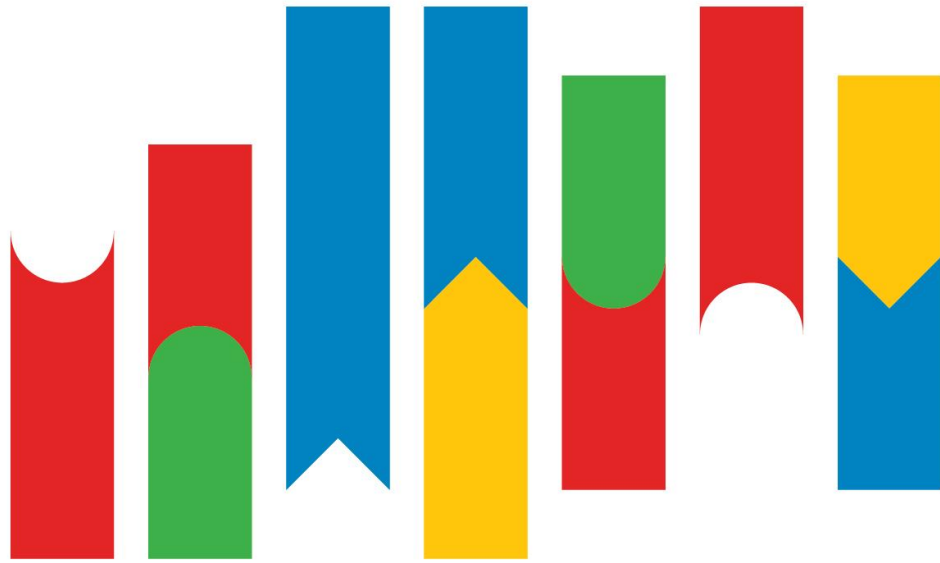
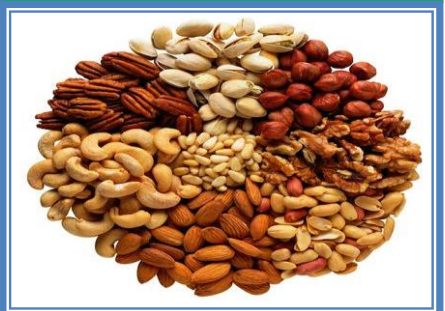




# DNA life

## **INTOLERÂNCIA ALIMENTAR**



Name : Ana Elisa Pastori  
Date : 14.12.2016

Session code : 081164

Data de nascimento : 22.01.1969  
Alimentos com reações: 12

| VEGETAIS                                  | 1        | 2        | 3        | 4        |
|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Abóbora                                   |          |          |          |          |
| Abobrinhas                                |          |          |          |          |
| Acelga                                    |          |          |          |          |
| Aipo                                      |          |          |          |          |
| Aipo-rábano                               |          |          |          |          |
| Alcachofra                                |          |          |          |          |
| Alho-poró                                 |          |          |          |          |
| Aspargos                                  |          |          |          |          |
| Azeitona                                  |          |          |          |          |
| Batata                                    |          |          |          |          |
| Berinjelas                                |          |          |          |          |
| Beterraba                                 |          |          |          |          |
| Brócolis                                  |          |          |          |          |
| Cebola                                    |          |          |          |          |
| Cenouras                                  |          |          |          |          |
| Cherovia                                  |          |          |          |          |
| Couve- de- Bruxelas                       |          |          |          |          |
| Couve de Sabóia                           |          |          |          |          |
| Couve verde                               |          |          |          |          |
| Couve-flor                                |          |          |          |          |
| Couve-rábano                              |          |          |          |          |
| Espinafre                                 |          |          |          |          |
| Nabo sueco (couve rábano)                 |          |          |          |          |
| Pepino                                    |          |          |          |          |
| Pimenta Caiena                            |          |          |          |          |
| Pimentão                                  |          |          |          |          |
| Rabanete                                  |          |          |          |          |
| Repolho branco                            |          |          |          |          |
| Repolho chinês                            |          |          |          |          |
| Repolho roxo                              |          |          |          |          |
| Tomate                                    |          |          |          |          |
| <b>LEGUMINOSAS</b>                        |          |          |          |          |
| Ervilha verde                             |          |          |          |          |
| Fava (feijão gordo)                       |          |          |          |          |
| Feijão verde                              |          |          |          |          |
| Feijão-da-china (Mungo beans)             |          |          |          |          |
| Grão de bico                              |          |          |          |          |
| Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti |          |          |          |          |
| Soja                                      |          |          |          |          |
| <b>CARNE</b>                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>CARNE DE CORTE</b>                     |          |          |          |          |
| Carne bovina                              |          |          |          |          |
| Carne de cabra                            |          |          |          |          |
| Carne de porco                            |          |          |          |          |
| Cordeiro                                  |          |          |          |          |
| Vitela                                    |          |          |          |          |
| <b>AVES</b>                               |          |          |          |          |
| Carne de avestruz                         |          |          |          |          |
| Codorna                                   |          |          |          |          |
| Frango                                    |          |          |          |          |
| Ganso                                     |          |          |          |          |
| Pato-Real                                 |          |          |          |          |
| Peru                                      |          |          |          |          |
| <b>CARNE DE CAÇA</b>                      |          |          |          |          |
| Coelho                                    |          |          |          |          |
| Corço (cervo)                             |          |          |          |          |
| Javali                                    |          |          |          |          |
| Lebre                                     |          |          |          |          |
| Veado                                     |          |          |          |          |
| <b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b>             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>PEIXES</b>                             |          |          |          |          |
| Alabote                                   |          |          |          |          |
| Anchova                                   |          |          |          |          |
| Arenque                                   |          |          |          |          |
| Arinca (hadoque)                          |          |          |          |          |
| Atum                                      |          |          |          |          |
| Bacalhau                                  |          |          |          |          |
| Carpa                                     |          |          |          |          |
| Cavala                                    |          |          |          |          |
| Dourada                                   |          |          |          |          |
| Escamudo (ou Paloco)                      |          |          |          |          |
| Garoupa                                   |          |          |          |          |
| Linguado                                  |          |          |          |          |
| Lucioperca                                |          |          |          |          |
| Merluza negra                             |          |          |          |          |
| Peixe espada                              |          |          |          |          |
| Salmão                                    |          |          |          |          |
| Sardinha                                  |          |          |          |          |
| Solha                                     |          |          |          |          |
| Truta                                     |          |          |          |          |
| Tubarão                                   |          |          |          |          |
| <b>MOLUSCOS</b>                           |          |          |          |          |
| Lula                                      |          |          |          |          |
| <b>CRUSTÁCEOS</b>                         |          |          |          |          |
| Caranguejo de água doce                   |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS</b>                             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>FRUTAS FRESCAS</b>                     |          |          |          |          |
| Abacaxi                                   |          |          |          |          |
| Ameixa                                    |          |          |          |          |
| Ameixa amarela                            |          |          |          |          |
| Banana                                    |          |          |          |          |
| Cerejas                                   |          |          |          |          |
| Damasco                                   |          |          |          |          |
| Figo                                      |          |          |          |          |
| Kiwi                                      |          |          |          |          |
| Laranja                                   |          |          |          |          |
| Lichia                                    |          |          |          |          |
| Limão                                     |          |          |          |          |
| Maçã                                      |          |          |          |          |
| Manga                                     |          |          |          |          |
| Melancia                                  |          |          |          |          |
| Morango                                   |          |          |          |          |
| Nectarina                                 |          |          |          |          |
| Papaya                                    |          |          |          |          |
| Pera                                      |          |          |          |          |
| Pêssego                                   |          |          |          |          |
| Uva/uva passa                             |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS SECAS</b>                       |          |          |          |          |
| Tâmara                                    |          |          |          |          |
| <b>FRUTAS OLEAGINOSAS</b>                 |          |          |          |          |
| Abacate                                   |          |          |          |          |
| <b>OVO</b>                                | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Ovo de galinha                            |          |          |          |          |
| Ovos de codorna                           |          |          |          |          |
| Ovos de ganso                             |          |          |          |          |
| <b>EDULCORANTES</b>                       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Cana de açúcar                            |          |          |          |          |
| Mel (mistura)                             |          |          |          |          |
| <b>COGUMELOS</b>                          | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Champignon                                |          |          |          |          |

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Name : Ana Elisa Pastori  
Date : 14.12.2016

Session code : 081164

Data de nascimento : 22.01.1969  
Alimentos com reações: 12

| CEREAIS                            | 1        | 2        | 3        | 4        |
|------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>CEREAIS COM GLÚTEN</b>          |          |          |          |          |
| Aveia                              |          |          |          |          |
| Centeio                            |          |          |          |          |
| Cevada                             |          |          |          |          |
| Espelta                            |          |          |          |          |
| Glúten                             |          |          |          |          |
| Kamut                              |          |          |          |          |
| Trigo                              |          |          |          |          |
| <b>ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E</b> |          |          |          |          |
| Alfarroba                          |          |          |          |          |
| Amaranto                           |          |          |          |          |
| Araruta                            |          |          |          |          |
| Arroz                              |          |          |          |          |
| Batata doce                        |          |          |          |          |
| Castanha                           |          |          |          |          |
| Fonio                              |          |          |          |          |
| Mandioca                           |          |          |          |          |
| Milho                              |          |          |          |          |
| Painço/sorgo                       |          |          |          |          |
| Quinoa                             |          |          |          |          |
| Tapioca                            |          |          |          |          |
| Teff (cereal)                      |          |          |          |          |
| Tremoço                            |          |          |          |          |
| Trigo Sarraceno                    |          |          |          |          |
| Tupinambo                          |          |          |          |          |
| <b>NOZES E SEMENTES</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Amêndoa                            |          |          |          |          |
| Amendoim                           |          |          |          |          |
| Avelã                              |          |          |          |          |
| Castanha de Caju                   |          |          |          |          |
| Castanha do Pará                   |          |          |          |          |
| Coco                               |          |          |          |          |
| Gergelim                           |          |          |          |          |
| Grãos de cacau                     |          |          |          |          |
| Noz comum                          |          |          |          |          |
| Noz de Macadâmia                   |          |          |          |          |
| Papoula                            |          |          |          |          |
| Pinhão                             |          |          |          |          |
| Pistache                           |          |          |          |          |
| Semente de Girassol                |          |          |          |          |
| Sementes de abóbora                |          |          |          |          |
| Sementes de linhaça                |          |          |          |          |
| <b>ESPECIARIAS E ERVAS</b>         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Alecrim                            |          |          |          |          |
| Alho                               |          |          |          |          |
| Baunilha                           |          |          |          |          |
| Canela                             |          |          |          |          |
| Cebolinha francês                  |          |          |          |          |
| Grãos de mostarda                  |          |          |          |          |
| Manjerição                         |          |          |          |          |
| Noz moscada                        |          |          |          |          |
| Orégano                            |          |          |          |          |
| Páprica em pó                      |          |          |          |          |
| Pimenta do reino                   |          |          |          |          |
| Raiz-forte                         |          |          |          |          |
| Salsa                              |          |          |          |          |
| Tomilho                            |          |          |          |          |
| <b>ADITIVOS ALIMENTARES</b>        | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ESPESSANTES</b>                 |          |          |          |          |
| Goma de guar E412                  |          |          |          |          |

| PRODUTOS LÁCTEOS                          | 1        | 2        | 3        | 4        |
|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>LEITE DE VACA E DERIVADOS</b>          |          |          |          |          |
| Hellim (queijo feta)                      |          |          |          |          |
| Kefir                                     |          |          |          |          |
| Leite de vaca                             |          |          |          |          |
| Leite fervido                             |          |          |          |          |
| Produtos de leite coalhado                |          |          |          |          |
| Queijo de coalho (leite de vaca)          |          |          |          |          |
| Queijo Ricota                             |          |          |          |          |
| <b>LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS</b> |          |          |          |          |
| Leite de camela                           |          |          |          |          |
| Leite de égua                             |          |          |          |          |
| Leite e queijo de cabra                   |          |          |          |          |
| Leite e queijo de ovelha                  |          |          |          |          |
| <b>SALADAS</b>                            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Alface americana ou alface iceberg        |          |          |          |          |
| Alface crespa (lollo rosso)               |          |          |          |          |
| Alface lisa                               |          |          |          |          |
| Alface Mâche (agrião do campo)            |          |          |          |          |
| Alface Romana                             |          |          |          |          |
| Chicória                                  |          |          |          |          |
| Endívia                                   |          |          |          |          |
| Radicchio                                 |          |          |          |          |
| Rúcula                                    |          |          |          |          |
| <b>CHÁ, CAFÉ E TANINOS</b>                | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Hortelã                                   |          |          |          |          |
| <b>LEVEDURA</b>                           | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| Fermento/ Levedura                        |          |          |          |          |

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

## Resultados do teste de Intolerância Alimentar 200

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| Ana Elisa Pastori     | 15-12-2016                                  |
| Terapeuta             | DNALIFE - Inst. de Pesq. & Med. Diag. Ltda, |
| Número de laboratório | 081164                                      |
| Data de nascimento    | 22-01-1969                                  |

Prezado Cliente, **Ana Elisa Pastori**

A partir de agora, você tem uma possibilidade real de melhorar a sua qualidade de vida e saúde.

