Reserve.
2. Numa panela, refogue o alho em um pouco de azeite e acrescente a taioba picada.
3. Depois de refogar, bata no liquidificador a taioba refogada, o restante do azeite, o sal e a castanha até ficar uma mistura homogênea.
4. Sirva com torradas e pães ou como molho para massas.
5. Para armazenar, coloque em uma garrafa de vidro ou pote hermético de vidro para não perder o sabor.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **314,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **3,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **33,3 g**

Valor de proteína por porção: **2,9 g**

Valor de fibra por porção: **2,5 g**



## Indicações:

Falta de apetite

PANC

Laxativa

Vegetariana



# Purê de brócolis

## Ingredientes:

- 1 unidade de brócolis (aproximadamente 300 g)
- 1 ½ unidade de batata
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe os brócolis e as batatas separadamente até que fiquem bem macios. Reserve um pouco do caldo de cozimento do brócolis.
2. Em uma panela, doure o alho no azeite e acrescente o brócolis e a batata já cozidos. Refogue.
3. Ainda quente, bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.
4. Acerte o sal e sirva.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **123 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **15,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **6,3 g**

Valor de proteína por porção: **2,7 g**

Valor de fibra por porção: **2,9 g**

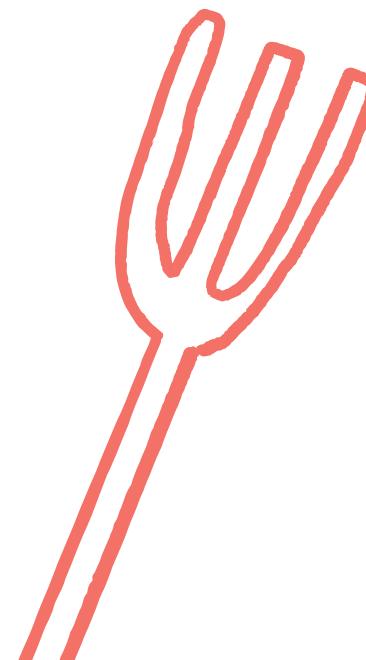
## Indicações:

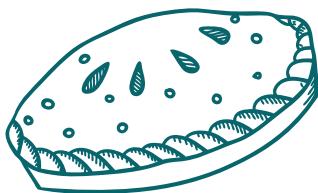
Boca seca

Feridas na boca e na língua

Laxativa

Vegetariana





# Quiche integral de berinjela, tomate e abobrinha

## Ingredientes:

- 1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de farinha de trigo integral (200 g)
- 1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de manteiga (120 g)
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 berinjela picada
- 1 abobrinha picada
- 1  $\frac{1}{2}$  tomate sem sementes picado
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto
- $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de muçarela ralada
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de creme de ricota
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

## Modo de preparo:

1. Para a massa, misture a farinha com a manteiga gelada até formar uma farofa.
2. Junte a água e misture sem sovar.
3. Leve à geladeira por 1 hora.
4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho.
5. Acrescente a berinjela, o tomate e a abobrinha.
6. Refogue sem deixar amolecer muito os legumes.
7. Tempere com o alecrim e o sal.
8. Deixe esfriar para utilizar.

## Montagem:

1. Forre o fundo e a lateral de uma forma de fundo removível com a massa.
2. Leve ao forno preaquecido a 180 °C e deixe por uns 12 minutos para pré-assar.
3. Após esse tempo, retire a massa do forno, espalhe metade da muçarela, o recheio frio, o creme de ricota frio, o restante da muçarela e o queijo parmesão ralado.
4. Leve ao forno novamente até dourar.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **500 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **38,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **34 g**

Valor de proteína por porção: **12,2 g**

Valor de fibra por porção: **4,2 g**

## Indicações:

Falta de apetite







# Risoto caprese

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ¼ xícara (chá) de arroz arbóreo
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- ½ lata de tomate pelado
- Caldo de legumes (o necessário para cozinhar)
- 12 tomates-cerejas
- 1 ¼ xícara (chá) de muçarela de búfala
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ maço de manjericão

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o arroz arbóreo e o sal. Mexa bem e refogue até que as pontas dos grãos comecem a clarear.
2. Acrescente o vinho, deixe evaporar e continue mexendo.
3. Acrescente o tomate pelado e misture.
4. Aos poucos acrescente o caldo de legumes e mexa bem. É importante mexer bem para dar cremosidade.
5. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente a muçarela de búfala e o tomate-cereja, ambos cortados ao meio.
6. Lembre-se de que o grão fica no ponto *al dente*.
7. Finalize com a manteiga, o parmesão e o manjericão. Misture bem e acerte o sal, se necessário.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **409 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **24 g**

Valor de lipídeo por porção: **24,7 g**

Valor de proteína por porção: **19,4 g**

Valor de fibra por porção: **1,6 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite





# Risoto de cuscuz marroquino com amaranto

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino  
 ¾ de xícara (chá) de amaranto  
 4 tomates  
 ⅓ de xícara (chá) de azeite  
 1 cebola cortada em cubinhos  
 2 ½ xícaras (chá) de alho-poró laminado  
 ¾ de xícara (chá) de salsa  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave o cuscuz junto com o amaranto e deixe de molho por 15 minutos.
2. Enquanto isso, tire a pele e as sementes do tomate e corte em cubinhos.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e coloque a cebola, o tomate, o alho-poró e o sal. Deixe refogar até dourar.
4. Escorra o cuscuz e o amaranto, coloque na panela e misture bem.
5. Acrescente água aos poucos e continue mexendo.
6. Quando levantar fervura, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe repousar por 10 minutos antes de servir.
7. Finalize com a salsa.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **351,1 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **43 g**

Valor de lipídeo por porção: **17,1 g**

Valor de proteína por porção: **14 g**

Valor de fibra por porção: **9,7 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua

Laxativa

Vegetariana



# Arroz com frango, cenoura e vagem



## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- ¾ de xícara (chá) de peito de frango em cubos
- Páprica a gosto
- Sal a gosto
- 1 ¼ xícara (chá) de arroz
- ¾ de xícara (chá) de cenoura em cubinhos
- 1 ¾ xícara (chá) de vagem em rodela

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescente o frango em cubos, temperado com sal a gosto e a páprica, e deixe dourar.
3. Adicione o arroz e cubra com água.
4. Antes de secar por completo acrescente a vagem e a cenoura e deixe cozinhar até que os grãos fiquem macios.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **406,8 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **46,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **9,9 g**

Valor de proteína por porção: **31,1 g**

Valor de fibra por porção: **3,1 g**

## Indicações:

Boca seca

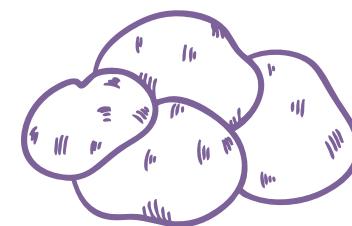
Falta de apetite

Feridas na boca e na língua





# Batata gratinada com carne moída, espinafre, tomate e queijo



## Ingredientes:

3 batatas  
 8 fatias de queijo muçarela  
 3 colheres (sopa) de azeite  
 1/2 cebola picada  
 3 dentes de alho picado  
 650 g de carne moída  
 2/3 de xícara de molho de tomate natural  
 1/2 maço de espinafre  
 1/2 pimentão em cubos  
 Sal a gosto  
 Salsa fresca a gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque as batatas e corte-as em rodela finas para cobrir o fundo e as laterais de uma assadeira para bolo inglês, de modo a formar um molde. Unte previamente com manteiga para não grudar.
2. Cubra as rodela de batata do molde com o queijo muçarela.
3. Refogue a carne moída com cebola, alho, azeite, pimentão, o molho de tomate e, por último, coloque o espinafre.
4. Monte uma camada com a carne sobre o queijo.
5. Monte mais uma camada de batatas e queijo, finalizando com uma camada de carne.
6. Finalize com uma camada de batata.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 1 hora.
8. Deixe esfriar um pouco para desenformar.
9. Decore com salsa.

**Sugestão:** O queijo muçarela pode ser substituído por queijo branco.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **539 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **28,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **27 g**

Valor de proteína por porção: **44,8 g**

Valor de fibra por porção: **4,4 g**

## Indicações:

Falta de apetite



# Escondidinho de purê misto com frango

## Ingredientes:

600 g de peito de frango  
 1 colher (sopa) de azeite  
 3 dentes de alho picados  
 ½ cebola picada  
 Sal a gosto  
 ½ copo (americano) de molho de tomate natural  
 2 carás  
 2 batatas  
 ¾ de cenoura  
 ¼ de xícara (chá) de caldo de frango

## Modo de preparo:

1. Refogue o peito de frango com o azeite, o alho, a cebola e o sal e deixe cozinhar. Reserve 1 xícara do caldo do frango coado após o cozimento.
2. Desfie o frango, acrescente o molho de tomate natural e reserve.
3. Cozinhe a batata, o cará e a cenoura até que fiquem bem macios e amasse-os.
4. Em uma panela, coloque o azeite, o cará, a cenoura e a batata amassados, ¼ de xícara do caldo do frango e o sal e leve ao fogo médio, mexendo vigorosamente por aproximadamente 3 minutos, ou até aquecer.
5. Com o auxílio de um mixer, bata em potência média até obter um purê homogêneo. Se desejar um purê menos espesso, acrescente mais caldo de frango.
6. Em um refratário, monte uma camada de frango e cubra com o purê.
7. Para decorar, risque toda a superfície com o auxílio de um garfo.
8. Leve ao forno médio preaquecido a 180 °C para aquecer.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **281 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **25 g**

Valor de lipídeo por porção: **6,8 g**

Valor de proteína por porção: **28,4 g**

Valor de fibra por porção: **3,7 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Falta de apetite

Sem resíduos





# Filé de tilápia com batatas ao tomilho

## Ingredientes:

- 1 kg de filé de tilápia ou 5 filés
- 2 limões
- Sal de ervas a gosto
- 5 batatas
- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ maço de tomilho fresco
- ¼ de xícara (chá) de manteiga

## Modo de preparo:

1. Marine os filés de tilápia no suco de limão e sal de ervas por 30 minutos.
2. Corte as batatas em rodellas médias e cozinhe até ficarem al dente.
3. Doure-as no azeite com o tomilho.
4. Doure os filés na manteiga acrescentando gotas do suco de limão ao final do preparo.
5. Sirva o peixe com as batatas douradas.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **782,6 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **42,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **44,1 g**

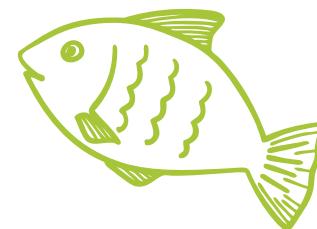
Valor de proteína por porção: **54,5 g**

Valor de fibra por porção: **4,2 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Falta de apetite







# Quiche integral de alho-poró e creme de ricota



## Ingredientes:

### Para a massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- ½ xícara (chá) de manteiga gelada
- Água (o necessário)
- Sal a gosto

### Para o recheio:

- 2 xícaras (chá) de alho-poró fatiado
- ½ pote de iogurte natural
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 3 ovos
- ¼ de xícara (chá) de creme de ricota

## Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, coloque a farinha integral, a aveia, uma pitada de sal e a manteiga e misture rapidamente até obter uma massa parecida com farofa.
2. Vá adicionando água gelada aos poucos até obter uma massa uniforme, firme, mas não quebradiça.
3. Faça uma bola, envolva-a com filme plástico e leve para a geladeira por 30 minutos.
4. A seguir, abra a massa com um rolo e acomode sobre o fundo e as laterais de uma forma de aproximadamente 24 cm, ou miniforminhas (4 a 10 cm), com fundo removível.
5. Fure o fundo da massa com garfo e leve para assar em forno preaquecido em alta temperatura (200 °C), até dourar. Leva aproximadamente 30 minutos.
6. Retire do forno e deixe esfriar; enquanto isso, prepare o recheio.
7. Refogue o alho-poró até murchar, adicione sal e reserve.
8. Em uma tigela misture o iogurte, o creme de ricota, o parmesão, os ovos, o sal. Mexa bem.