Primeiramente listamos os alimentos que você pode continuar a consumir. Você poderá constatar, que a lista contém praticamente a maioria das categorias de alimentos.

Em segundo lugar, indicamos os alimentos aos quais você desenvolveu uma reação de hipersensibilidade do tipo III, primeiro em ordem alfabética e depois de acordo com a gravidade de sua reação.

Paralelamente, à indicação dos alimentos que você deve evitar, fornecemos também as alternativas que lhe permitem substituí-las.

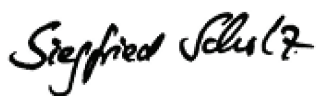
As sugestões das receitas individuais não somente lhe ajudarão na mudança dos seus hábitos alimentares, mas também lhe darão ótimas ideias para preparar refeições gostosas e manter-se saudável.

Antes de você estudar os resultados dos seus testes, mais uma dica importante:

**Mesmo que um alimento pelo teste ImuPro200 não foi considerado relevante, podem ocorrer reações agudas à este alimento, como expressão de uma hipersensibilidade do tipo I, mediada pela imunoglobulina E . Solicitamos, que nos informe também outras alergias do tipo imediato ou doenças existentes, cuja causa foram alimentos (intolerância à frutose/lactose, doença celíaca).**

Os documentos personalizados do teste ImuPro200 lhe darão agora a oportunidade de ajudar ativamente na melhora de sua qualidade de vida e na recuperação do seu estado de saúde.

Desejamos-lhe sucesso nesta jornada!



Clínico Geral

Ana Elisa Pastori

**Alimentos testados que não lhe causam reação:**

|                                    |                         |                               |                                           |                                  |                     |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Abacate                            | Atum                    | Coco                          | Grãos de mostarda                         | Morango                          | Rabanete            |
| Abacaxi                            | Avelã                   | Codorna                       | Hellim (queijo feta)                      | Nabo sueco (couve rábano)        | Radicchio           |
| Abóbora                            | Azeitona                | Coelho                        | Hortelã                                   | Noz comum                        | Raiz-forte          |
| Abobrinhas                         | Banana                  | Corço (cervo)                 | Javali                                    | Noz de Macadâmia                 | Repolho branco      |
| Acelga                             | Batata                  | Cordeiro                      | Kefir                                     | Noz moscada                      | Repolho chinês      |
| Aipo                               | Batata doce             | Couve- de- Bruxelas           | Kiwi                                      | Orégano                          | Repolho roxo        |
| Aipo-rábano                        | Baunilha                | Couve de Sabóia               | Laranja                                   | Ovo de galinha                   | Rúcula              |
| Alabote                            | Berinjelas              | Couve verde                   | Lebre                                     | Ovos de codorna                  | Salmão              |
| Alcachofra                         | Beterraba               | Couve-flor                    | Leite de camela                           | Ovos de ganso                    | Salsa               |
| Alecrim                            | Brócolis                | Couve-rábano                  | Leite de égua                             | Painço/sorgo                     | Sardinha            |
| Alface americana ou alface iceberg | Cana de açúcar          | Damasco                       | Leite de vaca                             | Papaya                           | Semente de Girassol |
| Alface crespa (lollo rosso)        | Canela                  | Dourada                       | Leite e queijo de cabra                   | Papoula                          | Sementes de abóbora |
| Alface lisa                        | Caranguejo de água doce | Endívia                       | Leite e queijo de ovelha                  | Páprica em pó                    | Sementes de linhaça |
| Alface Mâche (agrião do campo)     | Carne bovina            | Ervilha verde                 | Leite fervido                             | Pato-Real                        | Soja                |
| Alface Romana                      | Carne de avestruz       | Espinafre                     | Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti | Peixe espada                     | Solha               |
| Alfarroba                          | Carne de cabra          | Fava (feijão gordo)           | Lichia                                    | Pepino                           | Tâmara              |
| Alho                               | Carne de porco          | Feijão verde                  | Limão                                     | Pera                             | Tapioca             |
| Alho-poró                          | Castanha                | Feijão-da-china (Mungo beans) | Linguado                                  | Peru                             | Teff (cereal)       |
| Amaranto                           | Castanha de Caju        | Fermento/ Levedura            | Lucioperca                                | Pêssego                          | Tomate              |
| Ameixa                             | Castanha do Pará        | Figo                          | Lula                                      | Pimenta Caiena                   | Tomilho             |
| Ameixa amarela                     | Cavala                  | Fonio                         | Maçã                                      | Pimenta do reino                 | Tremoço             |
| Amêndoa                            | Cebola                  | Frango                        | Mandioca                                  | Pimentão                         | Trigo Sarraceno     |
| Amendoim                           | Cebolinha francês       | Ganso                         | Manga                                     | Pinhão                           | Truta               |
| Anchova                            | Cenouras                | Garoupa                       | Manjeriço                                 | Pistache                         | Tubarão             |
| Araruta                            | Cerejas                 | Gergelim                      | Mel (mistura)                             | Produtos de leite coalhado       | Tupinambo           |
| Arinca (hadoque)                   | Champignon              | Goma de guar E412             | Melancia                                  | Queijo de coalho (leite de vaca) | Uva/uva passa       |
| Arroz                              | Cherovia                | Grão de bico                  | Merluza negra                             | Queijo Ricota                    | Veado               |
| Aspargos                           | Chicória                | Grãos de cacau                | Milho                                     | Quinoa                           | Vitela              |

**Alimentos sem reações: 168**

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste de Intolerância Alimentar 200 devem ser evitados durante os primeiros doze semanas. Sendo que não há certeza de sua tolerância a estes alimentos, o seu consumo pode por em risco o sucesso da dieta. Após estabilização do seu sistema imunológico e diminuição ou ausência de sintomas, estes alimentos podem ser reintroduzidos gradualmente um a um para verificar sua tolerância a eles. Seu organismo tornou-se agora muito sensível. Um alimento não tolerado poderá desencadear novas reações indesejáveis, resultar num aumento de peso, do dia para noite de um a dois quilos (reações inflamatórias, retenção de líquido). Neste caso você deve evitar este alimento e fazer uma nova tentativa mais tarde. Importante é, introduzir um alimento de cada vez. Se consumir vários alimentos ao mesmo tempo, você terá dificuldade em descobrir qual deles é a causa do problema.

**Método do exame:**

Determinação da imunoglobulina G (IgG) alérgeno-específica em soro humano mediante imunoensaio enzimático:

Teste-/ Ref.filtro: 405 /620 nm; interpretação: ponto-a-ponto / lin-log; mensuração [ µg IgG/ml]: 2,5 - 200

| <b>Avaliação:</b> | IgG-Concentração [µg/ml]: | a partir de 7,5 | a partir de 12,5 | a partir de 20 | a partir de 50 |
|-------------------|---------------------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|
|                   | Classe de reação:         | 1               | 2                | 3              | 4              |

**Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:**

| Alimento | Resultado | Alimento             | Resultado | Alimento  | Resultado |
|----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| Arenque  | 1         | Centeio              | 4         | Glúten    | 4         |
| Aveia    | 4         | Cevada               | 4         | Kamut     | 4         |
| Bacalhau | 2         | Escamudo (ou Paloco) | 3         | Nectarina | 1         |
| Carpa    | 1         | Espelta              | 4         | Trigo     | 4         |

**Alimentos com reações: 12**

## Reações cruzadas

As vezes ocorrem reações alérgicas à alimentos, que o paciente tem certeza nunca ter ingeridos. Isto não é incomum e também não é resultado de uma medição errada. Neste caso ocorre a chamada reação cruzada, ou seja, o anticorpo não reconhece somente o antígeno que desencadeou sua fabricação, mas também interage com antígenos que pertencem a outros alimentos.

Isto é possível porque alguns alimentos, que não pertencem a mesma família biológica, têm moléculas ou fragmentos de moléculas idênticas. Estas moléculas ou partes, são reconhecidas pelo anticorpo. As regiões das moléculas do antígeno, identificadas pelo sistema imunitário, são denominadas epítopes ou determinantes do antígeno. Este fenômeno tem sido alvo de constantes pesquisas e, com o desenvolvimento do moderno diagnóstico molecular foi possível identificar cada vez mais estes epítopes compartilhados. Caso é detectada uma homologia estrutural acima de 70%, ou seja, uma semelhança entre diversos alérgenos acima de 70% , se fala de reações cruzadas clinicamente manifestadas. Entre 40% a 70% existe a possibilidade de uma reação cruzada clinicamente relevante.

Isto sempre dependerá da molécula, ligada a proteína alimentar, a qual a pessoa foi sensibilizada. Portanto, uma reação clinicamente relevante somente ocorrerá se a pessoa foi sensibilizada por uma molécula que existe nos dois alimentos ou em polens.

Outros fatores que contribuem para que uma reação cruzada se manifeste clinicamente são:

- A concentração do alérgeno
- A expressão do alérgeno, dependendo do grau de maturação
- Labilidade do alérgeno à temperatura, eventual destruição por aquecimento
- Fatores geográficos, Biodiversidade
- Co-fatores, como por exemplo, esforço físico, ingestão de medicamentos

A seguir descreveremos os alimentos que resultaram num resultado positivo e suas possíveis reações cruzadas.

Conforme já mencionado, a manifestação da reação cruzada depende de múltiplos fatores. O objetivo destas informações é, lhe chamar a atenção para o fato da reação cruzada existir, o que eventualmente também explica alguns resultados iniciais contraditórios.

### Exemplo: a tropomiosina

Tropomiosina é o alérgeno principal do ácaro. Muitas pessoas sofrem com uma alergia do tipo I contra ácaros da poeira doméstica. Algumas pessoas são dessensibilizadas pelo médico alergista e outras conseguem superar a alergia sem o uso de medicamentos. Todos têm em comum que formam IgG contra o ácaro, melhor dito, a subclasse IgG4 de anticorpos. Esta IgG4 existe em altas concentrações e poderá ser medida pelo ImuPro teste. Normalmente os valores se encontram nas classes 1 e 2, em caso extremo na classe 3. A tropomiosina não é somente encontrada nos ácaros mas, também em diversas espécies de invertebrados como mariscos, ostras, caranguejos, scambies, lulas, camarões e lagostas. Todos estes animais têm tropomiosina em concentrações diversas. Sendo assim, você pode ter uma reação à ostras sem nunca ter comido uma ostra. A razão: a sensibilização por ácaros, ou seja, houve uma exposição anterior ao alérgeno.

# RECOMENDAÇÕES GERAIS

## 1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

O sistema imunológico do intestino é o maior e o mais importante de todo o organismo. Mais de 80% das reações imunológicas tem sua origem no intestino. Ele garante uma barreira quase intransponível contra bactérias, vírus e outros agentes patogênicos, assim como, contra proteínas estranhas de alimentos. Nutrientes têm uma tolerância extraordinária se houver a condição certa, ou seja, se são digeridos corretamente e que passam a mucosa intestinal intacta na forma prevista, ou seja, através das células do intestino. Neste caso se fala de „tolerância oral“.

No entanto, a integridade desta parede intestinal é muitas vezes danificada por medicamentos, infecções, micoses, estresse e toxinas ambientais, permitindo assim a entrada de fragmentos de nutrientes entre as células.

Estes fragmentos são reconhecidos pelo sistema imunológico que produz anticorpos contra a substância estranha. Ao ingerir este alimento regularmente ocorrem reações imunológicas repetitivas que levam a inflamações crônicas. A experiência demonstra que na maioria dos casos são os alimentos ingeridos diariamente que causam as alergias tardias.

### Reação de hipersensibilidade do tipo III e alérgica clássica – qual é a diferença?

As alergias alimentares do tipo III são principalmente mediadas pelo anticorpo IgG. Suas manifestações alérgicas são tardias e podem se iniciar muito depois do primeiro contato com o alérgeno. Pela dificuldade de diagnóstico das hipersensibilidades do tipo III muitas vezes são confundidas com outras doenças. Alergias mediadas por IgG são caracterizadas por reações inflamatórias.

A alergia clássica ocorre, como reação mediada por IgE, imediatamente após a ingestão do alimento. Ela leva a sintomas bastante conhecidas, tais como fortes reações cutâneas ou inchaços (p.ex. da língua), que são reconhecidas pelo paciente como alergia alimentar. Responsável por desencadear estas reações é a liberação de aminas biogênicas. Os anticorpos IgE não são relevantes na análise da alergia alimentar do tipo III, pois no teste ImuPro 200 são analisados somente os anticorpos G.

### Pseudo alergias ou idiosincrasias alimentares

Os sintomas manifestados são parecidos com uma alergia real, no entanto, não são imuno- mediados, mas desencadeados por alimentos com alto potencial de liberação de aminas biogênicas, como por exemplo, a histamina.

## 2. Princípio de rotação de alimentos

A tabela a seguir lhe dará uma ajuda na escolha de sua alimentação diária. Ela somente contém os alimentos que são permitidos para você. Informações exatas de uso são encontradas no guia do paciente, capítulo 1, chamado „Assim funciona Imupro“.

A execução do princípio de rotação, como consequência do teste de Intolerância Alimentar 200 as vezes é possível somente com restrições. A gama de alimentos testados e permitidos pelo teste de Intolerância Alimentar 300 é muito mais vasta, o que facilitará uma execução bem mais consequente do princípio de rotação alimentar.

Atenção: Esta tabela é somente um exemplo. Da lista dos alimentos permitidos você pode fazer seu próprio plano de rotação alimentar.

## Plano de rotação alimentar individual:

|                               | Día 1                              | Día 2                         | Día 3               | Día 4                                     |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|
| <b>CARNE</b>                  | Carne bovina                       | Carne de avestruz             | Carne de cabra      | Carne de porco                            |
|                               | Codorna                            | Coelho                        | Corço (cervo)       | Cordeiro                                  |
|                               | Frango                             | Ganso                         | Javali              | Lebre                                     |
|                               | Pato-Real                          | Peru                          | Veado               | Vitela                                    |
| <b>CEREAIS</b>                | Alfarroba                          | Amaranto                      | Araruta             | Arroz                                     |
|                               | Batata doce                        | Castanha                      | Fonio               | Mandioca                                  |
|                               | Milho                              | Painço/sorgo                  | Quinoa              | Tapioca                                   |
|                               | Teff (cereal)                      | Tremoço                       | Trigo Sarraceno     | Tupinambo                                 |
|                               |                                    |                               |                     |                                           |
| <b>CHÁ, CAFÉ E TANINOS</b>    | Hortelã                            |                               |                     |                                           |
| <b>COGUMELOS</b>              | Champignon                         |                               |                     |                                           |
| <b>EDULCORANTES</b>           | Cana de açúcar                     | Mel (mistura)                 |                     |                                           |
| <b>ESPECIARIAS E ERVAS</b>    | Alecrim                            | Alho                          | Baunilha            | Canela                                    |
|                               | Cebolinha francês                  | Grãos de mostarda             | Manjerição          | Noz moscada                               |
|                               | Orégano                            | Páprica em pó                 | Pimenta do reino    | Raiz-forte                                |
|                               | Salsa                              | Tomilho                       |                     |                                           |
| <b>FRUTAS</b>                 | Abacate                            | Abacaxi                       | Ameixa              | Ameixa amarela                            |
|                               | Banana                             | Cerejas                       | Damasco             | Figo                                      |
|                               | Kiwi                               | Laranja                       | Lichia              | Limão                                     |
|                               | Maça                               | Manga                         | Melancia            | Morango                                   |
|                               | Papaya                             | Pera                          | Pêssego             | Tâmara                                    |
|                               | Uva/uva passa                      |                               |                     |                                           |
| <b>LEVEDURA</b>               | Fermento/ Levedura                 |                               |                     |                                           |
| <b>NOZES E SEMENTES</b>       | Amêndoa                            | Amendoim                      | Avelã               | Castanha de Caju                          |
|                               | Castanha do Pará                   | Coco                          | Gergelim            | Grãos de cacau                            |
|                               | Noz comum                          | Noz de Macadâmia              | Papoula             | Pinhão                                    |
|                               | Pistache                           | Semente de Girassol           | Sementes de abóbora | Sementes de linhaça                       |
| <b>OVO</b>                    | Ovo de galinha                     | Ovos de codorna               | Ovos de ganso       |                                           |
| <b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b> | Alabote                            | Anchova                       | Arinca (hadoque)    | Atum                                      |
|                               | Caranguejo de água doce            | Cavala                        | Dourada             | Garoupa                                   |
|                               | Linguado                           | Lucioperca                    | Lula                | Merluza negra                             |
|                               | Peixe espada                       | Salmão                        | Sardinha            | Solha                                     |
|                               | Truta                              | Tubarão                       |                     |                                           |
| <b>PRODUTOS LÁCTEOS</b>       |                                    | Hellim (queijo feta)          |                     | Kefir                                     |
|                               |                                    | Leite de camela               |                     | Leite de égua                             |
|                               |                                    | Leite de vaca                 |                     | Leite e queijo de cabra                   |
|                               |                                    | Leite e queijo de ovelha      |                     | Leite fervido                             |
|                               |                                    | Produtos de leite coalhado    |                     | Queijo de coalho (leite de vaca)          |
| <b>SALADAS</b>                |                                    | Queijo Ricota                 |                     |                                           |
|                               | Alface americana ou alface iceberg | Alface crespa (lollo rosso)   | Alface lisa         | Alface Mâche (agrião do campo)            |
|                               | Alface Romana                      | Chicória                      | Endívia             | Radicchio                                 |
|                               | Rúcula                             |                               |                     |                                           |
| <b>VEGETAIS</b>               | Abóbora                            | Abobrinhas                    | Acelga              | Aipo                                      |
|                               | Aipo-rábano                        | Alcachofra                    | Alho-poró           | Aspargos                                  |
|                               | Azeitona                           | Batata                        | Berinjelas          | Beterraba                                 |
|                               | Brócolis                           | Cebola                        | Cenouras            | Cherovia                                  |
|                               | Couve- de- Bruxelas                | Couve de Sabóia               | Couve verde         | Couve-flor                                |
|                               | Couve-rábano                       | Ervilha verde                 | Espinafre           | Fava (feijão gordo)                       |
|                               | Feijão verde                       | Feijão-da-china (Mungo beans) | Grão de bico        | Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti |
|                               | Nabo sueco (couve rábano)          | Pepino                        | Pimenta Caiena      | Pimentão                                  |
|                               | Rabanete                           | Repolho branco                | Repolho chinês      | Repolho roxo                              |
|                               | Soja                               | Tomate                        |                     |                                           |

## Descrição detalhada:

### CEREAIS

| Sem reação      | Com reação |        |        |         |
|-----------------|------------|--------|--------|---------|
|                 | Grau 1     | Grau 2 | Grau 3 | Grau 4  |
| Alfarroba       |            |        |        | Aveia   |
| Amaranto        |            |        |        | Centeio |
| Araruta         |            |        |        | Cevada  |
| Arroz           |            |        |        | Espelta |
| Batata doce     |            |        |        | Glúten  |
| Castanha        |            |        |        | Kamut   |
| Fonio           |            |        |        | Trigo   |
| Mandioca        |            |        |        |         |
| Milho           |            |        |        |         |
| Painço/sorgo    |            |        |        |         |
| Quinoa          |            |        |        |         |
| Tapioca         |            |        |        |         |
| Teff (cereal)   |            |        |        |         |
| Tremoço         |            |        |        |         |
| Trigo Sarraceno |            |        |        |         |
| Tupinambo       |            |        |        |         |

Os cereais contem em geral de 8 a 15% de proteínas. No entanto, estas proteínas não contêm todos os aminoácidos necessários.

Os cereais contêm poucas gorduras. Estas são principalmente concentradas em seus germes e consistem em ácidos graxos poliinsaturados. Uma vez que os cereais são de origem vegetal, seu teor de colesterol é mínimo. São ricos em carboidratos (60 a 80%) e minerais (ferro, fósforo, magnésio e zinco). Além disso, tem vitaminas do grupo B (niacina, tiamina e riboflavina) bem como ácido fólico. Com a moagem e o polimento perdem a maioria de seus nutrientes.

## CEREAIS COM GLÚTEN



**Aveia** (*Avena sativa*)

*Você tem uma reação adversa de 4 à aveia.*

A aveia é principalmente consumida em forma de flocos (produto instantâneo), em alimentos destinados aos bebês, crianças e pessoas doentes. Flocos mais grossos são usados para o muesli e os mais tenros para porridge (mingau).

Flocos finos são usados para dar liga em molhos e sopas, para fazer hambúrgueres e guisados com couve.

Os bolinhos de aveia são muito apreciados (oatmeal cookies), assim como, também o chá verde de aveia que estimula o metabolismo.

Em virtude de seu baixo teor de glúten a aveia não é utilizada para fazer pão.

### **Como alternativa voê pode usar:**

- Milheto de milho ou painço é, ao lado da aveia, o cereal com as mais altas qualidades nutritivas. Tem proteínas e gorduras, e é bastante apreciado na cozinha natural. Os flocos de milheto são uma substituição perfeita para os flocos de aveia.



**Centeio** (*Secale cereale*)

*Você tem uma reação adversa de 4 ao centeio.*

O centeio é processado para o uso em vários produtos:

- . a farinha de centeio serve para fazer pães ou no preparo de pães com outras farinhas
- . flocos (muesli)
- matéria prima para produzir diversos tipos de brandies
- . pão de massa azeda

Leia com atenção a lista dos ingredientes antes de comprar estes produtos.



**Cevada** (*Hordeum vulgare*)

*Você tem uma reação adversa de 4 à cevada.*

É utilizada na culinária natural, para fabricar cerveja e uísque e, como substituto de café (café de cevada).

Quando a casca exterior é retirada, também é chamada cevada perolada ou cevadinha, utilizada principalmente em sobremesas ou em sopas.

Pode ser encontrada também em flocos ou farinha.



**Espelta** (*Triticum spelta*)

*Tiene un nivel de intolerância 4 à espelta.*

A espelta é comercializada em grãos inteiros, ralada ou em farinha. É usada como aditivo em sopas, em guisados e em produtos de panificação. Para evitar seu consumo inadvertidamente pergunte ao seu padeiro, pois muitas vezes é usada em pães de vários grãos. A indústria alimentícia está usando cada vez mais espelta em seus produtos.

## Glúten

*Você tem uma reação adversa de 4 ao glúten.*

O glúten é também chamado de proteína adesiva do trigo. É presente na espelta (espécie de trigo), na cevada, na espelta verde, na aveia, no kamut (trigo egípcio), no centeio, no trigo e no arroz selvagem (não confundir com arroz integral).

Preste muita atenção aos ingredientes dos produtos semiprontos ou prontos, pois muitos contêm glúten como a proteína de trigo natural ou amido, devido à suas propriedades ligantes.

Cereais sem glúten são: o amaranto, o milheto, o milho, a quinoa, o arroz, o trigo sarraceno, a castanha comestível e seus derivados.

A seguir apresentamos alguns produtos sem glúten para seu uso em casa.

O Carob (pó de alfarroba), a farinha de guar, a farinha de soja, a farinha de tapioca, a farinha de grão de bico, amido de milho e de batatas. Favor levar em consideração suas reações de intolerâncias mediadas pela IgG.

### **Como alternativa você pode usar:**

- Em virtude de seu alto teor de amido a farinha de batata é muito apropriada para dar liga em sopas e molhos. Também pode ser usada a farinha para bolinhos (nhoques grandes), desde que a farinha é de batatas.
- A goma de guar é uma farinha cultivada principalmente na Índia e no Paquistão. As sementes são tiradas das vagens e moídas sem as cascas. As farinhas de guar são um poderoso espessante, mesmo em água fria, mantendo também suas propriedades aglutinantes em líquidos ácidos. São estáveis até 95° C. A farinha de guar é utilizada para dar maciez em massas doces, deve, porém ser usada com cautela, pois pode influenciar negativamente a consistência da massa. A massa não cresce corretamente e se torna borrachuda. É usada também como liga em molhos e sobremesas.



**Kamut** (*Triticum turgidum polonicum*)

*Você tem uma reação adversa de 4 ao kamut.*

O kamut, chamado também de "trigo virgem" é uma variedade de trigo que contém glúten.

Os produtos que contêm kamut estão adequadamente marcados (produtos de panificação, salgadinhos, etc.).



**Trigo** (*Triticum aestivum*)

*Você tem uma reação adversa de 4 ao trigo.*

O trigo é matéria prima para vários produtos. Distingue-se entre:

Trigo duro - uso: farinhas destinadas à produção de pães, sêmolos, massas alimentícias como macarrão e espaguete.