## Montagem:

1. Coloque uma camada de alho-poró, cubra com o creme de iogurte.
2. Volte para o forno e asse até dourar.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **628,1 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **51,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **37,9 g**

Valor de proteína por porção: **21,6 g**

Valor de fibra por porção: **5 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Laxativa





*Launches*



# Barrinha de cereal

## Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de quinoa branca crua
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/3 de xícara de ameixas secas sem caroço
- 1/4 de xícara (chá) de uvas-passas pretas sem caroço
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 2 bananas-nanicas

## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa e leve ao processador com a aveia e bata.
2. Acrescente aos poucos as ameixas sem caroço e continue batendo.
3. Acrescente metade da quantidade de uvas-passas e de nozes picadas e continue batendo.
4. Em um recipiente, adicione essa mistura às bananas amassadas e misture até ficar homogêneo.
5. Distribua a massa em assadeira forrada com papel-manteiga.
6. Coloque a outra metade das uvas-passas e das nozes por cima da mistura e aperte levemente.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos.
8. Corte quando a preparação estiver completamente fria.

## Rendimento: 20 porções

Valor calórico por porção: **55 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,34 g**

Valor de lipídeo por porção: **2,25 g**

Valor de proteína por porção: **1,35**

Valor de fibra por porção: **0,99 g**

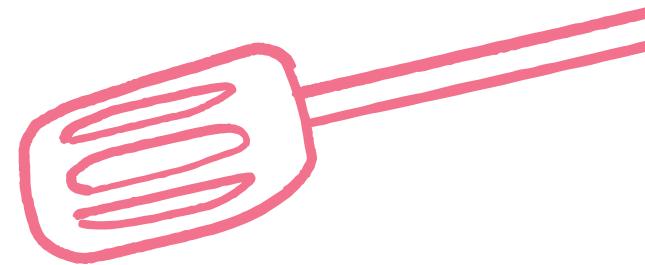
## Indicações:

Laxativa

Vegetariana







# Biscoito integral salgado

## Ingredientes:

- 1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de semente de girassol sem casca e sem sal
- Sal a gosto
- $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de azeite

## Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture inicialmente com uma colher.
2. Acrescente a água e, com as mãos, misture até obter uma massa homogênea.
3. Unte uma assadeira grande com azeite e espalhe a massa com as mãos. Para ficar bem fina, utilize o rolo.
4. Corte a massa no formato que desejar antes de assar, caso contrário ela se quebra.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos.
6. Os biscoitos devem ficar assados e dourados.
7. Depois de frio armazene os biscoitos em um recipiente bem fechado.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **304,9 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **28 g**

Valor de lipídeo por porção: **21 g**

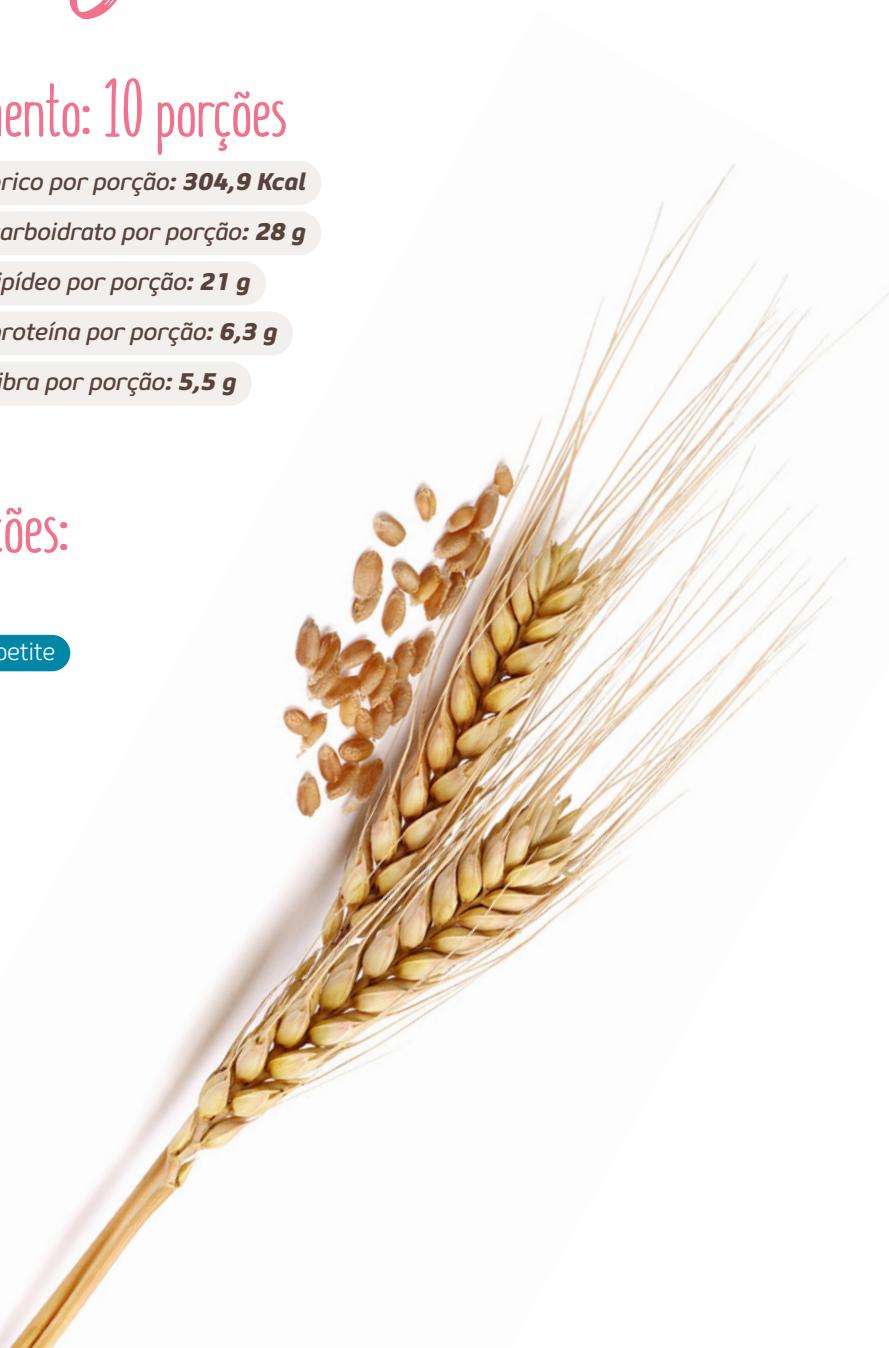
Valor de proteína por porção: **6,3 g**

Valor de fibra por porção: **5,5 g**

## Indicações:

Laxativa

Falta de apetite



# Bolo de cenoura integral

## Ingredientes:

3 ovos  
 2/3 de xícara (chá) de óleo  
 5 cenouras médias sem casca  
 5 xícaras (chá) de farinha de amêndoas  
 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
 1 colher (sopa) de fermento  
 200 g de chocolate 70% em barra  
 1 copo (americano) de leite de amêndoas ou leite integral

## Modo de preparo:

1. Bata os ovos, o óleo e as cenouras descascadas e picadas no liquidificador.
2. Em um recipiente junte as farinhas e o açúcar.
3. Adicione os ingredientes batidos ao recipiente com as farinhas e o açúcar e misture.
4. Por último, acrescente o fermento e misture vagarosamente.
5. Asse em forma untada e enfarinhada, em forno médio preaquecido a 180 °C, por cerca de 45 minutos.
6. Para a calda, leve ao micro-ondas o chocolate picado e o leite. Mexa a cada 30 segundos até ficar um creme homogêneo.
7. Desenforme o bolo depois de frio e cubra com a calda quente.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **629 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **60,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **42,1 g**

Valor de proteína por porção: **2,9 g**

Valor de fibra por porção: **8,9 g**

## Indicações:

Laxativa

Falta de apetite





# Bolo de gengibre

## Ingredientes:

- 2/3 de um gengibre (aproximadamente 100 g)
- 1 colher (sopa) de cravo-da-índia
- 4 ovos
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

1. Lave o gengibre, descasque e rale. Reserve as cascas.
2. Coloque água para ferver e junte as cascas de gengibre e os cravos.
3. Separe as claras das gemas e bata com o açúcar na batedeira até formar uma mistura homogênea. Reserve as claras.
4. Adicione aos poucos a água fervente, da casca do gengibre e do cravo, já coada.
5. Numa vasilha peneire a farinha de trigo, junte o sal e adicione a mistura na batedeira e bata até ficar uma massa cremosa.
6. Acrescente as demais especiarias e bata por 10 minutos.
7. Bata as claras em neve e incorpore à massa, juntando o fermento em pó e o gengibre ralado, mexa com cuidado até a massa ficar uniforme. Coloque-a em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **335,1 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **70,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **3,8 g**

Valor de proteína por porção: **7,7 g**

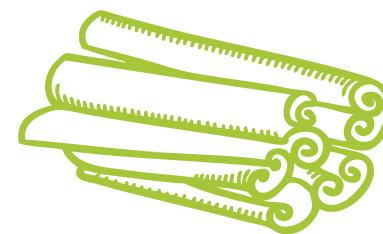
Valor de fibra por porção: **2,7 g**

## Indicações:

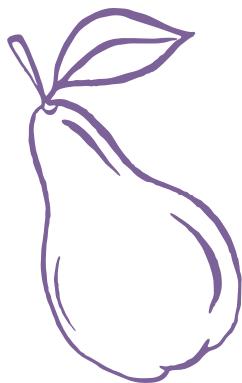
Alteração de paladar

Falta de apetite

Náuseas e vômitos







# Bolo de pera

## Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- Mel a gosto
- 4 peras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

1. Bata os ovos e o açúcar até dobrar de tamanho em velocidade máxima da batedeira.
2. Adicione o óleo, o mel e duas peras descascadas, sem sementes e cortadas em cubos. Misture com uma colher e reserve.
3. Misture a farinha com o fermento, peneire e vá adicionando ao restante da mistura.
4. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.
5. Para decorar utilize as outras duas peras, descascadas e cortadas em fatias finas, de modo a cobrir a totalidade do bolo.
6. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.



## Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: **391 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **57,6 g**

Valor de lipídeo por porção: **14,9 g**

Valor de proteína por porção: **7,5 g**

Valor de fibra por porção: **2,2 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Sem resíduos





# Cookies de nuts e mel

## Ingredientes:

¾ de xícara (chá) de pasta de amendoim  
 ⅔ de xícara (chá) de mel  
 ⅔ de xícara (chá) de amêndoas  
 ⅔ de xícara (chá) de castanha-de-caju  
 1 colher (sopa) de raspas de gengibre  
 1 ¼ xícara (chá) de aveia em flocos  
 2 ovos

## Modo de preparo:

1. Misture o creme de amendoim, o mel, as castanhas e as raspas de gengibre.
2. Acrescente a aveia e os ovos e misture bem até dar a liga.
3. Modele os cookies com o auxílio de uma colher de sobremesa.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 12 minutos.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **309 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **28 g**

Valor de lipídeo por porção: **17,6 g**

Valor de proteína por porção: **11,6 g**

Valor de fibra por porção: **4,3 g**

## Indicações:

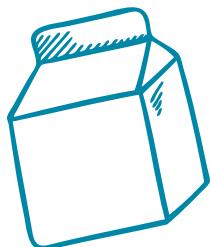
Alteração de paladar

Falta de apetite

Laxativa

Náuseas e vômitos





# Dadinho de tapioca com linhaça

## Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de tapioca granulada (250 g)
- 2 ¾ xícaras (chá) de leite sem lactose
- 1 ⅔ xícara (chá) de queijo muçarela sem lactose
- ⅓ de xícara (chá) de linhaça
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Ferva o leite e hidrate a tapioca. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
2. Acrescente o queijo, o sal e a linhaça.
3. Misture em fogo baixo até ficar uma massa homogênea e soltar do fundo da panela.
4. Ainda quente, distribua a massa em uma forma retangular forrada com papel-manteiga.
5. Leve para a geladeira por 2 horas.
6. Após resfriar, corte em cubos.
7. Leve ao forno e asse até dourar.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **324 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **19,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **20 g**

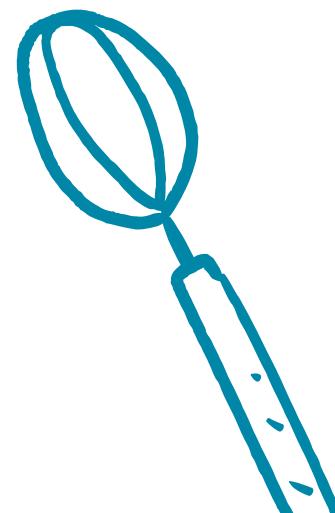
Valor de proteína por porção: **17,2 g**

Valor de fibra por porção: **3 g**

## Indicações

Falta de apetite

Náuseas e vômitos





# Geleia de maçã

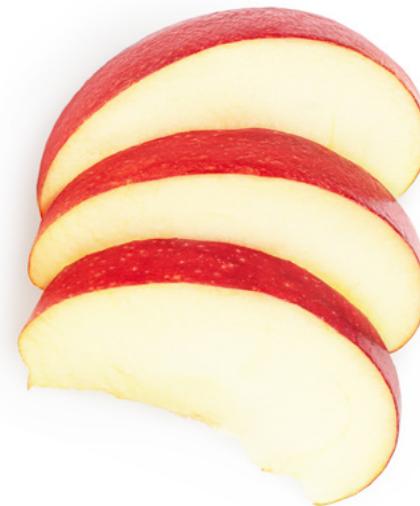
## Ingredientes:

- 2 ½ maçãs
- ½ limão
- ½ rama de canela
- ⅔ de xícara (chá) de açúcar



## Modo de preparo:

1. Retire a casca e o miolo das maçãs e rale-as. Reserve.
2. Em uma panela, no fogo baixo, coloque a maçã, o suco de limão e a canela. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar por 30 minutos.
3. Adicione o açúcar aos poucos e deixe cozinhar por aproximadamente mais 30 minutos. Mexa de vez em quando.
4. É importante ficar de olho e mexer para a geleia não grudar e queimar.
5. Transfira para um pote esterilizado com tampa.
6. Armazene em geladeira.



## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **64,37 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **16,81 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,12 g**

Valor de proteína por porção: **0,09 g**

Valor de fibra por porção: **1,05 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite

Sem resíduos



# Granola caseira



## Ingredientes:

1 xícara (chá) de castanha-de-caju  
 1 xícara (chá) de amêndoas  
 1 xícara (chá) de nozes  
 1/2 xícara (chá) de damasco  
 3/4 de xícara (chá) de uvas-passas sem semente  
 1 xícara (chá) de coco em lascas sem açúcar  
 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos  
 3 colheres (sopa) de gergelim branco  
 4 colheres (sopa) de mel  
 Canela em pó a gosto  
 Noz-moscada a gosto

## Modo de preparo:

1. Pique as castanhas e o damasco grosseiramente.
  2. Numa vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem.
  3. Coloque a granola numa assadeira, de preferência antiaderente ou forrada com papel-manteiga.
  4. Asse em forno baixo preaquecido a 180 °C até dourar.
  5. Espere esfriar e transfira para um pote bem fechado.
- Sugestão:** Se a quantidade for pequena, pode-se fazer em uma panela Wok.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **348,4 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **35,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **21,4 g**

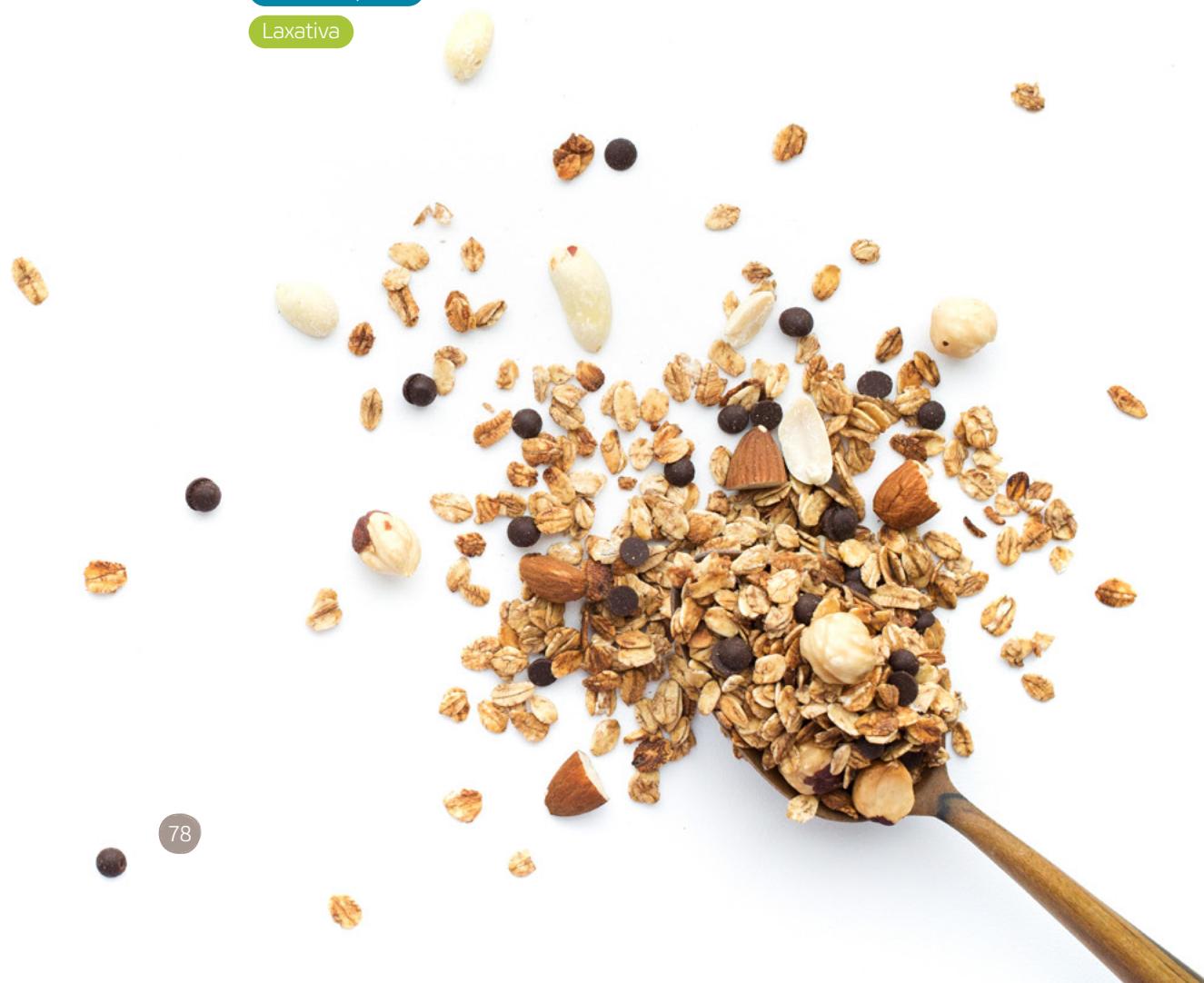
Valor de proteína por porção: **9,7 g**

Valor de fibra por porção: **5,2 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Laxativa





# Mingau de aveia com maçã verde

## Ingredientes:

1 copo (americano) de leite integral  
 5 colheres (sopa) de aveia em flocos finos  
 2 colheres (sopa) de leite em pó  
 1 colher (sopa) de açúcar mascavo  
 1 maçã verde  
 Canela em pó a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite, a aveia, o leite em pó e o açúcar e leve ao fogo brando, mexendo sem parar, até que a preparação tome consistência de mingau, desgrudando do fundo.
2. Retire do fogo e acrescente a canela em pó a gosto e a maçã verde ralada.

**Sugestão:** Pode ser consumido frio ou quente.



## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **210,4 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **32,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **6,9 g**

Valor de proteína por porção: **4,9 g**

Valor de fibra por porção: **3 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua





# Panqueca de folhas e talos de beterraba

## Ingredientes:

Talos e folhas da rama de 1 beterraba  
 2/3 de xícara (chá) de leite  
 1 xícara (chá) de farinha de trigo  
 2 ovos  
 1/2 cebola  
 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
 Sal a gosto  
 Cheiro-verde a gosto

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **159,9 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **22,1 g**

Valor de lipídeo por porção: **4,74 g**

Valor de proteína por porção: **7,25 g**

Valor de fibra por porção: **0,9 g**

## Modo de preparo:

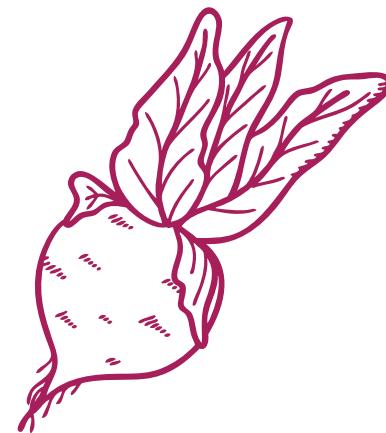
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique uma massa homogênea.
2. Com um papel-toalha, espalhe óleo numa frigideira antiaderente. Preaqueça.
3. Com o auxílio de uma concha, despeje a massa na frigideira e vá girando para espalhar de forma uniforme por todo o fundo da frigideira. Deixe dourar.
4. Quando as bordas começarem a se soltar, vire a panqueca para dourar do outro lado.
5. Sirva com o recheio de sua preferência.