Trigo mole - uso: farinhas caseiras destinadas para fazer bolos, produtos para assar, couscous (mistura de sêmola de trigo, farinha e água salgada).

Sêmola de trigo, gérmen de trigo e farelo de trigo são adicionados a vários produtos em virtude de suas propriedades aglutinantes, são aditivos transportadores e fillers.

Leia com atenção o rótulo nas embalagens destes produtos antes de comprá-los.

Uma vasta gama de alimentos contém trigo ou derivados:

Massas alimentícias, macarrões, empanadas, sopas e molhos desidratados, comidas prontas, misturas para panificação, barras de cereais, bebidas, mueslis, petiscos e snacks, produtos lácteos, suplementos alimentares, doces, etc.

## FRUTAS

| Sem reação     | Com reação |        |        |        |
|----------------|------------|--------|--------|--------|
|                | Grau 1     | Grau 2 | Grau 3 | Grau 4 |
| Abacate        | Nectarina  |        |        |        |
| Abacaxi        |            |        |        |        |
| Ameixa         |            |        |        |        |
| Ameixa amarela |            |        |        |        |
| Banana         |            |        |        |        |
| Cerejas        |            |        |        |        |
| Damasco        |            |        |        |        |
| Figo           |            |        |        |        |
| Kiwi           |            |        |        |        |
| Laranja        |            |        |        |        |
| Lichia         |            |        |        |        |
| Limão          |            |        |        |        |
| Maçã           |            |        |        |        |
| Manga          |            |        |        |        |
| Melancia       |            |        |        |        |
| Morango        |            |        |        |        |
| Papaya         |            |        |        |        |
| Pera           |            |        |        |        |
| Pêssego        |            |        |        |        |
| Tâmara         |            |        |        |        |
| Uva/uva passa  |            |        |        |        |

A maioria das frutas tem um alto teor de água (88-95%), muitas vitaminas e minerais como p. expo. vitamina A, B6, C, potássio, calico, ferro e magnésio.

Frutas frescas devem ser bem lavadas e consumidas com a casca, pois estas contêm a maioria das vitaminas e minerais, como também fibras. Algumas pessoas tem dificuldade de digerir frutas frescas. A digestão pode ser facilitada se cozinhar as frutas rapidamente com um pouco de água.

### FRUTAS FRESCAS



**Nectarina** (*Prunus persica* var. *nectarine*)

Você tem uma reação adversa de 1 à nectarina.

É consumida principalmente como fruta fresca, mas também é enlatada e congelada, é utilizada em sucos, vinhos, vinhos espumosos, brandy, licor e geleia.

É improvável encontrá-las escondidas como ingrediente de outros alimentos.

Possível reação cruzada: nectarinas têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumirem nectarinas.

## PEIXES E FRUTOS DO MAR

| Sem reação              | Com reação |          |                      |        |
|-------------------------|------------|----------|----------------------|--------|
|                         | Grau 1     | Grau 2   | Grau 3               | Grau 4 |
| Alabote                 | Arenque    | Bacalhau | Escamudo (ou Paloco) |        |
| Anchova                 | Carpa      |          |                      |        |
| Arinca (hadoque)        |            |          |                      |        |
| Atum                    |            |          |                      |        |
| Caranguejo de água doce |            |          |                      |        |
| Cavala                  |            |          |                      |        |
| Dourada                 |            |          |                      |        |
| Garoupa                 |            |          |                      |        |
| Linguado                |            |          |                      |        |
| Lucioperca              |            |          |                      |        |
| Lula                    |            |          |                      |        |
| Merluza negra           |            |          |                      |        |
| Peixe espada            |            |          |                      |        |
| Salmão                  |            |          |                      |        |
| Sardinha                |            |          |                      |        |
| Solha                   |            |          |                      |        |
| Truta                   |            |          |                      |        |
| Tubarão                 |            |          |                      |        |

### PEIXES



**Arenque** (*Clupea harengus*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao arenque.

O arenque é usado fresco, defumado, curtido e oferecido no comércio sob diversos nomes: Matjes (curtido em sal, açúcar, vinagre, especiarias), Bismarckhering (pedaços de arenque de curtidos), Rollmops (filés de arenque curtidos, presos por um palito), Bueckling (arenque defumado inteiro) Gruener Hering (arenque fresco) ou Salzhering (arenque salgado ainda no navio de pesca).

Também é utilizado no preparo de geleias, conservas de longa duração e saladas de arenque.



**Bacalhau** (*Gadus morhua*)

*Você tem uma reação adversa de 2 ao bacalhau.*

No comércio, o bacalhau é vendido fresco ou congelado. É cozido de várias maneiras como, por exemplo, assado, refogado, etc.

Bacalhau é o peixe adulto do kabeljau, que alcançou um certo tamanho. Nos países nórdicos sua carne firme e branca é salgada e deixada para secar ao ar livre. Do fígado é produzido o óleo de fígado de bacalhau.

É o peixe mais usado na culinária e em refeições prontas. Ler com atenção a lista de ingredientes na compra deste tipo de produtos.



**Carpa** (*Cyprinus carpio*)

*Você tem uma reação adversa de 1 à carpa.*

A carpa é vendida fresca ou defumada. É uma comida popular nos dias festivos; defumada é considerada uma especialidade.

É improvável encontrá-la como ingrediente escondido em outros alimentos.

**Escamudo** (*Pollachius virens*)

*Você tem uma reação adversa de 3ao escamudo.*

No comércio é vendido de várias maneiras.

O escamudo tem uma participação grande no processamento de peixes, como por exemplo, para fazer os palitos de peixes prontos para fritar. É também usado como substituto do salmão (coloração avermelhada) e muitos outros produtos de peixe prontos para usar.

Ao comprar este tipo de produto, leia com atenção a lista dos ingredientes.

## Instruções gerais

Os alimentos testados, e cujos resultados foram positivos, devem ser evitados.

Você deve levar em consideração, que estes produtos podem estar escondidos em produtos prontos industrializados. Também existe a possibilidade destes alimentos serem usados no processamento de alimentos como óleos, gorduras, sucos de frutas, vinagres e sememlhantes. Estes produtos também não devem ser consumidos.

Se você tiver uma reação a sementes de girassol, também não pode ingerir óleo de girassol. O mesmo vale para azeitonas e azeite, ou amendoim e óleo de amendoim.

Isto é muito importante no caso dos sucos de frutas. Se você tiver uma reação a laranjas não pode consumir suco de laranja, pois para fazer um suco de 250ml são necessários no mínimo 3 a 4 laranjas. Dificilmente, você come 3 ou 4 laranjas de uma vez, isto quer dizer, que a absorção de antígenos potencialmente perigosos é muito mais alta no consumo de sucos de frutos do que no consumo da fruta.

Aqui também, você deve levar em consideração o princípio de rotação.

O resultado de seu teste mostrou, que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 12 No entanto, o valor encontra-se estatisticamente na faixa inferior de alergias de alimentos normalmente testados positivos. Assim, pode-se dizer que você tem uma reação alérgica mínimo a alimentos. Pela exclusão temporária destes alimentos, e a mudança de seus hábitos alimentares é possível reganhar tolerância e prevenir novas alergias.

Muitas vezes ocorre uma melhora expressiva de seu estado geral de saúde e de eventuais doenças após 3 dias. Como é conhecido, um alimento leva de três a quatro dias para passar pelo organismo. Se ingerir todos os dias os mesmos alimentos, podem ocorrer novas alergias do tipo III.

Por isso é necessário aumentar a variedade dos alimentos. O princípio de rotação alimentar lhe ajudará neste intento.

## RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

1. Você tem uma reação alérgica mediada por IgG do grau 1 aos seguintes alimentos:

| Grau 1  |       |           |  |
|---------|-------|-----------|--|
| Arenque | Carpa | Nectarina |  |

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 8 semanas.

2. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 2 aos seguintes alimentos:

| Grau 2   |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Bacalhau |  |  |  |

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 12 semanas.

3. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 3 aos seguintes alimentos:

| Grau 3               |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|
| Escamudo (ou Paloco) |  |  |  |

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 26 semanas (ca.de 6 meses).

4. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 4 aos seguintes alimentos:

| Grau 4  |         |        |       |
|---------|---------|--------|-------|
| Aveia   | Cevada  | Glúten | Trigo |
| Centeio | Espelta | Kamut  |       |

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 1 ano.

Você teve as seguintes reações:

### Glúten

Estes alimentos representam uma forte exposição à antígenos. Muitas vezes estes alimentos são usados na indústria alimentícia e podem estar escondidos em alimentos prontos. Mesmo traços destes alimentos são suficiente para desencadear sintomas de uma inflamação crônica. Como exemplo, citamos aqui a clara de ovo da galinha que as vezes é usada na fabricação de pão sem glúten. Leia com atenção os rótulos das embalagens ou pergunte ao fabricante do produto.

Seu exame apresentou títulos de anticorpos bastante elevados contra o glúten. Os principais sintomas desencadeados por alergia do tipo III ao glúten são: diarreia, constipação, dores abdominais e outras deficiências.

Somente a exclusão completa de alimentos que contêm glúten pode levar a uma melhora dos sintomas ou das doenças.

Uma alergia do tipo III à gluten leva a inflamações intestinais que são relacionadas a um aumento de sua permeabilidade intestinal. Isto leva não somente a novas reações, mas é também a causa de deficiências minerais, tais como de ferro e ácido fólico. A ingestão de ferro e ácido fólico em separado não resolve o problema.

### **Uma coisa bem feita: Alimentar-se conforme o princípio de rotação com os alimentos que você tolera.**

O próximo passo para melhorar seu estado de saúde geral, é a mudança para o sistema de rotação alimentar. Isto significa, que você vai consumir os alimentos que você tolera alternativamente, ou seja, os alimentos que você comer hoje não poderão ser repetidos nos próximos 4 dias. Somente no 5º dia, você poderá consumir estes alimentos novamente.

### **Qual é o sentido e objetivo da alimentação por princípio de rotação**

Com a dieta de alimentação por rotação você mata duas moscas com um só golpe.

#### **- Você pode prevenir novos episódios alérgicos**

Especialmente, quando você introduz novos alimentos na sua dieta diária ou repete muitas vezes certos alimentos, podem ocorrer novas intolerâncias alimentares. Se você substitui produtos de leite de vaca por produtos de soja, e você faz isso diariamente, é possível que você desenvolva uma intolerância à soja, prejudicando assim, o sucesso de sua mudança alimentar. Por este motivo é importante que você tenha uma alimentação variada e não monótona, o que você consegue seguindo o princípio de rotação alimentar, uma vez que você não vai querer substituir uma intolerância pela outra.

#### **- Erros cometidos na mudança alimentar não são tão trágicos**

Lógico: Se você segue a rotação alimentar, e ingere inconscientemente um alimento que contém alguma substância não tolerada, pelo menos você não faz isso todos os dias. Por esta razão, as consequências também serão menores.

### **Seus próximos passos:**

Faça um “cardápio personalizado” que contém os alimentos que você tolera, seguindo um plano de rotação de 5 dias. Isto parece um pouco difícil, mas logo você vai verificar que é gostoso alimentar-se com alimentos variados e ao mesmo tempo fazer uma coisa boa para seu organismo.

O efeito positivo de um planejamento cuidadoso: praticamente não ocorrem erros na mudança alimentar.

É indiferente, se você planeja o seu cardápio a curto prazo ou por uma semana. Experimente – você vai descobrir rapidamente qual a maneira mais adequada para você.

Importante no planejamento a curto prazo: sendo que você deve consumir todos os dias alimentos diferentes, é importante que você sabe o que consumiu ontem. Um diário de alimentação lhe ajudará a não perder o controle. Com isso, você garantirá que um alimento não é consumido por engano duas vezes durante o ciclo de 5 dias.

O exemplo a seguir lhe mostrará como o princípio de rotação funciona na prática: São regras básicas que lhe permitirão elaborar seu plano de rotação pessoal por 5 dias.

**Veja como**

Você encontrará no seu Guia de Paciente no item “rotação” o plano de rotação prático do ImuPro 300. Use-o para o seu planejamento.

Verifique que alimentos consumidos no 5º dia da rotação não serão repetidos por engano no primeiro dia do começo de um novo ciclo de rotação de 5 dias (vide acima).

**-> Passo 1:**Escolhe a refeição principal do primeiro dia

Escolhe uma refeição das sugestões individualizadas (almoço/jantar) ou elabora você mesmo o cardápio com uma combinação de alimentos que você tolera. Por exemplo:

Filet de frango com molho picante de manga

**-> Passo 2:**Anote os ingredientes no plano de rotação do ImuPro 300

Dependendo da hora que você for fazer a refeição principal, ou seja, no almoço ou no jantar, você deve anotar os ingredientes do primeiro dia na coluna “almoço” ou “jantar”.

A mesma coisa vale para o café da manhã, os lanches ou pequenas refeições intermediárias deste dia.

Para garantir uma alimentação equilibrada, você deve conciliar sua refeição principal, seja almoço ou jantar, com as outras refeições. O seu receituário individualizado lhe ajudará nesse intento – vale a pena conferir!

**-> Passo 3:**Anotação do alimentos previamente usados

O próximo passo lhe mostrará como manter o controle da dieta assim como, os alimentos que você não deve consumir nos próximos 4 dias, e quais dos alimentos estão liberados para os próximos dias.

Todos os alimentos que você tolera estão indicados (no entanto, nossa lista de exemplos contém alimentos não conciliados com seus resultados).

Agora risque da lista todos os alimentos usados no primeiro dia da rotação. Os alimentos que restam podem ser consumidos no 2º dia.

O planejamento para o 1º dia poderia ter a seguinte aparência:

-> Receita jantar: Salada com tiras de filet de frango (para simplificar não informamos as quantidades nesta sugestão de receita)

Coração de salada lisa  
 Salada crespa roxa  
 Rúcola  
 Manga em pedaços pequenos  
 Filet de frango (do almoço) em tiras  
 Pimenta, sal marinho  
 Óleo de milho, vinagre de vinho, Molho querestou do almoço  
 Patê de chili vermelho

-> Café da manhã: cornflakes com leite de vaca (em caso de intolerância: a alternativa é o leite de soja) e morangos

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

-> Lanche intermediário: biscoitos caseiros feitos de cornflakes, biscoitos caseiros com cobertura de chocolate (caso os ingredientes são permitidos, senão, usar alfarroba), amêndoas raladas.

Um olhar na lista, lhe mostrará os alimentos que não devem ser consumidos nos próximos quatro dias: são aqueles já riscados da lista após o primeiro dia. Os alimentos restantes podem ser usados no 2º dia, os que depois permanecem no 3º e assim adiante, até o 5º dia quando você poderá começar com uma nova lista com todos os alimentos.

### **Dicas e truques**

O importante é variar: O seu cardápio deve ser o mais variado possível e conter refeições principais e intermediárias. Evite omitir refeições e beba bastante água (2-3 l), seja água mineral ou em forma de chás de ervas, etc. A água ajuda a acelerar seu metabolismo e promove a desintoxicação.

Economize tempo: cozinhe os alimentos permitidos como, por exemplo, o arroz, o painço, as batatas e os legumes, congelando os já pronto em porções. Isto facilitará as coisas nos dias mais corridos, e você poderá preparar rapidamente uma refeição equilibrada.

É permitido usar truques: Adicione aos legumes, cozido ou congelados, um pouco de caldo de carne ou de legumes e sua refeição principal está pronta – fácil para levar ou, se preferir, pode prepará-la rapidamente no escritório.

### **A ciência dos alimentos, parte 1: Um quarteto muito especial de alimentos**

Não todos os alimentos têm a mesma importância para nossa nutrição. Existem quatro grupos de alimentos que exercem um papel especial, são eles:

- Leite de vaca
- Ovo de galinha
- Leveduras (fermento nutricional e fermentos biológicos)
- Glúten (cola de proteína)

As experiências com ImuPro300 demonstraram que estes grupos de alimentos têm, do ponto de vista fisiológico, uma grande influência. Leia com atenção as seguintes instruções e dicas, especialmente, se os seus exames indicaram uma reação ao leite, ovo, levedura e glúten.

Estes quatro grupos fazem parte da nossa alimentação diária, seja como alimento ou como ingrediente em outros produtos.

Um bom exemplo é o café da manhã: Muitas vezes ele se compõe somente destes quatro alimentos – um copo de leite, um ovo, uma torrada com fatias de frios, etc. (glúten e fermento).

Então você pensa: “vou deixar de lado o ovo e o leite, assim resolvo a metade do problema”. No entanto, ingredientes de leite e ovo podem estar contidos nos frios. Por isso, devemos analisar melhor o que comemos no café da manhã, especialmente, por ser uma refeição que não gostamos mudar muito.

Porém, pode ser divertido mudar os hábitos e experimentar novos sabores. Especialmente, quando tomamos consciência da importância da alimentação para o bem estar do nosso corpo. Além do mais, ao sentir os primeiros resultados, você sentirá mais facilidade em continuar com os novos hábitos e atingir seus objetivos.

### **Leite de vaca – um alimento de difícil assimilação pelo nosso sistema digestivo**

### O significado do leite de vaca na nossa alimentação

O leite se compõe de 87,5% de água. Os nutrientes sólidos são finamente dissolvidos no leite. Também são chamadas de massa seca de leite. Esta massa serve de base para a produção de creme de leite, manteiga ou iogurte. Composição do leite cru:

Lactose (4,7%), gorduras (3,5 - 3,8%), proteínas (3,2 - 3,5%), minerais e vitaminas.

Esta composição parece bastante inócuo, e é difícil imaginar que a intolerância ao leite é muito mais frequente do que outras intolerâncias alimentares. Sabe-se hoje, que o organismo de um ser humano adulto muitas vezes não consegue mais digerir e aproveitar a proteína do leite. Isto também já foi demonstrado pelas experiências havidas como o ImuPro300.

### Estes alimentos (escolha aleatória), contêm leite ou seus derivados:

|                         |                             |                  |
|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| Pão branco              | Ovos mexidos, cf. o preparo | Massas prontas   |
| Pão estaladiço          | Chocolates                  | Pudim            |
| Biscoitos, bolachas     | Molhos de baunilha          | Alguns licores   |
| Bolos                   | Iogurtes                    | Leite coalhado   |
| Alguns molhos de salada | Creme de sorvete            | Hambúrgueres     |
| Sopas cremosas          | Queijos                     | Bolo de carne    |
| Tostados                | Ketchup                     | Cozidos no forno |
| div. tipos de salsichas | Margarina                   | Maionese         |
| Cacau                   | Ovomaltine                  | Suflê            |
| Purê de batatas         |                             |                  |

### Nossa dica:

Preste especial atenção aos ingredientes destes alimentos. Como a lista é uma escolha aleatória, deve-se ler com cuidado os rótulos e etiquetas destes produtos.

**As seguintes denominações podem esconder proteínas de leite:**

|                                                         |                      |
|---------------------------------------------------------|----------------------|
| Lactoglobulina                                          | Caseína              |
| Lactoalbumina                                           | Protéines de lait    |
| Leite Integral, leite em pó desnatado, leite condensado | Leite coalhado       |
| Leite UHT hidrolisado                                   | Creme de leite azedo |
| Iogurte                                                 | Lactosoro            |
| Creme de leite fresco                                   |                      |

**Ovo de galinha – menos prejudicial do que se pensa****A importância do ovo de galinha em nossa alimentação**

O ovo de galinha é composto de 2 componentes. A clara e a gema. A clara envolve a gema de ovo. Ao abrir o ovo, a clara se derrama, mas a gema permanece intacta, envolta por um fina membrana. Isto é muito prático, pois assim podemos separar os dois componentes para diversos usos.

Na culinária, a lecitina contida na gema, faz milagres. As moléculas da lecitina, também chamados de emulsificantes, ajudem na preparação de maionese. Ela é também usada na produção de certos molhos (molho tipo holandaise), e em muitas comidas doces. A clara de ovo, por sua vez, dá leveza à massas.

**Nossa dica:**

Se você precisa mudar para uma alimentação sem ovos o que você faz? Você deve prestar atenção especial aos ingredientes de produtos industrializados. Muitas vezes são usados ovos e seus derivados nestes produtos, no entanto, sua identificação não é sempre fácil.

Também medicamentos podem conter derivados de ovos. Leia com atenção a bula, ou seja, a composição dos medicamentos.

**Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:**

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Gema de ovo   | Albumina de ovo |
| Ovalbumina    | Livestina       |
| Albumina      | Lisozima E1105  |
| Globulina     | Ovomucoide      |
| Lecitina E322 |                 |

**Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:**

| <u>Produtos para panificação:</u>                           | <u>Alimentos nutritivos:</u>                            | <u>Alimentos para passar no pão:</u>                   |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Pão (pão branco, pão trançado, Torradas, pão tostado, etc.) | Massas (macarrão, ravióli etc.)                         | Creme de nougat                                        |
| Biscoitos                                                   | Produtos prontos (purê de batatas, bolinhos, croquetes) | Pastas vegetais da loja de produtos naturais           |
| Bolos                                                       | <u>Doces:</u>                                           | <u>Condimentos:</u>                                    |
| Bolachas                                                    | Produtos de confeitaria                                 | Temperos para comidas/sopas                            |
| Waffeln                                                     | Tortas                                                  | Molhos e pastas para temperar (mostarda, ketchup etc.) |
| Coberturas para pães                                        | Merengues                                               | <u>Outros:</u>                                         |
| Massas prontas congeladas                                   | Sorvetes                                                | Mix de bebidas de leite                                |
| Misturas para assar                                         | Chocolate e seus derivados                              | Ligas para molhos                                      |
| <u>Produtos de carne:</u>                                   | (Farofas e coberturas para bolos, etc.)                 | Comidas prontas                                        |
| Carnes em conserva                                          | Balas                                                   | Alguns produtos de soja                                |
| Pasteis de carne                                            | Pudins                                                  | <u>Delicatessen:</u>                                   |
| Hambúrgueres                                                | Nougat                                                  | Maionese                                               |
| Salsichas de todos os tipos, com exceção de salsicha crua   | <u>Outros tipos de alimentos:</u>                       | Molhos e sopas prontas                                 |
|                                                             | Licores                                                 |                                                        |

(Presunto cru e cozido,  
Corned beef etc.)

Saladas especiais

Molhos para saladas

### **Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo**

Ovos e leite, assim como seus derivados, suprem o organismo com proteínas, além de importantes vitaminas e minerais. São ricos em vitamina B2 (= riboflavona) e cálcio. Muitos pacientes, com uma intolerância a ovos e leite temem, ao excluir temporariamente estes alimentos, não suprir o organismo com nutrientes suficientes.

Este medo é infundido. Se você escolher cuidadosamente os alimentos permitidos, não deverão ocorrer deficiências nutricionais. Os nutrientes “essenciais”, tais como proteínas, vitamina B2 e cálcio podem ser supridos de outras fontes, conforme citados a seguir:

### **Alimentos ricos em proteínas**

vegetais:

- Leguminosas, especialmente soja e derivados
- Cereais e derivados
- Nozes e sementes

animais:

- Leite de ovelha ou cabra e derivados
- Peixes e carnes

Para que o organismo receba a quantidade necessária de aminoácidos é importante a qualidade das proteínas e não a quantidade. As proteínas animais têm um valor biológico maior do que as proteínas vegetais. No entanto, através de uma combinação adequada, ou seja, o consumo concomitante de diversas proteínas animais e vegetais, é possível satisfazer todas as necessidades do corpo.

Para aumentar o aporte de proteínas você pode usar purê de nozes em molhos para saladas, sobremesas, em massas para assar e em coquetéis sem álcool. Espalha sementes de girassol, nozes picadas ou amêndoas sobre comidas doces ou picantes como, por exemplo, comidas à base de legumes ou cereais.

**Alimentos ricos em vitamina B2**

vegetais:

Produtos de grãos integrais (pão, arroz, macarrão)  
Feijões, espinafre, brócolis  
Tomates, couves de bruxelas, cogumelos  
Gérmens (de soja, cereais, feijão ou de lentilhas)

animais:

Carnes, peixes

Uma vez que a vitamina B2 é hidrossolúvel, deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumes crus, em forma de saladas.

**Alimentos ricos em cálcio**

vegetais:

Leguminosas (grãos de soja, lentilhas, vagens)  
Couve verde, brócolis  
Espinafre, Acelga  
Salsão, ervas, produtos de cereais integrais  
Sementes (gergelim)  
Suco de urtiga

O cálcio é hidrossolúvel; deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumes crus, em forma de saladas.

Produtos de soja (Sojadrink, Tofu) contêm pouco cálcio.

**Produtos sem leite e ovos das lojas de produtos naturais**

Se você tiver uma intolerância ao ovo, não precisa deixar de comer macarrão, pois hoje em dia existe uma grande oferta de macarrão sem ovos, como também margarina sem lactose. Para lhe facilitar a escolha e manter uma alimentação sem leite e ovos, listamos abaixo alguns produtos. Pergunte na loja de produtos naturais, quais são os alimentos que, com certeza, não contêm leite nem ovos.