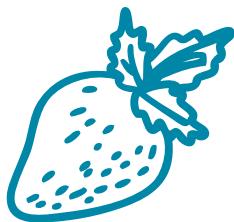
**Sugestão:** Utilize as folhas e o talo do carpaccio de beterraba, receita presente neste guia.

## Indicações:

PANC

Falta de apetite





# Overnight de banana com morango



## Ingredientes:

1/3 de xícara (chá) de aveia  
 3/4 de xícara (chá) de leite desnatado  
 2 bananas  
 6 morangos  
 2 1/2 potes de iogurte grego light (240 g)

## Modo de preparo:

1. Misture a aveia e o leite e despeje no fundo de potes de vidro.
2. Cubra com metade da banana e do morango picados.
3. Na próxima camada, adicione metade do iogurte.
4. Em seguida, coloque a outra metade da banana e o restante do iogurte.
5. Por último, adicione o restante do morango picado.
6. Deixe descansar na geladeira de um dia para o outro.

**Observação:** Utilize recipientes de vidro com tampa.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **362,6 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **68 g**

Valor de lipídeo por porção: **4,6 g**

Valor de proteína por porção: **15,9 g**

Valor de fibra por porção: **6,3 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua

Laxativa



# Overnight de manga com goji berry



## Ingredientes:

- 1 copo (americano) de iogurte natural
- 1/3 de xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 manga picada
- 1/3 de xícara (chá) de goji berry

## Modo de preparo:

1. Misture o iogurte, a chia, o mel e a aveia e coloque no fundo de potes de vidro.
2. Deixe descansar na geladeira durante toda a noite.
3. Adicione a manga picada e o goji berry no dia seguinte.

**Observação:** Utilize recipientes de vidro com tampa.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **355 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **59,1 g**

Valor de lipídeo por porção: **8,9 g**

Valor de proteína por porção: **11,5 g**

Valor de fibra por porção: **8,8 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua

Laxativa





# Overnight de maçã, granola e canela



## Ingredientes:

- 2 ½ xícaras (chá) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- ⅓ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 ½ xícara (chá) de granola
- 2 maçãs picadas

## Modo de preparo:

1. Misture o leite, o açúcar e a aveia e coloque no fundo de potes de vidro.
2. Deixe descansar na geladeira durante toda a noite.
3. Adicione a maçã picada, a granola e a canela no dia seguinte.

**Observação:** Utilize recipientes de vidro com tampa.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **352 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **64 g**

Valor de lipídeo por porção: **6,6 g**

Valor de proteína por porção: **12,1 g**

Valor de fibra por porção: **8,5 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

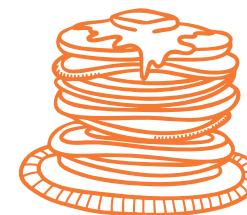
Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua

Laxativa





# Panqueca de grão-de-bico

## Ingredientes:

1 ½ xícara (chá) de farinha de grão-de-bico  
 1 ½ xícara (chá) de leite  
 1 ½ colher (sopa) de manteiga  
 3 ovos  
 Salsinha a gosto  
 Sal a gosto  
 Óleo para untar

## Modo de preparo:

1. No liquidificador bata a farinha, o leite, o sal e a manteiga por 1 minuto.
2. Adicione os ovos e a salsinha.
3. Bata até obter uma massa homogênea.
4. Com um papel-toalha, espalhe óleo numa frigideira antiaderente. Preaqueça.
5. Com o auxílio de uma concha, despeje a massa na frigideira e vá girando para espalhar de forma uniforme por todo o fundo da frigideira e deixe dourar.
6. Quando as bordas começarem a se soltar, vire a pancake para dourar do outro lado. Caso prefira, utilize a máquina para waffle.

**Sugestão:** A salsinha pode ser substituída por cebolinha, coentro, alecrim ou outra erva de sua preferência.

**Sugestão de consumo:** Sirva acompanhada do patê verde (a receita está neste guia).

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **305,2 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **22,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **15,4 g**

Valor de proteína por porção: **18 g**

Valor de fibra por porção: **3,1 g**

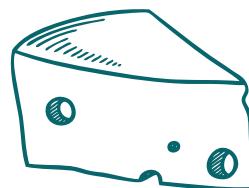
## Indicações:

Falta de apetite

Laxativa



# Pão de queijo



## Ingredientes:

2  $\frac{3}{4}$  xícaras (chá) de leite desnatado  
 5 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 1  $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de tapioca granulada  
 2 colheres (chá) de sal  
 1  $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de polvilho doce  
 1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de queijo parmesão  
 1 ovo

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite, o azeite, a tapioca granulada e o sal e leve ao fogo até ferver.
2. Coloque em um refratário e mexa bem com uma colher.
3. Acrescente aos poucos o polvilho doce e o queijo ralado, mexendo sempre até formar uma massa homogênea.
4. Quando a massa estiver fria, acrescente o ovo e misture bem.
5. Com a massa bem homogênea, modele os pães.
6. Disponha-os em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos.

**Sugestão:** Se preferir, passe os pães no queijo parmesão ralado antes de assar.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **324 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **46,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **10,6 g**

Valor de proteína por porção: **10,3 g**

Valor de fibra por porção: **0,1 g**

## Indicações:

Falta de apetite







# Pão integral de frigideira

## Ingredientes:

- 1 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- Sal a gosto
- 1/4 de xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 3 colheres (chá) de gergelim negro

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo integral com o sal. Abra um buraco no centro e adicione aos poucos a água. Mecha bem para incorporar a mistura.
2. Numa bancada, sove bem a massa por cerca de 5 minutos, estique e sove até atingir uma textura macia e elástica. Se precisar, polvilhe um pouco de farinha integral para não grudar.
3. Depois de sovada, forme uma bola com a massa.
4. Unte uma tigela com uma camada fina de azeite e deixe a massa descansar por cerca de 1 hora em temperatura ambiente.
5. Depois de descansar, transfira a massa para uma bancada e enrole, formando um cilindro.
6. Corte em 5 pedaços iguais. Cubra com um pano limpo e úmido para a massa não ressecar.
7. Unte a bancada com óleo e com rolo de macarrão abra cada pedaço da massa, formando um retângulo fino.
8. Pincele com um pouco de azeite e salpique gergelim preto.
9. Unte a frigideira com azeite, preaqueça e coloque a massa para dourar por cerca de 2 minutos.
10. Com uma pinça ou espátula vire o pão, dourando o outro lado por mais 2 minutos. Sirva quente.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **183,4 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **25,6 g**

Valor de lipídeo por porção: **6,8 g**

Valor de proteína por porção: **4,8 g**

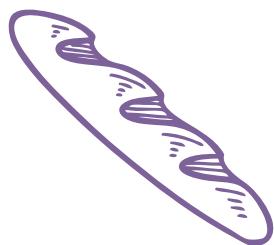
Valor de fibra por porção: **1,7 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana



# Pãozinho de batata-doce e chia

## Ingredientes:

- 1 ½ unidade de batata-doce
- 3 colheres (sopa) de chia
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ⅓ de xícara (chá) de polvilho doce
- ⅓ de xícara (chá) de polvilho azedo
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave as batatas em água corrente e descasque-as.
2. Numa panela coloque as batatas e cubra com água para cozinhar.
3. Amasse as batatas cozidas. Você pode amassar numa assadeira com o auxílio de um garfo e acrescentar um pouco da água do cozimento para facilitar, se necessário.
4. Adicione a chia, o azeite, os polvilhos doce e azedo e o sal.
5. Amasse até formar uma massa compacta.
6. Faça as bolinhas e disponha em uma assadeira untada com um espaço entre elas.
7. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos aproximadamente.
8. Sirva quente.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **255,4 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **48,8 g**

Valor de lipídeo por porção: **5,7 g**

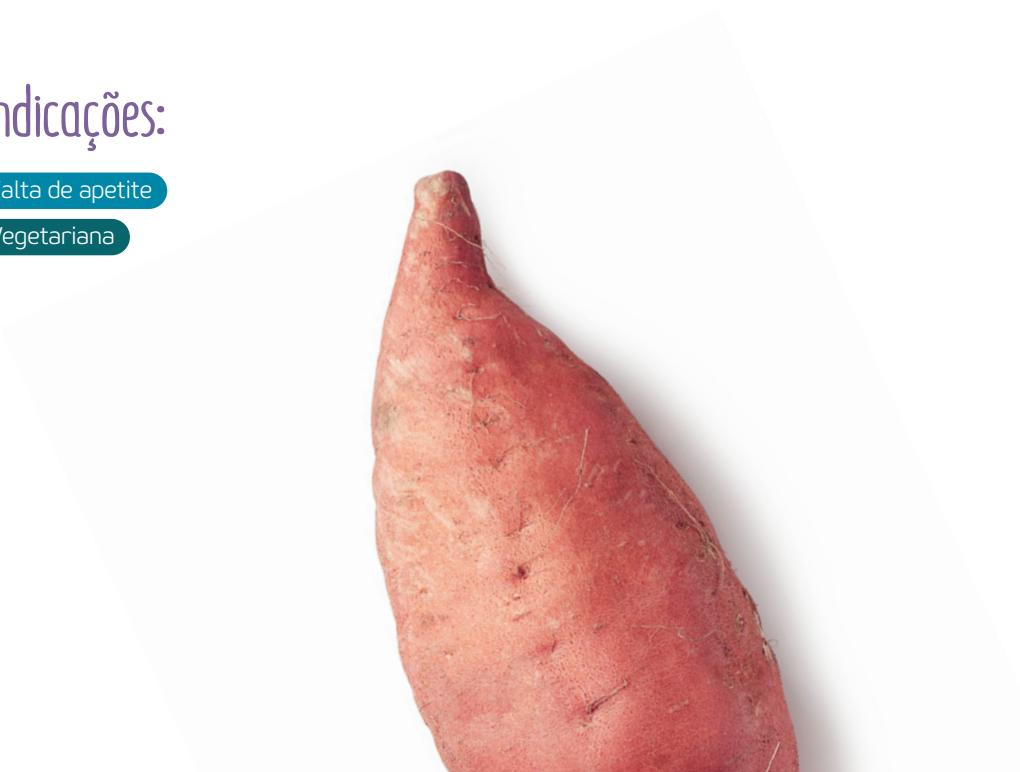
Valor de proteína por porção: **1,3 g**

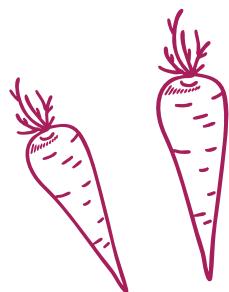
Valor de fibra por porção: **3,2 g**

## Indicações:

Falta de apetite

Vegetariana





# Pasta de cenoura com missô

## Ingredientes:

- 3 cenouras
- 2 colheres (sopa) de missô
- 1 copo (americano) de caldo de legumes
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju
- 1 colher (sobremesa) de gergelim branco torrado
- 1 colher (sobremesa) de óleo de gergelim
- 1 colher (sobremesa) de gergelim preto torrado