## Alimentos sem leite e ovos ou seus derivados

Os seguintes alimentos não contêm leite, ovos ou seus derivados e podem ser consumidos sem restrições:

- Batatas
- Cereais
- Legumes em geral
- Frutas
- Geléias
- Marmeladas
- Óleos comestíveis
- Mel
- Chás
- Água mineral

## Levedura – um organismo muito estudado

### A importância da levedura em nossa alimentação

#### A levedura de padreiro

A velha e boa levedura, conhecida pelo ser humano há muito tempo pelo seu papel milenar na produção de pão ou da cerveja. O nome científico desta levedura é *saccharomyces cerevisiae*.

A levedura se compõe de milhões de seres vivos microscópicos, cujas células redondas formam um núcleo. Estas células de levedura pertencem ao reino dos fungos e não sintetizam clorofila como outras plantas verdes. Leveduras se multiplicam através de brotamento assexuado e vegetativo no qual uma pequena célula se desprende da célula-mãe. Esta célula-filha cresce até o tamanho da célula-mãe. Em virtude de seu tipo de reprodução também são chamadas fungos de brotamento. Muitas bebidas alcoólicas são produzidas por este tipo de levedura – especialmente a grande variedade de cervejas.

#### Levedura nutricional

A levedura nutricional é muitas vezes usada em comidas prontas e produtos vegetarianos, tais como, patês e pastas para espalhar no pão, caldos de legumes, etc. Porém, hoje, você encontra nas lojas de produtos naturais caldos e patês produzidos sem leveduras.

### Estes alimentos contêm leveduras em virtude de seu processamento ou em forma natural:

| <u>Produtos de panificação:</u> | <u>Delicatessen:</u>                             | <u>Outros:</u>           | <u>Bebidas:</u>    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| Pães                            | Maioneses                                        | Cogumelos                | Sucos de frutas    |
| Pão estaladiço                  | Trufas                                           | Raiz forte               | Frutas fermentadas |
| Bolos                           | Molhos prontos para saladas                      | Vinagres                 | Vinhos             |
| Amanteigados                    | <b>Produtos prontos,</b>                         | Conservas                | Cervejas           |
| Brezels                         | <b>Especialmente patês para pão, sopas, etc.</b> | Peperonis                | Cerveja escura     |
| Misturas de massa para assar    |                                                  | Temperos (aromatizantes) | Espumantes         |
| Bolachas                        |                                                  |                          |                    |
| Torradas                        | Pepinos azedos                                   |                          |                    |
| <u>Produtos de leite:</u>       |                                                  |                          |                    |
| Leite coalhado, Kefir, Queijos  | Ketchup<br>Molhos de tomate                      |                          |                    |

### Nossa dica:

Levedura é muitas vezes usada na produção de pão. Caso você tenha uma intolerância à levedura não é necessário deixar de comer pão (depende de sua reação aos cereais e ao glúten). Muitas padarias e lojas de produtos naturais oferecem hoje em dia pão sem fermento. Se você quiser fazer seu próprio pão, vai encontrar muitas sugestões de receitas no seu livro de receitas individualizadas.

Preste atenção aos produtos vegetarianos nas lojas especializadas, pois muitas vezes a levedura é usada como proteína.

### Glúten

## A importância do glúten na nossa alimentação

O glúten é uma proteína presente nos cereais. Ele é responsável pela elasticidade das massas. A água é adicionada, a massa cresce e é fácil de amassar. No forno, a massa devolve parte desta água e se liga com o amido da farinha, dando consistência ao pão. Esta consistência depende da quantidade de glúten na farinha usada.

Há tempo que o glúten é conhecido como alérgeno alimentar. Mesmo a indústria alimentícia já reconheceu esta problemática na alimentação e, pelo menos na alimentação para bebês não se usa mais glúten.

O glúten exerce sua ação tóxica especialmente na doença celíaca, com sua manifestação nos primeiros anos de vida da pessoa, ou na sprue celíaca, quando a intolerância tornou-se permanente ao glúten:

A doença celíaca é uma resposta anormal do sistema imunológico, que entra em contato com o glúten levando à inflamação da mucosa do intestino delgado, e por último, a atrofia das vilosidades que são responsáveis pela absorção dos nutrientes. Esta reação ocorre durante 10 a 13 anos, sempre no mesmo lugar, até a destruição completa dos vilos, deixando a parede do intestino liso. Somente neste estágio da doença, se fala de sprue celíaca.

No entanto, se o seu exame de sangue pelo ImuPro300 demonstrou uma reação ao gluten, não significa necessariamente que você tem uma sprue celíaca. Para se ter um diagnóstico confiável, numa pessoa adulta, demora aproximadamente 13 anos. No entanto, a constatação de uma forte reação ao glúten no teste, pode ser um indicador importante de uma eventual evolução da sprue celíaca. A mudança radical para uma alimentação isenta de glúten pode estancar a doença.

### Estes cereais contêm glúten:

- Trigo
- Cevada
- Centeio
- Aveia
- Espelta (trigo vermelho)
- Espelta semi-maduro

**Estes produtos podem conter glúten:**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Legumes                                                      | Legumes congelados com molhos (p.expl. espinafre ao creme) conservas de legumes, produtos prontos de batatas: panquecas de batatas, croquetes, purê, salada de batatas, batatas fritas, caldos de legumes                                                                   |
| Frutas                                                       | Preparados com frutas, frutas em caldos                                                                                                                                                                                                                                     |
| Produtos de leite                                            | Iogurtes, Quark, especialmente com frutas ou com mueslis, queijos frescos, produtos de leite com baixas calorias (queijos, queijos frescos), queijos cremosos, creme chantilly, sorvetes em pó, aditivos para fazer sorvetes (p.expl. flocos de cereais), manteiga de ervas |
| Carnes e salsichas e embutidos em geral., Produtos de peixes | Linguiças e salsichas com farinhas, todos os embutidos cuja composição não é conhecida, todos os embutidos com baixas calorias, preparados de carnes (p.expl. hambúrgueres), produtos empanados, produtos prontos com molhos, arenques e rollmops em conserva               |
| Bebidas                                                      | Café de malte, cervejas, destilados de cereais                                                                                                                                                                                                                              |
| Doces                                                        | Pralinês, acepipes, balas com malte, chocolate, sobremesas, marzipan                                                                                                                                                                                                        |
| Outros                                                       | Sopas prontas, molhos prontos para saladas, ketchup, mostardas, comidas prontas, temperos, cebolas prontas em pacotes                                                                                                                                                       |
| Produtos de cereais                                          | Pão de soja, pão de milho, pão de linhaça, macarrão de soja, preparados com farelo de trigo, crispies de arroz, cornflakes, fermentos, aditivos para assar massas, coberturas para tortas                                                                                   |

(tabela da associação alemã dos celíacos, viver com a doença celíaca ou sprue; livro informativo para o paciente)

**Alimentos naturalmente isentos de glúten:**

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alimentos sem glúten | Frutas, legumes, leguminosas, nozes, sementes, batatas, leite e derivados, carnes, peixes, aves, ovos, gorduras e óleos (exceção: óleo de gérmen de trigo), <u>arroz, milho, milho, trigo mourisco, amaranto, quinoa, feijões de soja, gergelim</u> |
| Bebidas sem glúten   | Água, chá, vinho, sucos frescos de frutas                                                                                                                                                                                                           |

Nossa dica:

No começo parece uma tarefa difícil comprar somente produtos sem glúten. No entanto, com o tempo isto se tornará um hábito e você desenvolverá a rotina necessária rapidamente.

Anotar: preste especial atenção aos produtos prontos ou semi-prontos. Nestes produtos o glúten é muitas vezes usado como aditivo por seu poder espessante.

**Tudo sem glúten**

Hoje em dia, muitos alimentos isentos de glúten podem ser comprados em supermercados. No entanto, uma ida a loja de produtos naturais ou entrepostos é praticamente obrigatória. Pães e macarrão normalmente contêm glúten. De qualquer maneira, será de grande ajuda, se você fizer uma lista de todos os produtos existentes, isentos de glúten, e verificar cuidadosamente seus ingredientes. É recomendável comprar nos entrepostos ou lojas de produtos naturais, que lhe podem aconselhar na compra. Muitos produtos também podem ser comprados via internet.

A oferta de produtos isentos de glúten aumentou consideravelmente nos últimos anos. Dez anos atrás existiam poucos produtos, hoje, a oferta permite uma dieta diária com bastante variedade, sem monotonia alimentar. Os grupos de produtos mais importantes são:

|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| Pães                           | Bolachas             |
| Pão estalado (tipo sueco)      | Waffeln              |
| Pãezinhos                      | Pizzas               |
| Muesli                         | Torradas             |
| Macarrão                       | Farinha para empanar |
| Farinhas                       | Cornflakes           |
| Misturas de farinhas para pão  | Comidas prontas      |
| Misturas de farinhas para bolo | Etc..                |
| Bolos                          |                      |

Muitos destes produtos são vendidos nos entrepostos e lojas naturais, ou via internet.

Um pequeno estímulo:

Mesmo que você tenha uma reação de intolerância ao leite de vaca, ovos, levedura e glúten, é possível ter uma alimentação variada e, principalmente gostosa. Por exemplo:

Cafê da manhã:

Cornflakes com frutas, amêndoas tostadas, leite de soja ou de arroz  
(ou uma outra alternativa para leite)

Almoço:

Risoto com limão e camarões ao alho e óleo

Lanche intermediário:

Bolachas doces de arroz e frutas  
Chá com leite de amêndoas

Jantar:

Peixe ou carne com batatas e salada

**O que você sempre quis saber sobre intolerância alimentar e o teste ImuPro300 – mas nunca teve coragem de perguntar...**

**Perguntas frequentes**

**Meu médico particular fez um teste normal para alergias. Porque o resultado não é o mesmo do que o resultado do teste ImuPro300?**

Simples: O teste ImuPro300 demonstra reações tardias, mediadas pelo anticorpo IgG. Com o teste efetuado por seu médico foi testado uma outra coisa: as reações imediatas, mediadas pelo anticorpo IgE. Por isso, os resultados não conferem.

**Qual é a diferença entre IgG e IgE?**

Reações mediadas pelo anticorpo IgG ocorrem principalmente quando existe uma flora intestinal danificada. Estas reações se reduzem quando a mudança alimentar é seguida corretamente. Reações mediadas pelo anticorpo IgE ocorrem isoladas e permanecem a vida inteira. O resultado do teste de IgE é levado em consideração no ImuPro.

### **Quais são os principais alérgenos?**

É difícil dizer, pois não se pode generalizar. Intolerâncias alimentares são muito individuais e variam de intensidade. O que faz bem para um, pode ser muito prejudicial para outro. No entanto, resultados e experiências com o ImuPro ensinaram que leite e seus derivados, assim como cereais provocam reações na maioria das pessoas.

Glúten, proteína de ovos, produtos de leite e leveduras são fortes alérgenos e devem ser evitados no caso de uma intolerância alimentar, o que não é sempre fácil, pois são contidos em muitos produtos industrializados de forma escondida.

### **O teste tem que ser repetido?**

Normalmente não é necessário. Mesmo que alguns anticorpos não aparecem mais num novo teste, não significa que você poderá consumir todos os alimentos que você não tolera novamente. O sistema imunológico tem memória e lembra dos patógenos que já combateu, ativando novamente a produção de anticorpos durante uma nova exposição. Porém, através da mudança dos hábitos alimentares, os anticorpos são lentamente eliminados. Importante é, que os anticorpos não entrem mais em conflito com o sistema imunológico quando o intestino adquiriu sua função normal, por causa dos novos hábitos alimentares.

A repetição do teste é necessário quando os sintomas reaparecem, mesmo que você seguiu estritamente a dieta. Isto significa, que apareceram novas intolerâncias que precisam ser identificadas através de um novo teste.

Se você quiser repetir o teste no sentido profilático, recomendamos um intervalo de 2 ano.

### **Meu teste demonstrou que tenho uma reação à alimentos que nunca comi. Como isto é possível?**

Muitos alimentos pertencem à mesma família biológica como, por exemplo, à família das solanáceas das quais fazem parte as batatas, beringelas, tomates e tabaco. Também é possível que você tem uma reação adversa à soja, mesmo que você tem certeza nunca ter comido soja. Isto é possível, pois extrato de soja é adicionada à muitos alimentos. Isto vale também para a variedade de alimentos testados (por exemplo, papoula – em forma modificada, muitas vezes também componente de medicamentos). Alimentos diferentes podem ter as mesmas composições químicas.

### **Tenho reação ao gergelim. Para o tratamento dos meus problemas de articulação, uso preparados que contêm princípios ativos da planta africana garra do diabo. Esta planta pertence às pedaliaceae, ou seja, à família do gergelim -devo parar de tomar o preparado?**

Sim, seria melhor. Os seus problemas de articulação deveriam melhorar com a mudança dos hábitos alimentares, e como o tempo, provavelmente não é mais necessário tomar este medicamento.

### **Gostaria de comer um alimento que não foi testado – posso?**

Alimentos raros como, por exemplo, óleo de cártamo ou frutas e legumes exóticos como raízes de nabo, raramente causam reações adversas. Se você fizer questão de experimentar estes alimentos, deve ficar atenta às suas reações e ingerir somente um alimento deste tipo durante esta semana. Caso não ocorram sintomas desconhecidos, poderá incluir o alimento na sua rotação alimentar.

### **O que fazer para driplar a vontade de comer certo alimento?**

A relação entre intolerância e gula é bem conhecida. Se você tiver vontade de comer um alimento ao qual você tem uma reação adversa, deve procurar não ceder. Normalmente, a vontade desaparece após 3 ou 5 dias. O que pode ajudar, é o uso de um difusor com aromas agradáveis ou óleos etéricos para a pele.

### **Posso comer doces?**

Sim, pode. Procure combinar seus doces com seu cardápio. Isto é, se você usou na preparo de suas refeições diárias milho, faça biscoitos de milho, se usou espelta, biscoitos de espelta. Doces e biscoitos, assim como chocolates e bolos, produzidos industrialmente, devem ser evitados. Como alternativa você pode consumir bebidas doces ou a fruta do dia.

### **Posso usar legumas mistas congeladas?**

Sim. Mas não use a mesma mistura todos os dias.

### **Tenho uma reação adversa ao limão. Devo evitar o ácido cítrico?**

Não é necessário evitar o ácido cítrico pois é produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

### **Tenho uma reação adversa à baunilha. Preciso evitar a baunilha?**

Não, a baunilha é um aromatizante produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

### **Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?**

O aspergillus niger é um dos fungos mais comuns. É presente especialmente em alimentos secos tais como, nozes, frutas secas e chás, se estes alimentos sofreram, durante seu armazenamento, uma exposição prolongada à humidade.

Por outro lado, extratos (enzimas) do aspergillus niger são usados na produção industrial de alimentos. Os principais produtos são: pão, cerveja, queijo, chocolate, sucos de frutas e, especialmente, comidas prontas!

Nossa dica: Evite os alimentos produzidos industrialmente. Prefere chás ou chás de ervas, que você deve comprar em uma loja especializada de sua confiança.

**Porque eu não tenho reação adversa a todos os produtos lácteos?**

No processamento do leite as proteínas são modificadas ou diminuídas como, por exemplo, na manteiga. Esta é a razão de você não apresentar uma reação à todos os produtos de leite.

**O que posso usar como substituto de leite?**

Existem várias alternativas ao leite de vaca (leia o capítulo “ciência dos alimentos”):

- Leite e queijo de cabra,
- Leite e queijo de ovela,
- Leite de aveia (deve ser evitado na intolerância ao glúten)
- Leite de pinhão (pinoli)
- Leite de amêndoas
- Leite de soja
- Leite de coco
- Leite de arroz

**Tenho uma intolerância ao leite de vaca, mas não ao iogurte. A reação ainda é mais forte no caso dos queijos.**

**Porque?**

Nem todos os produtos de leite são iguais. A intolerância principal é contra as proteínas do leite de vaca. A fabricação do iogurte e queijo envolvem a fermentação e o ácido láctico. Estes processos modificam as proteínas do leite ou seja, estruturas de antígenos são destruídas e novas estruturas podem evoluir. Por outro lado, pelo tipo de microorganismos usados, podem ser adicionados novos antígenos.

**Existe o perigo de uma deficiência de cálcio se eu evitar totalmente os produtos lácteos?**

Não. A maioria dos produtos lácteos alternativos são enriquecidos com cálcio. Se você segue rigorosamente o princípio de rotação e se alimenta regularmente com leguminosas, não se espera um déficit nutricional por cálcio. O brócolis também contém um alto teor de cálcio. Caso, haja a necessidade especial de cálcio, recomendamos que esta seja suprida por uma dose ortomolecular junto aos refeições.

**Como posso reconhecer nos alimentos processados industrialmente se contêm proteínas lácteas?**

A proteínas lácteas podem estar escondidas atrás das seguintes denominações:

|                   |                                         |
|-------------------|-----------------------------------------|
| Lactoglobulina    | Caseína                                 |
| Lactoalbumina     | Protéines de lait                       |
| Leite integral    | Leite em pó desnatado, leite condensada |
| Leite hidrolisado | Leite coalhado                          |
| Iogurte           | Crema de leite azedo                    |
| Crème fraîche     | Lactosoro                               |

**Ouvi dizer que salsichas também podem conter derivados de leite. Que tipo de salsichas posso comer?**

Proteína de leite é encontrada em muitos tipos de salsichas, especialmente as salsichas brancas. No entanto, padarias e açougues são obrigados por lei de discriminar estes ingredientes. Ao comprar estes produtos pergunte pela lista de ingredientes ou use somente carnes sem misturas, tais como, presunto, roastbeef e outros.

**Dica:**

Corte a carne que sobrou do almoço para comer à noite – uma alternativa mais gostosa do que salsichas.

**Sofro de uma intolerância à lactose e por isso, uso leite sem lactose. No teste, tive uma reação adversa ao leite de vaca. Isto significa uma intolerância à lactose ou ao leite em geral?**

O teste examina sua reação à proteína do leite. A intolerância à lactose indica uma má absorção da lactose. O leite sem lactose é livre de açúcar, mas contém a parte normal de proteínas. Por isso, a reação que aparece no teste indica uma intolerância à proteína do leite, mas não tem nada a ver com a intolerância à lactose.

**Conforme o meu resultado no teste, não tolero nenhum produto de leite. Mesmo assim posso comer chucrutes, em cujo processo de fermentação é produzido o ácido láctico?**

Sim, pode comer chucrute. O ácido láctico resultante deste processo, não tem nada em comum com o ácido láctico do leite, a não ser o nome.

**Tudo sobre o ovo****Pode ocorrer uma deficiência nutricional por falta de proteínas ou vitaminas durante a mudança alimentar?**

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

**O que não posso comer se tenho uma reação adversa à proteína do ovo?**

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

**Com reconheço os produtos que têm proteína de ovo?**

As seguintes denominações podem esconder proteína de ovo

|               |                |
|---------------|----------------|
| Gema de ovo   | Clara de ovo   |
| Ovoalbumina   | Livestina      |
| Albumina      | Lisozima E1105 |
| Globulina     | Ovomucoide     |
| Lecitina E322 |                |

**Para obter o mesmo efeito de liga da clara de ovo:**

fazer uma pasta com 1 colher de sopa de farinha de soja e duas colheres de sopa de água.

Caso você tenha uma intolerância à soja, pode substituir a farinha de soja por farinha de milho, de batatas ou de arroz.

**Onde encontro um substituto para ovos ?**

Em lojas de produtos naturais

## **A velha e boa levedura**

### **Caso tenho uma intolerância à levedura preciso evitar totalmente bebidas alcoólicas?**

No começo da produção de uma bebida alcoólica ocorre a fermentação alcoólica. Esta fermentação é causada por leveduras que no vinho são naturais e na cerveja são adicionadas. Mesmo em destilados encontram-se ainda proteínas de levedura em concentrações diversas:

Cerveja--->    Champagner--->    Vinho--->

Quantidade diminuída

Recomendamos evitar qualquer tipo de álcool no começo da mudança alimentar. Após melhora significativa de seu estado de saúde geral, você poderá ingerir pequenas doses de bebida alcoólica, por exemplo, vinho que contem poucas proteínas de levedura.

### **O que não posso comer se tenho uma reação adversa à levedura?**

Na compra de cada produto precisa verificar se contém fermento de padeiro.

Pergunta se oferecem produtos feitos com fermento de padeiro ou fermento azedo. A melhor escolha é a compra nas lojas de produtos naturais.

### **O que posso usar para substituir a levedura?**

Você pode usar fermento em pó (melhor cremor de tártaro) ou fermento de padeiro.

### **Onde posso comprar um substituto para levedura?**

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

## **O glúten pode prejudicar bastante sua saúde**

### **Quais são os alimentos que devo evitar rigorosamente na intolerância ao glúten?**

Os cereais como o trigo, centeio, cevada, aveia, kamut, espelta e os produtos produzidos com eles, tais como, pão, farinha, bolachas, biscoitos, tortas, produtos empanados, pizzas, macarrão, malte e cerveja.

### **A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?**

Não necessariamente. A doença celíaca que é chamada na pessoa adulta também de sprue celíaco, demora aproximadamente 13 anos para se desenvolver totalmente. O diagnóstico precisa comprovar a existência dos seguintes anticorpos: gliadina-AK, transglutaminase-AK e endomísio-AK. A confirmação definitiva é feita por biópsia.

No começo da doença, as manifestações clínicas podem variar de pessoa para pessoa e os sintomas podem ser inespecíficos.

Pessoas que não tiveram nenhum sintoma, mas cujo teste ImuPro300 comprovou a existência de anticorpos contra o glúten, têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

O tratamento da doença celíaca ou intolerância ao glúten é sempre o mesmo: exclusão total do glúten na alimentação!

## **Vantagem indiscutível: a rotação**

### **Porque o plano de rotação que consta na documentação do ImuPro300 não é dividido por dias da semana?**

Este tipo de divisão deixaria pouco espaço para a pessoa poder variar conforme suas inclinações ou aversões no planejamento dos cardápios. Um exemplo: Quarta-feira é o dia do milho. No entanto, você não gosta muito de milho. Ao trocar o dia do milho por um outro dia da semana, você não está seguindo o princípio de rotação e assim terá que planejar tudo novamente.

### **As 10 semanas de rotação acabaram. Devo continuar com a rotação?**

Sim! A rotação lhe garante uma alimentação saudável e um aporte equilibrado de nutrientes, diminuindo o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo. Após 10 semanas, a coisa fica interessante, pois você já pode praticamente consumir todos

os alimentos. Após esta fase da exclusão dos alimentos prejudiciais, é mais fácil seguir a rotação. Se você conseguir manter uma alimentação balanceada, você poderá evitar uma nova irritação do seu sistema imunológico e o aparecimento de novas intolerâncias – obtendo assim uma excelente proteção contra novas doenças crônicas.

### **Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?**

Se você quiser, pode comer peixe todos os dias, somente não as mesmas espécies. Isto é, se você comer arinca no primeiro dia, somente pode repetir este peixe no quinto dia. Nos dias intermediários podem ser consumidos outros tipos de peixe, que também devem ser evitados nos próximos 4 dias.

No entanto, junto com os diversos tipos de carnes, você poderá elaborar um variado plano de rotação:

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

ou um dia só de legumes (levar em consideração os legumes consumidos)

### **Posso comer no mesmo dia carne bovina e carne de caça?**

Sim, isto é permitido. De qualquer maneira, você deve lembrar que nos próximos dias você precisa evitar os dois tipos de carne. No 5º dia da rotação podem ser repetidos. Para começar o planejamento, e não perder a visão geral, recomendamos escolher somente um tipo de carne ou peixe por dia.

# Receitas

Prezado(a) cliente, Ana Elisa Pastori

Você está recebendo seu livro de receitas personalizadas. Este livro lhe ajudará a descobrir um novo mundo da culinária.

A seguir algumas explicações para a utilização das receitas:

- Pesos de ingredientes:

Para calcular o valor nutricional dos ingredientes mais importantes colocamos os pesos e quantidades dos ingredientes. Ou seja, as denominações usuais como colher de sopa, colher de chá ou maço foram convertidas em gramas ou mililitros. A tabela abaixo lhe dará uma visão geral para o uso destas medidas.

|                                                    |                                       |       |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 1 colher de chá de açúcar                          | Zucker                                | 7 g   |
| 1 colher de sopa de açúcar                         | Zucker                                | 14 g  |
| 1 colher de chá de farinha                         | Mehl                                  | 7 g   |
| 1 colher de sopa de farinha                        | Mehl                                  | 14 g  |
| 1 colher de chá de líquidos (óleo, água, vinagre)  | Flüssigkeit<br>(Öl, Wasser,<br>Essig) | 3 ml  |
| 1 colher de sopa de líquidos (óleo, água, vinagre) | Flüssigkeit<br>(Öl, Wasser,<br>Essig) | 7 ml  |
| 1 * pacotinho de levedura seca Pkg???              | Trockenhefe                           | 7 g   |
| 1 pacotinho de açúcar de baunilha                  | Vanillezucker                         | 8 g   |
| 1 pacotinho de fermento                            | Backpulver                            | 16 g  |
| 1 folha de gelatina                                | Gelatine                              | 2 g   |
| 1 fava inteira de baunilha                         | Vanilleschote                         | 3 g   |
| 1 batata média                                     | Kartoffel                             | 130 g |
| 1 cebola média                                     | Zwiebel                               | 100 g |
| 1 tomate médio                                     | Tomate                                | 140 g |
| 1 cabeça de alho                                   | Zehe Knoblauch                        | 5 g   |
| 1 ovo médio                                        | Ei                                    | 65 g  |
| 1 limão médio                                      | Zitrone                               | 100 g |
| 1 laranja média                                    | Orange                                | 200 g |

Valor nutricional por porção

Pimenta & óleo:

Pimenta é usada praticamente em toda receita. Mas, pimenta não é igual a pimenta – existem muitas variedades de condimentos picantes. Pimenta preta e branca, pimenta caiena, pimenta vermelha, pimenta multicolorida, chili ou peperoni que podem ser misturadas a gosto.