## Modo de preparo:

1. Descasque as cenouras e pique em pedaços pequenos.
2. Em uma panela, dissolva o missô no caldo de legumes, coloque a cenoura e a castanha-de-caju e leve ao fogo para ferver.
3. Após o início da fervura, mantenha em fogo médio e deixe a cenoura cozinhar até que esteja bem macia, aproximadamente 15 minutos.
4. Retire do fogo e, com uma escumadeira, tire a cenoura e a castanha-de-caju e coloque no processador.
5. Deixe na panela em média ¼ de xícara da água do cozimento.
6. Bata no processador até que se forme uma mistura homogênea. Se necessário, utilize a água do cozimento.
7. Adicione o óleo de gergelim, polvilhe as sementes de gergelim e sirva.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **124,9 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **9,5 g**

Valor de lipídeo por porção: **8,5 g**

Valor de proteína por porção: **4,3 g**

Valor de fibra por porção: **2,4 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Vegetariana





# Pastel de forno

## Ingredientes

### Para a massa:

- 1 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 3 colheres (sopa) de requeijão light
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto

### Para o recheio:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- ¼ de cebola picada
- 300 g de carne moída
- 1 tomate sem sementes cortado em cubos
- ¼ xícara (chá) de cebolinha
- Páprica doce a gosto
- Sal a gosto

## Ingredientes para a montagem:

- 1 gema
- 1 colher (sopa) de água

## Modo de preparo:

1. Comece preparando a massa.
2. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem.
3. Sove a massa levemente.
4. Embrulhe com papel-filme e leve à geladeira por 20 minutos.
5. Enquanto isso prepare o recheio.
6. Em uma panela, coloque o azeite, o alho e a cebola e deixe dourar.

7. Acrescente a carne moída e refogue. Coloque o tomate, a cebolinha e a páprica doce e mexa bem. Acerte o sal. Reserve.
8. Abra a massa bem fina, com o auxílio de um rolo de macarrão.
9. Com um cortador, faça discos com 8 cm de diâmetro.
10. Acrescente o recheio no meio da massa, dobre ao meio e feche as extremidades com a ponta do garfo.
11. Disponha os pastéis em uma forma com papel-manteiga no fundo.
12. Faça uma mistura de gema e água e pincele sobre os pastéis.
13. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos aproximadamente ou até dourar.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **407,6 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **25,1 g**

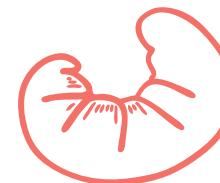
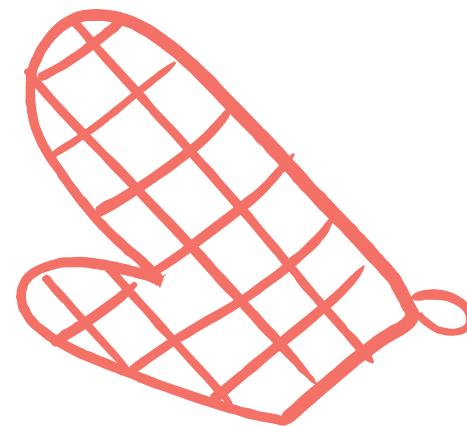
Valor de lipídeo por porção: **22,8 g**

Valor de proteína por porção: **24,1 g**

Valor de fibra por porção: **1,7 g**

## Indicações:

Falta de apetite



# Patê de semente de girassol

## Ingredientes:

2 ½ xícaras (chá) de semente de girassol  
 200 ml de água  
 2 colheres (chá) de orégano  
 ½ xícara (chá) de cebolinha  
 ⅔ de xícara (chá) de salsa  
 2 xícaras (chá) de ricota  
 2 dentes de alho (opcional)  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Deixe a semente de girassol de molho em uma vasilha com água por, pelo menos, 8 horas.
2. Retire o excesso de água, reservando apenas uma pequena quantidade.
3. Bata as sementes no liquidificador com o orégano, cebolinha, salsa, ricota, alho e sal.
4. Se necessário, utilize um pouco da água do remolho. Sirva com torradas.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **321,1 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **10,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **26,4 g**

Valor de proteína por porção: **15,1 g**

Valor de fibra por porção: **3 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Laxativa

Vegetariana

Falta de apetite



# Patê de talo de couve



## Ingredientes:

1 1/3 xícara (chá) de talo de couve  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 1 cebola picada  
 Cheiro-verde a gosto  
 Sal a gosto  
 2 potes de iogurte natural desnatado

## Modo de preparo:

1. Pique os talos de couve e cozinhe em água. Reserve.
2. Refogue a cebola picada no azeite.
3. Acrescente os talos picados e o cheiro-verde e deixe refogar.
4. Coloque o sal, misture e deixe esfriar.
5. No liquidificador, bata os talos refogados com o iogurte natural.
6. Sirva com canapés e torradas.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **49,2 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **4,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **2,9 g**

Valor de proteína por porção: **1,6 g**

Valor de fibra por porção: **0,8 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

PANC







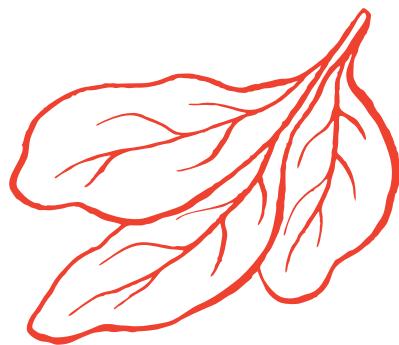
# Ricota de amêndoas

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de amêndoas sem casca  
 ½ xícara (chá) de azeite de oliva  
 1 limão  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Deixe as amêndoas de molho por 12 horas.  
Descarte a água do molho e lave-as em água corrente.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta semelhante à ricota tradicional.
3. Coloque a ricota em um recipiente com tampa e conserve na geladeira.



## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **259,40 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **8,5 g**

Valor de lipídeo por porção: **24,4 g**

Valor de proteína por porção: **5 g**

Valor de fibra por porção: **3,1 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Vegetariana





# Rolinho de espinafre e queijo

## Ingredientes:

Para a massa:

3 ovos

1/2 xícara (chá) de farinha de tapioca

1/2 xícara de queijo ralado

Ervas frescas a gosto

Sal a gosto

Para o recheio:

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 dente de alho picado

1/2 maço de espinafre (aproximadamente 250 g)

3/4 de xícara (chá) de creme de ricota

Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Comece preparando o recheio.
2. Numa panela, refogue o alho no azeite, acrescente o espinafre e o sal. Misture.
3. Acrescente água aos poucos até que a folha esteja cozida.
4. Misture o espinafre refogado com o creme de ricota. Reserve.
5. Para a massa, bata todos os ingredientes com o auxílio de um fouet.
6. Com um papel-toalha, espalhe óleo numa frigideira antiaderente. Preaqueça.
7. Despeje uma pequena porção da massa na frigideira e vá girando para espalhar de forma uniforme por todo o fundo. Deixe dourar.
8. Quando as bordas começarem a se soltar, vire para dourar do outro lado.
9. Coloque o recheio na borda e enrole.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **307 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **20,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **16,5 g**

Valor de proteína por porção: **19,1 g**

Valor de fibra por porção: **1,3 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Alteração de paladar





# Tofu mexido

## Ingredientes:

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
 1 colher (chá) de gergelim  
 1 colher (chá) de chia  
 1 colher (chá) de açafreão  
 1 ½ xícara (chá) de tofu  
 1 colher (chá) de salsinha desidratada  
 Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma frigideira coloque o azeite, o gergelim, a chia e o açafreão e refogue.
2. Amasse o tofu com o auxílio de um garfo, leve à frigideira e deixe dourar.
3. Acerte o sal e salpique a salsinha desidratada.



## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **56,3 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **1,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **4,7 g**

Valor de proteína por porção: **2,8 g**

Valor de fibra por porção: **0,5 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Vegetariana



*Sobremesas*

# Brownie de biomassa de banana-verde



## Ingredientes:

### Para a biomassa:

12 unidades de banana-prata verde

### Para o brownie:

½ xícara (chá) de óleo

2 ⅓ xícaras (chá) de biomassa de banana-verde (250 g)

5 ovos

1 ½ xícara (chá) de chocolate em pó 50%

2 ⅔ xícaras (chá) de açúcar mascavo

360 g de chocolate amargo derretido

2 xícaras (chá) de nozes

## Modo de preparo:

1. Para a biomassa, cozinhe as bananas com casca na água, em panela convencional ou de pressão.
2. Na panela de pressão, após ferver a água, coloque as bananas e cozinhe por aproximadamente 10 minutos, após começar a pressão. Na panela convencional cozinhe por aproximadamente 45 minutos.
3. Retire as cascas e bata no liquidificador com um pouco de líquido apenas para auxiliar na hora de bater, até que fique homogênea. Reserve.
4. Para o brownie, bata todos os ingredientes na batedeira, exceto as nozes, até obter uma massa homogênea.
5. Acrescente as nozes, misturando suavemente, sem bater.
6. Despeje a massa em uma forma forrada com papel-manteiga e untada com óleo.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 a 20 minutos. Desenforme depois de frio.

**Observação:** Essa quantidade de banana-verde rende aproximadamente 600 g de biomassa, pode ser congelada em formas de gelo ou em potes.

## Rendimento: 20 porções

Valor calórico por porção: **349 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **49,12 g**

Valor de lipídeo por porção: **17,44 g**

Valor de proteína por porção: **4,85 g**

Valor de fibra por porção: **3,04 g**

## Indicações:

Falta de apetite





# Geladinho de açaí

## Ingredientes:

250 g de polpa de açaí  
3 bananas-prata  
2 colheres (chá) de mel  
½ xícara (chá) de água  
Saquinhos para geladinho

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Despeje em uma jarra e encha os saquinhos com a ajuda de um funil.
3. Feche os saquinhos com um nó e leve ao congelador.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **70 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **13,7 g**

Valor de lipídeo por porção: **2,1 g**

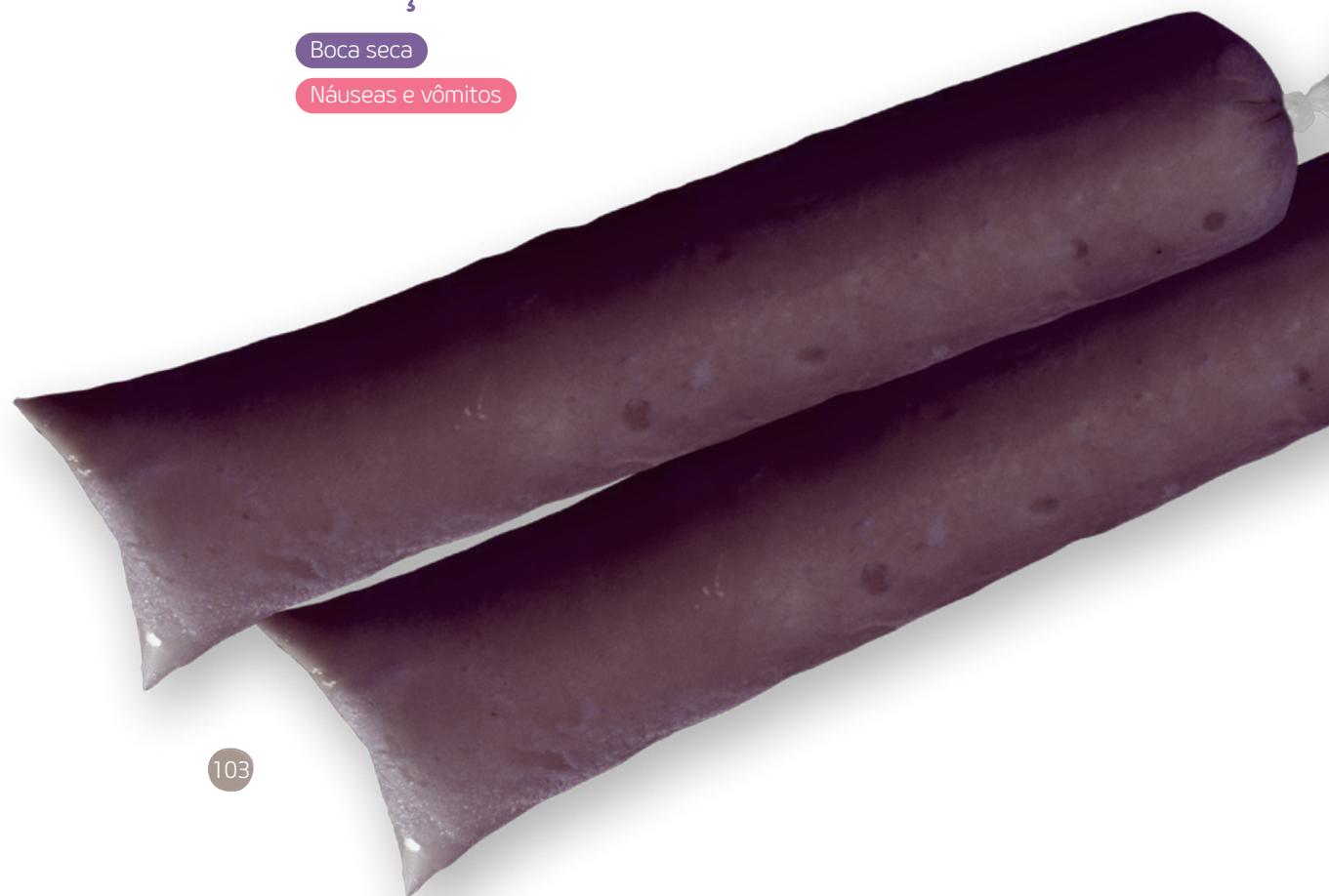
Valor de proteína por porção: **0,7 g**

Valor de fibra por porção: **2 g**

## Indicações:

Boca seca

Náuseas e vômitos



# Gelatina de uva



## Ingredientes:

2 envelopes de gelatina incolor e sem sabor  
4 copos (americano) de suco de uva integral  
Uva sem semente a gosto

## Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina incolor conforme as orientações da embalagem.
2. Depois de dissolvida, junte o suco integral, mexendo sempre.
3. Coloque em potinhos individuais e acrescente as uvas picadas.
4. Leve à geladeira para endurecer.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **87 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **18,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **0 g**

Valor de proteína por porção: **3,91 g**

Valor de fibra por porção: **0,4 g**

## Indicações:

Boca seca

Náuseas e vômitos







# Purê de manga

## Ingredientes:

5 mangas  
Água para cozinhar



## Modo de preparo:

1. Descasque as mangas, tire o caroço e corte-as em cubos.
2. Cozinhe-as em uma panela com água até que fiquem bem macias.
3. Escorra e reserve um pouco desse líquido.
4. Bata no liquidificador até ficarem com consistência cremosa e sem grumos.
5. Se necessário, acrescente um pouco de água do cozimento para ajustar a consistência.
6. Porcione em potinhos individuais e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.
7. Sirva gelado.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **79,7 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **21,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **3,9 g**

Valor de proteína por porção: **0,2 g**

Valor de fibra por porção: **1,8 g**

## Indicações:

Boca seca

Feridas na boca e na língua

Náuseas e vômitos

Laxativa





# Sagu com abacaxi

## Ingredientes:

1,5 litro de água  
 ½ abacaxi descascado  
 1 xícara (chá) de sagu  
 Açúcar demerara a gosto

## Modo de preparo:

1. Leve ao fogo uma panela com a água e metade do abacaxi cortado em cubos pequenos e deixe ferver por 30 minutos.
2. Assim que começar a ferver, coloque o sagu e deixe cozinhar, sempre mexendo com uma colher.
3. Quando o sagu já estiver cozido, acrescente o restante do abacaxi picado e adoce a gosto com o açúcar demerara.
4. Sirva gelado.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **313,2 Kcal**

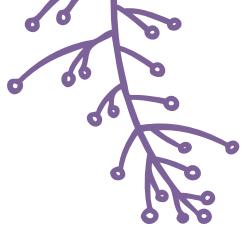
Valor de carboidrato por porção: **78,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,3 g**

Valor de proteína por porção: **2,2 g**

Valor de fibra por porção: **2,2 g**





# Sorvete caseiro sem lactose

## Ingredientes:

Para o sorvete:

- 1 1/3 xícara (chá) de castanha-de-caju
- 2 1/2 xícaras (chá) de bebida vegetal (amêndoas, castanha, arroz, aveia, coco, etc.)
- 2/3 de xícara (chá) de açúcar demerara
- 2 gemas
- 2 colheres (café) de extrato de baunilha

Para a calda:

- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 2/3 xícara de bebida vegetal (amêndoas, castanha, arroz, aveia, coco, etc.)
- 1/2 colher (sopa) de amido de milho

## Modo de preparo:

1. Deixe as castanhas de molho na água por pelo menos 4 horas. Despreze a água do molho.
2. Para a calda, bata o cacau e a bebida vegetal com o mixer, acrescente o amido de milho e leve ao fogo para engrossar. Reserve.
3. Bata todos os ingredientes do sorvete no liquidificador até formar um creme.
4. Coloque o creme numa panela e leve ao fogo de 5 a 8 minutos, mexendo sem parar, até engrossar.
5. Coloque em uma forma e leve ao freezer por pelo menos 4 horas, até endurecer.
6. Sirva acompanhado da calda.

**Sugestão:** Se preferir, coloque a calda no fundo da forma e o creme por cima; depois leve ao freezer.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **229 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **24 g**

Valor de lipídeo por porção: **12,1 g**

Valor de proteína por porção: **8,1 g**

Valor de fibra por porção: **3,1 g**

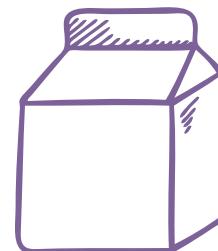
## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

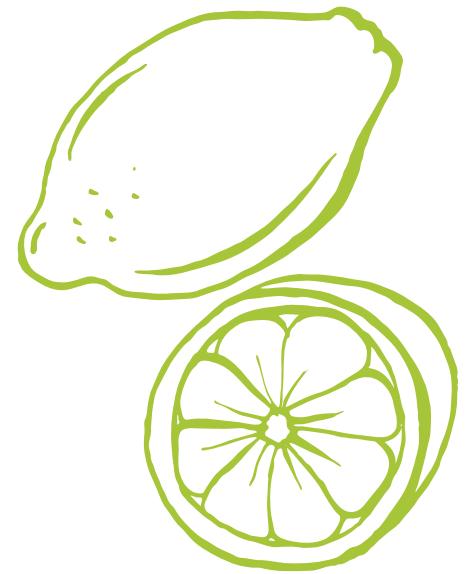
Feridas na boca e na língua

Náuseas e vômitos



# Bebidas





# Limonada indiana

## Ingredientes:

- 2 limões
- 1 abacate
- 1 colher (chá) de semente de cardamomo
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 ½ copo (americano) de água

## Modo de preparo:

1. Extraia o suco dos limões e reserve.
2. Retire a polpa do abacate e reserve.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva a seguir.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **174,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **21,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **10,6 g**

Valor de proteína por porção: **1,7 g**

Valor de fibra por porção: **8,6 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

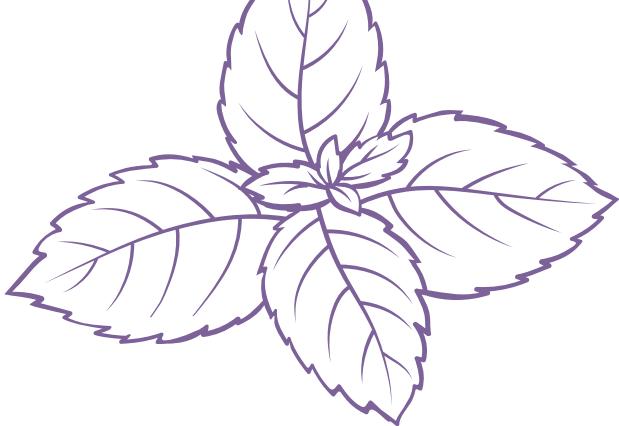
Boca seca

Náuseas e vômitos

Laxativa







# Raspadinha de limão

## Ingredientes:

1 copo (americano) de água de coco  
2 picolés de limão

## Modo de preparo:

1. Gele a água de coco e reserve.
2. Retire o picolé do palito com o auxílio de uma faca e bata com a água de coco no mixer ou liquidificador.
3. Sirva em seguida.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **73,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **18,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **0 g**

Valor de proteína por porção: **0 g**

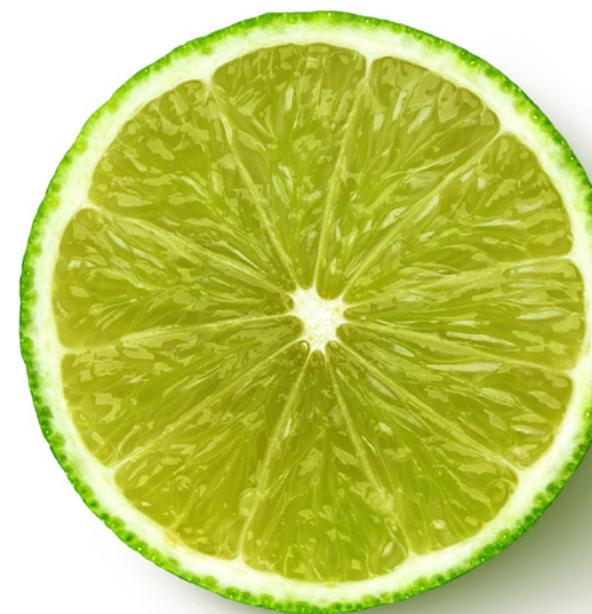
Valor de fibra por porção: **0,1 g**

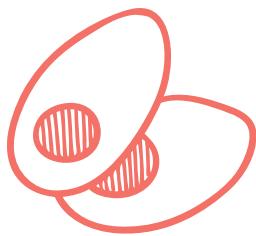
## Indicações:

Boca seca

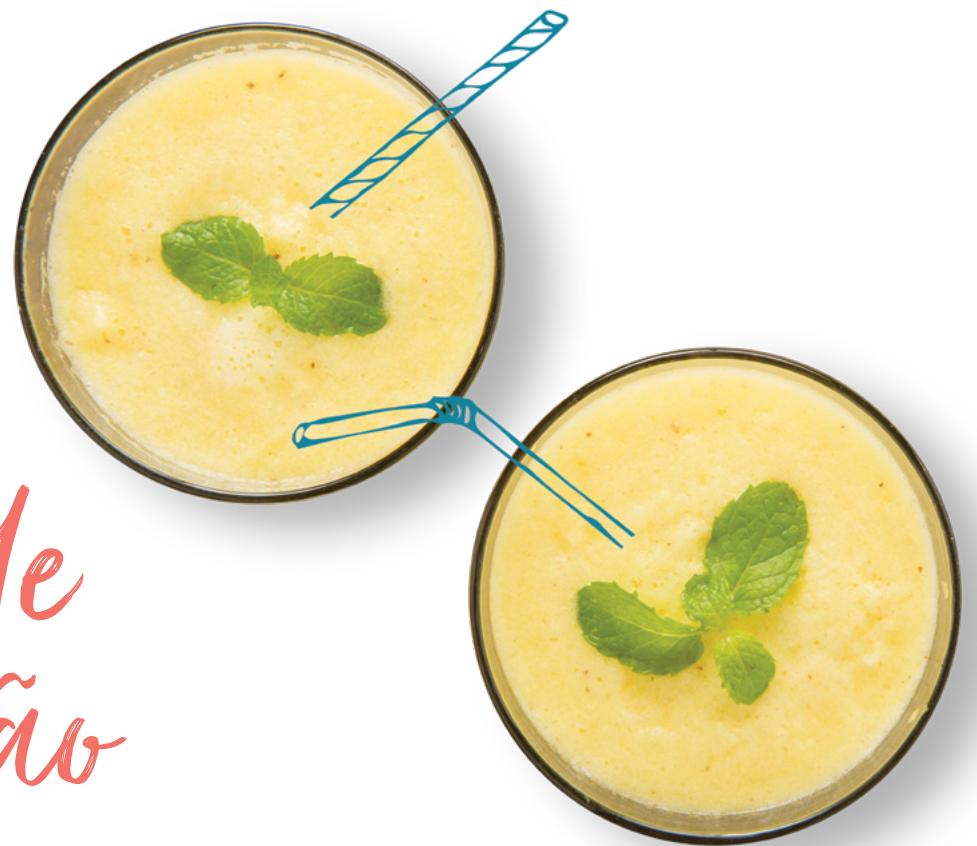
Náuseas e vômitos

Sem resíduos





# Shake proteico de abacate com limão



## Ingredientes:

1 abacate  
 1 limão  
 Açúcar a gosto  
 1 ¼ xícara (chá) de leite  
 2 colheres (sopa) de leite em pó  
 Canela a gosto  
 Gelo

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **346,8 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **22 g**

Valor de lipídeo por porção: **26,4 g**

Valor de proteína por porção: **10,4 g**

Valor de fibra por porção: **5 g**

## Modo de preparo:

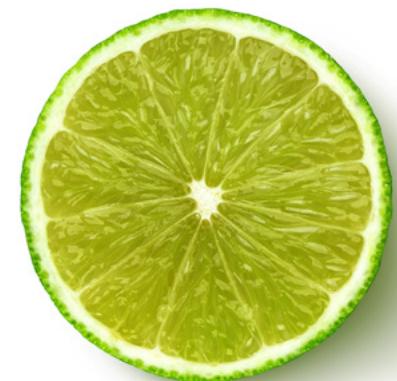
1. Numa vasilha, misture o abacate com o suco de limão e o açúcar.
2. Em seguida, bata no liquidificador com os demais ingredientes e o gelo.
3. Sirva em seguida.

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Náuseas e vômitos





# Suchá de melissa com abacate, limão e manjericão

## Ingredientes:

2 copos (americano) de água fervente  
 1 colher (sopa) de melissa  
 1 colher (sopa) de abacate  
 ½ limão  
 2 folhas de manjericão  
 Açúcar a gosto

## Modo de preparo:

1. Ferva a água e, após desligar o fogo, coloque a melissa. Cubra com uma tampa para abafar, por aproximadamente 10 minutos. Reserve.
2. No liquidificador, coloque o abacate, o suco de limão e o manjericão e bata em velocidade média, acrescentando aos poucos o chá previamente preparado. Adoce a gosto.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **58,9 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **15,3 g**

Valor de lipídeo por porção: **1,8 g**

Valor de proteína por porção: **1,2 g**

Valor de fibra por porção: **5 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Laxativa

Náuseas e vômitos







# Suco de cenoura, tangerina e gengibre

## Ingredientes:

5 fatias de gengibre  
2 unidades de tangerina  
½ cenoura

## Modo de preparo:

1. Primeiro extraia o caldo do gengibre.
2. Rale ou pique o gengibre e esprema com o auxílio de um pano limpo e seco.
3. Em um espremedor de frutas, esprema as tangerinas. Reserve.
4. Bata no liquidificador a cenoura, o suco das tangerinas e o caldo do gengibre.
5. Use a quantidade de caldo conforme sua preferência.
6. Coe e sirva gelado.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **105,9 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **26,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,3 g**

Valor de proteína por porção: **2,5 g**

Valor de fibra por porção: **3,3 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Náuseas e vômitos





# Suco constipante

## Ingredientes:

- 1 copo (americano) de água de coco gelada
- 2 goiabas
- 1 copo (americano) de suco concentrado de caju
- Doce a gosto

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.
2. Sirva em seguida.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **191,6 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **39,5 g**

Valor de lipídeo por porção: **1,9 g**

Valor de proteína por porção: **5,3 g**

Valor de fibra por porção: **10,8 g**

## Indicações:

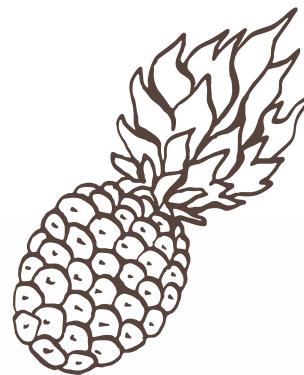
Boca seca

Náuseas e vômitos

Sem resíduos



# Suco refrescante



## Ingredientes:

1 fatia média de abacaxi  
 1 maçã verde  
 ¼ ramo de hortelã  
 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
 Suco de ½ limão  
 1 xícara (chá) de água  
 Gelo

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo após o preparo.
2. Se preferir, o suco pode ser coado antes do consumo.

**Sugestão:** A maçã verde pode ser substituída pela maçã vermelha.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **126,7 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **33,1 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,1 g**

Valor de proteína por porção: **1,1 g**

Valor de fibra por porção: **1,5 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Náuseas e vômitos





# Suco Tropical de gengibre

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de água de coco
- 2 maracujás
- 1 copo (americano) de água filtrada
- 1 manga
- 1 fatia de gengibre

## Modo de preparo:

1. Coloque a água de coco em forminhas de gelo para congelar.
2. No liquidificador coloque a polpa dos maracujás e a água.
3. Apenas aperte o botão pulsar para não triturar as sementes. Coe e reserve.
4. Bata a polpa da manga no liquidificador com o suco de maracujá, o gengibre e as pedras de água de coco.
5. Sirva em seguida.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **168 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **33,6 g**

Valor de lipídeo por porção: **3,8 g**

Valor de proteína por porção: **4,1 g**

Valor de fibra por porção: **4,2 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Náuseas e vômitos



# Receitas Atetivas



# Bolo gelado de coco com leite condensado

## Ingredientes:

### Para a massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (café) de extrato de baunilha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Para a calda:

- 3 1/3 xícaras (chá) de leite integral
- 200 ml de leite de coco
- 1 lata de leite condensado
- Coco ralado (opcional)

## Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Ainda na batedeira, bata o açúcar com as gemas, a baunilha e a manteiga.
3. Acrescente o leite e a farinha e, por último, o fermento.
4. Incorpore as claras em neve à massa, com cuidado.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.
6. Para a calda, ferva o leite, acrescente o leite de coco e o leite condensado.
7. Com o bolo ainda quente faça furos com o garfo e regue com a calda.
8. Leve à geladeira por pelo menos 6 horas.
9. Se preferir, coloque coco ralado por cima.

## Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: **671,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **126,9 g**

Valor de lipídeo por porção: **12,9 g**

Valor de proteína por porção: **13,3 g**

Valor de fibra por porção: **1,4 g**

## Indicações:

Boca seca

Falta de apetite

Feridas na boca e na língua





# Fatuche com molho de romã

## Ingredientes:

Para o molho de romã:

1/3 de xícara (chá) de azeite

1 limão

1/3 de xícara (chá) de suco de romã

1 colher (sopa) de zatar

Sal a gosto

Para a salada:

6 unidades de pão sírio

Azeite para regar o pão

1 1/2 maço de alface romana

1 pepino japonês

3 rabanetes

1/2 maço de hortelã

1/2 romã

## Modo de preparo:

1. Para o molho, em uma vasilha, misture todos os ingredientes. Reserve.
  2. Preaqueça o forno a 180 °C.
  3. Corte os pães em quatro fatias e coloque em uma assadeira untada com azeite. Regue as fatias com um fio de azeite e leve para assar por cerca de 10 minutos, até ficarem douradas. Retire do forno e deixe esfriar para ficarem crocantes.
  4. Lave as folhas de alface, o pepino e o rabanete. Em um papel-toalha limpo seque bem.
  5. Corte os pepinos ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em fatias finas na diagonal.
  6. Corte os rabanetes em rodela finas.
  7. Rasgue as folhas de alface e coloque em uma travessa junto com as folhas de hortelã. Acrescente os pepinos e os rabanetes.
  8. Quebre o pão em pedaços e coloque a metade na salada.
  9. Acrescente o molho de romã e misture bem a salada.
  10. Acrescente o restante do pão e por último as sementes de romã.
- Sugestão:** Se preferir, você pode acrescentar tomate sem sementes cortados em cubos.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **344,1 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **46,4 g**

Valor de lipídeo por porção: **15,9 g**

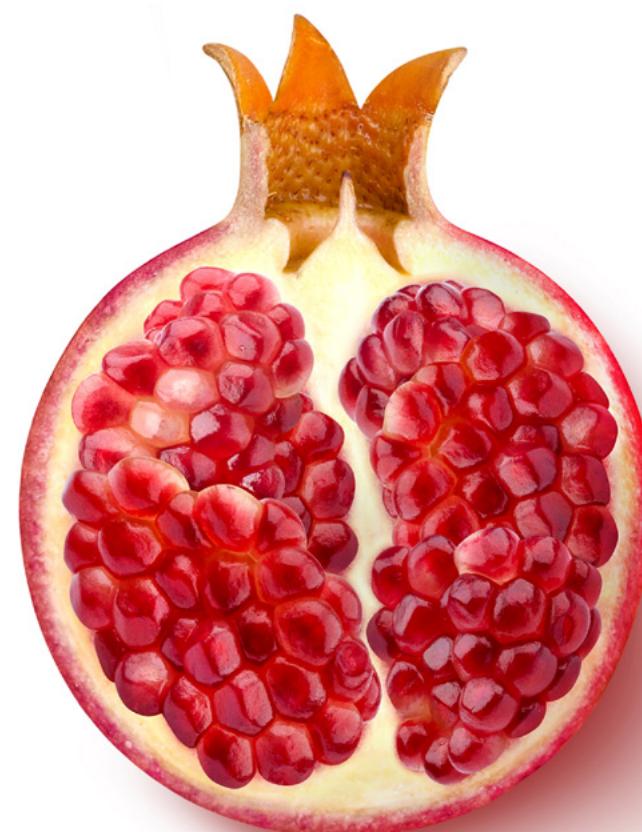
Valor de proteína por porção: **6,5 g**

Valor de fibra por porção: **3,2 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Náuseas e vômitos





# Suco de laranja, beterraba e cenoura



## Ingredientes:

4 laranjas-peras  
 ½ beterraba  
 1 cenoura  
 ¼ de copo (americano) de água

## Modo de preparo:

1. Esprema o suco das laranjas e reserve.
2. Bata no liquidificador o suco, a cenoura e a beterraba descascadas.
3. Coe e sirva.

**Sugestão:** Para usufruir melhor de todos os benefícios dos ingredientes, prefira, se possível, as variedades orgânicas. Caso tenha desconforto com os alimentos ácidos, troque a laranja-pera por laranja-lima.

## Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: **127,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **29,2 g**

Valor de lipídeo por porção: **0,3 g**

Valor de proteína por porção: **3,5 g**

Valor de fibra por porção: **3 g**

## Indicações:

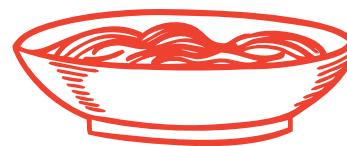
Boca seca

Laxativa





# Yakisoba Kombu



## Ingredientes:

- 1 ¼ xícara (chá) de shitake seco
- 1 folha de alga kombu
- ¼ de xícara (chá) de óleo vegetal
- 5 fatias de gengibre picadas
- 4 colheres (sopa) de molho de “ostra” vegetal
- 2 ¼ xícaras (chá) de cogumelo shimeji fresco
- 4 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de champignon em conserva
- 1 colher (sobremesa) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 ¾ xícara (chá) de brócolis
- 1 ¾ xícara (chá) de couve-flor
- ¾ de uma cenoura em rodelas
- ½ pimentão vermelho em cubos
- ½ pimentão amarelo em cubos
- 1 ¾ xícara (chá) de ervilha-torta cortada ao meio
- 500 g de macarrão para yakisoba

## Modo de preparo:

1. Coloque o shitake seco numa tigela e cubra com água fervente. Deixe descansar até que dobrem de tamanho, por aproximadamente 20 minutos. Escorra e reserve a água.
2. Limpe a alga kombu com um pano limpo e corte-a em pedaços médios.
3. Coloque-a na panela e acrescente água suficiente para cobrir a alga.
4. Cozinhe até que levante pequenas bolhas na água, não deixe ferver.
5. Retire as algas da panela e despreze. Reserve o caldo (kombu dashi).
6. Para o molho, numa panela coloque o óleo vegetal e frite o gengibre.
7. Acrescente o molho de “ostra” vegetariano à base de cogumelos.
8. Acrescente o shimeji, o caldo da alga (kombu dashi), o molho de soja e o açúcar mascavo.
9. Quando o shimeji estiver refogado, acrescente o shitake hidratado cortado em tiras.

10. Acrescente a água do shitake e, se necessário, coloque mais água, dependendo da quantidade de molho desejada.

11. Acrescente o champignon.

12. Verifique o tempero, e, se necessário, acrescente mais açúcar ou o que estiver faltando.

13. Acrescente o óleo de gergelim.

14. Quando o molho estiver no ponto, engrosse com amido de milho, dissolvido em um pouco de água.

15. Escalde o brócolis e a couve-flor. Reserve.

16. Refogue rapidamente cada legume, separadamente, com óleo, sal e um pouco de óleo de gergelim a gosto. Reserve.

17. Cozinhe o macarrão até ficar al dente.

18. Misture o macarrão com os legumes cozidos e o molho.

**Sugestão:** Podem ser utilizados outros legumes de sua preferência.

## Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: **341,5 Kcal**

Valor de carboidrato por porção: **48,6 g**

Valor de lipídeo por porção: **14,3 g**

Valor de proteína por porção: **9,5 g**

Valor de fibra por porção: **11,9 g**

## Indicações:

Alteração de paladar

Boca seca

Falta de apetite

Laxativa

Vegetariana



# Receitas por Ordem Alfabética

## Receitas Base

- Caldo de legumes p. 6
- Molho de tomate natural p. 5
- Sal de ervas p. 7

## Entradas Frias

- Carpaccio de beterraba p. 9
- Mousse de salmão com manjeriço p. 10
- Patê verde p. 11
- Salada de batata yacon com molho de iogurte p. 12
- Salada de feijão-fradinho p. 13
- Salada no copo de pepino p. 15
- Sopa fria de pepino e hortelã p. 16
- Sopa fria de tomate p. 17

## Entradas Quentes

- Creme de batata-doce, abóbora e inhame p. 19
- Creme de ervilha coberto com sementes de girassol e de abóbora p. 20
- Creme verde vegano p. 21
- Sopa cremosa de batata-doce roxa p. 23
- Sopa de chuchu com cenoura p. 24

## Pratos Principais

- Carne moída com quiabo p. 26
- Filé de peixe com crosta de aveia p. 35

- Frango ensopado com inhame p. 29
- Hambúrguer de lentilha p. 30
- Omelete de vegetais p. 31
- Ovos ao forno p. 33
- Peixe batido p. 34
- Peixe com leite de coco p. 37
- Taco de alface p. 38

## Acompanhamentos

- Abóbora assada com alecrim p. 40
- Arroz com açafrão p. 41
- Arroz com frango, cenoura e vagem p. 59
- Batata gratinada com carne moída, espinafre, tomate e queijo p. 61
- Berinjela refogada batida p. 42
- Couve refogada batida p. 43
- Escondidinho de purê misto com frango p. 62
- Filé de tilápia com batatas ao tomilho p. 63
- Hambúrguer de quinoa p. 45
- Legumes assados p. 46
- Legumes com quinoa p. 47
- Massa de panqueca p. 49
- Moqueca de banana-da-terra p. 50
- Pamonha de liquidificador p. 48
- Pesto de folha de cenoura p. 51
- Pesto de taioba p. 53
- Purê de brócolis p. 54
- Quiche integral de alho-poró e creme de ricota p. 65
- Quiche integral de berinjela, tomate e abobrinha p. 55

- Risoto caprese p. 57  
Risoto de cuscuz marroquino com amaranto p. 58

## Lanches

- Barrinha de cereal p. 67  
Biscoito integral salgado p. 69  
Bolo de cenoura integral p. 70  
Bolo de gengibre p. 71  
Bolo de pera p. 73  
Cookies de nuts e mel p. 74  
Dadinho de tapioca com linhaça p. 75  
Geleia de maçã p. 77  
Granola caseira p. 78  
Mingau de aveia com maçã verde p. 79  
Overnight de banana com morango p. 82  
Overnight de maçã, granola e canela p. 85  
Overnight de manga com goji berry p. 83  
Panqueca de folhas e talos de beterraba p. 81  
Panqueca de grão-de-bico p. 86  
Pão de queijo p. 87  
Pão integral de frigideira p. 89  
Pãozinho de batata-doce e chia p. 90  
Pasta de cenoura com missô p. 91  
Pastel de forno p. 93  
Patê de semente de girassol p. 94  
Patê de talo de couve p. 95  
Ricota de amêndoas p. 97  
Rolinho de espinafre e queijo p. 98  
Tofu mexido p. 99

## Sobremesas

- Brownie de biomassa de banana-verde p. 101  
Geladinho de açaí p. 103  
Gelatina de uva p. 104  
Purê de manga p. 107  
Sagu com abacaxi p. 108  
Sorvete caseiro sem lactose p. 109

## Bebidas

- Limonada indiana p. 111  
Raspadinha de limão p. 113  
Shake proteico de abacate com limão p. 114  
Suchá de melissa com abacate, limão e manjeriço p. 115  
Suco constipante p. 119  
Suco de cenoura, tangerina e gengibre p. 117  
Suco refrescante p. 120  
Suco tropical de gengibre p. 121

## Receitas Afetivas

- Bolo gelado de coco com leite condensado p. 123  
Fatucho com molho de romã p. 124  
Suco de laranja, beterraba e cenoura p. 125  
Yakisoba Kombu p. 127



# Referências

**Horie LM, Barrère APN, Castro MG, Alencastro MG, Alves JTM, Bello PPD et al.** Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. BRASPEN J 2019; 34 (Supl 1):2-32.

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE.** Pesquisa de Orçamentos Familiares. IBGE, Rio de Janeiro, ed. 1, 2011.

**Kelen MEB, Nouhuys ISV, Kehl LCK, Brack P, Silva DB.** Plantas alimentícias não convencionais (PANCS) - hortaliças espontâneas e nativas. 1. ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. 44 p. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>.

**Medina SAR, Manchay RJD, Vallejos MFC, Perez AJB, Cruz LDR, Muñoz ST.** Participación de familiares cuidadores para el confort de personas mayores hospitalizadas. Gerokomos; Barcelona 31 (2) jun. 2020. Acesso em: 17 set. 2021.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Guia alimentar da população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

**PHILIPPI, ST.** Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. Manole, Barueri, SP, ed., 5, 2016.

**US Department of Agriculture.** Agriculture Research Service. (2012). USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Retrieved Nov 28, 2012 from the Nutrient Data Laboratory. Disponível em: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS.** Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). NEPA – UNICAMP, Campinas, ed. 4, rev. e ampl. -- Campinas: NEPAUNICAMP, 2011. 161p.

**Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).** Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

**TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DAS PARTES NÃO CONVENCIONAIS DOS ALIMENTOS – Programa.** Alimente-se Bem – São Paulo: SESI-SP 2008.

**VASCONCELOS, CM.** Caracterização físico-química e sensorial de iogurte “light” com farinha de yacon (*Smallanthus sonchifolius*). 2010. 56f. Dissertação (Mestrado em) Ciência e Tecnologia de Alimentos - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG. Disponível em: <http://www.locus.ufv.br/handle/123456789/2878>.



SÍRIO-LIBANÊS