Portanto, neste livro de receitas, o ingrediente pimenta refere-se à pimentas em geral. O mesmo serve para „óleo“. Você pode usar diversos óleos, sempre levando em consideração o princípio de rotação e sua tolerância, como por exemplo, azeite de oliva, óleo de gergelim, óleo de milho, óleo de semente de abóbora, óleo de soja ou óleo de girassol.

Manteiga e creme de leite:

Se na alergia do tipo III existir uma reação do grau 1 e 2 ao leite da vaca, a manteiga ou creme de leite podem ser substituídos por creme de leite de soja ou margarina de soja. É mais uma possibilidade de aumentar a rotação dos alimentos.

Produtos isentos de gluten:

Muitos produtos prontos como macarrão ou pão contêm como ingrediente adicional arroz, milho, soja, ervilhas ou lentilhas. Na compra destes produtos deve-se prestar atenção a estas combinações para evitar intolerâncias.

Você deve escolher produtos que contêm somente arroz ou somente milho, o que também facilitará a rotação alimentar. Em virtude da grande variedade destes produtos não é possível indicar um valor nutricional.

Agora desejamos-lhe muito sucesso e divertimento ao cozinhar e, esperamos que aproveite os prazeres de uma boa mesa.

## Café da manhã

### Ovos mexidos picantes

|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b>                                     | Proteínas::            | 0g                    | <b>Modo de preparação:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                       | Carboidratos::         | 0g                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       | Unidades de pão (UP):: | 0                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       | Gorduras::             | 0g                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       | Kcal::                 | 0                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| País: : Europa                                        |                        |                       | <p>Bata ovos com água mineral. Pique o dente de alho, tire as sementes da vagem de chili e pique-a. Misture com os ovos. Tempere com sal e pimenta.</p> <p>Coloque numa frigideira antiaderente, mexe e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Sirva polvilhado com cebolinha francesa.</p> |
| Tipo de refeição:: Café da manhã                      |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Porções: : 2</b>                                   |                        | <b>Ingredientes::</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 225 g OVOS                                            |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 100 ml ÁGUA MINERAL (COM GÁS)                         |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 g VAGEM DE PIMENTA CHILI - VERMELHO (DEDO-DE-MOÇA) |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10 g CEBOLINHA FRANCESA, PICADA                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 g ALHO, FRESCO                                      |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| PIMENTA                                               |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SAL                                                   |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Muffins de quinoa

|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b>                            | Proteínas::            | 5,5g                  | <b>Modo de preparação:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                              | Carboidratos::         | 28,7g                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Unidades de pão (UP):: | 2,4                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Gorduras::             | 4,8g                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Kcal::                 | 177                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Alemanha                             |                        |                       | <p>Modo de preparo: Préaqueça o forno a 200° C. Unte uma forma para muffins com manteiga clarificada ou óleo. Misture numa vasilha com o fouet a farinha de quinoa, sal marinho, cremor de tártaro e farinha de guar. Adicione óleo e água e faça uma massa lisa. Preenche imediatamente as forminhas com 2/3 da massa e asse por 25 minutos. Deixe esfriar os muffins por 15 minutos antes de desenformar.</p> |
| Tipo de refeição:: Café da manhã             |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Porções: : 6</b>                          |                        | <b>Ingredientes::</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 400 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS                  |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 250 g FARINHA DE QUINOA                      |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16 g CREMOR DE TÁRTARO                       |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7 g SAL                                      |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5 g FARINHA DE GUAR                          |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| MANTEIGA CLARIFICADA                         |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Mingau de quinoa

|            |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção | Proteínas:: | 6,6g | Modo de preparação:<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |
|------------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Mingau de milho

|                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                | 6,6g        | Modo de preparação:<br><br>Ferve água e ponha lentamente a sêmola de milho (polenta), mexa.<br><br>Deixe descansar com o fogo apagado por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com algum adoçante ou diversas frutas. |
|                                  | Carboidratos::             | 56,2g       |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Unidades de pão (UP)::     | 4,7         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Gorduras::                 | 0,9g        |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 260<br>1086 |                                                                                                                                                                                                                              |
| País: : Alemanha                 |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| Tipo de refeição:: Café da manhã |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| Porções: : 2                     |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ingredientes::                   |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| 500 ml ÁGUA                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| 150 g SÊMOLA DE MILHO            |                            |             |                                                                                                                                                                                                                              |

## Kefir com banana

|                                  |                               |        |                                                                                  |
|----------------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                              |
|                                  | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                  |
|                                  | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                  |
|                                  | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                  |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                  |
| País: : Alemanha                 |                               |        | Descasque a banana e misture com o kefir por 3 minutos,<br>até ficar com espuma. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã |                               |        |                                                                                  |
|                                  |                               |        |                                                                                  |
| Porções: : 2                     |                               |        |                                                                                  |
| Ingredientes::                   |                               |        |                                                                                  |
| 500 ml KEFIR, 3,5% GORDURA       |                               |        |                                                                                  |
| 300 g BANANAS                    |                               |        |                                                                                  |

## Mingau de arroz

|                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                | 7g          | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                  | Carboidratos::             | 78g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | Unidades de pão (UP)::     | 6,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | Gorduras::                 | 0,8g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 248<br>1038 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| País: : Alemanha                 |                            |             | Despeje o arroz lentamente em água fervendo e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo.<br>De acordo com sua tolerância alimentar, pode adicionar adoçantes ou diversas frutas. Muito apreciados são maçãs e uvas passas.<br>Recomendamos também a versão mais picante com especiarias e ervas. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Porções: : 2                     | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 400 ml ÁGUA                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g ARROZ INTEGRAL             |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Mingau de milho

|                                  |                            |            |                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                | 5g         | Modo de preparação:                                                                                                                                                          |
|                                  | Carboidratos::             | 30g        |                                                                                                                                                                              |
|                                  | Unidades de pão (UP)::     | 2,5        |                                                                                                                                                                              |
|                                  | Gorduras::                 | 2g         |                                                                                                                                                                              |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 175<br>732 |                                                                                                                                                                              |
| País: : Alemanha                 |                            |            | Coloque lentamente o milho na água fervendo e deixe cozinhar por 15 minutos.<br>De acordo com sua tolerância alimentar pode adicionar adoçantes, nozes e uma ou duas frutas. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã |                            |            |                                                                                                                                                                              |
|                                  |                            |            |                                                                                                                                                                              |
| Porções: : 2                     | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                                                              |
| 250 ml ÁGUA                      |                            |            |                                                                                                                                                                              |
| 100 g MILHETO, PAINÇO            |                            |            |                                                                                                                                                                              |

## Pãezinhos de milho e queijo quark

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 8,4g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                          |
|                                              | Carboidratos::                | 68,7g       |                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,7         |                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Gorduras::                    | 3,6g        |                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 344<br>1439 |                                                                                                                                                                                              |
| País: : Alemanha                             |                               |             | Sova bem a massa, faça pequenos pãezinhos e coloque-os na assadeira, asse a 180º C por cerca de 15 minutos.<br>Favor levar em consideração o consumo restrito de derivados de leite de vaca. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã             |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| Porções: : 6                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                              |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 65 g OVOS                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 7 g SAL                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 10 g MEL                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 250 g QUARK, BAIXA GORDURA <10%              |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 16 g CREMOR DE TÁRTARO                       |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 375 g FÉCULA DE BATATA                       |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 125 g FARINHA DE MILHO                       |                               |             |                                                                                                                                                                                              |
| 42 ml ÁGUA                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                              |

## Kefir com frutas

|                                                  |                               |        |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                       | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                              |
|                                                  | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                  |
|                                                  | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                  |
|                                                  | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                  |
|                                                  | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                  |
| País: : Alemanha                                 |                               |        | Corte frutas frescas, adoce a gosto e misture com o kefir.<br>Use também outros sucos de frutas. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã                 |                               |        |                                                                                                  |
|                                                  |                               |        |                                                                                                  |
| Porções: : 1                                     | Ingredientes::                |        |                                                                                                  |
| 250 ml KEFIR, 3,5% GORDURA                       |                               |        |                                                                                                  |
| FRUTAS DE ACORDO COM SUA<br>TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |        |                                                                                                  |

## Pão de trigo sarraceno e milho

|                                                 |                               |            |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                      | Proteínas::                   | 6,6g       | Modo de preparação:                                                                                                          |
|                                                 | Carboidratos::                | 36,9g      |                                                                                                                              |
|                                                 | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,1        |                                                                                                                              |
|                                                 | Gorduras::                    | 6,8g       |                                                                                                                              |
|                                                 | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 237<br>992 |                                                                                                                              |
| País: : Alemanha                                |                               |            | Sova bem todos os ingredientes, coloque numa assadeira e<br>deixe descansar por 20 minutos. Asse a 200º C por 50<br>minutos. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã                |                               |            |                                                                                                                              |
|                                                 |                               |            |                                                                                                                              |
| Porções: : 8                                    | Ingredientes::                |            |                                                                                                                              |
| 400 ml ÁGUA                                     |                               |            |                                                                                                                              |
| 250 g FARINHA DE MILHO                          |                               |            |                                                                                                                              |
| 200 g FARINHA DE TRIGO<br>SARRACENO             |                               |            |                                                                                                                              |
| 130 g OVOS                                      |                               |            |                                                                                                                              |
| 35 ml ÓLEO CONFORME SUA<br>TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                              |
| 24 g CREMOR DE TÁRTARO                          |                               |            |                                                                                                                              |
| 5 g SAL                                         |                               |            |                                                                                                                              |

## Mingau de amaranto

|                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                   | 1,2g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  | Carboidratos::                | 46,4g       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                  | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,9         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                  | Gorduras::                    | 7,0g        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 280<br>1172 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Italia                   |                               |             | Ponha devagar o amaranto na água fervendo e deixe cozinhar por 25 minutos em fogo baixo. Use adoçantes de acordo com sua intolerância alimentar.<br>Este muesli pode ser modificado com diversos tipos de frutas, serve também para comer em viagens. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 2                     | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 350 ml ÁGUA                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g AMARANTO                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Waffles de quinoa e milho

|                                                |                               |             |                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                     | Proteínas::                   | 16,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                           |
|                                                | Carboidratos::                | 94,4g       |                                                                                                                                                                               |
|                                                | Unidades de<br>pão (UP)::     | 7,9         |                                                                                                                                                                               |
|                                                | Gorduras::                    | 8,6g        |                                                                                                                                                                               |
|                                                | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 553<br>2313 |                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                               |                               |             | Misture a quinoa cozida e o milho moído com água até conseguir uma massa líquida. Ponha uma pitada de sal e uma colher de sopa de óleo. Asse no aparelho em alta temperatura. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã               |                               |             |                                                                                                                                                                               |
|                                                |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 4                                   |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| Ingredientes::                                 |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| 200 g QUINOA                                   |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| 400 g MILHETO, PAINÇO                          |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| ÁGUA                                           |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA<br>TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                               |
| SAL                                            |                               |             |                                                                                                                                                                               |

## Waffles de amaranto e milho

|                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                     | Proteínas::                   | 7,2g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                 |
|                                                | Carboidratos::                | 59,3g       |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                | Unidades de<br>pão (UP)::     | 4,9         |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                | Gorduras::                    | 6,8g        |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 360<br>1508 |                                                                                                                                                                                                                     |
| País: : Alemanha                               |                               |             | Misture o amaranto cozido com o dobro da quantidade de água, junte o milheto moído e água, até obter uma massa líquida. Ponha uma pitada de sal e uma colher de sopa de óleo. Asse no aparelho em alta temperatura. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| Porções: : 6                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| Ingredientes::                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| 200 g AMARANTO                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| 400 g MILHETO, PAINÇO                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| SAL                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA<br>TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |
| ÁGUA MINERAL COM GÁS                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                     |

## Waffles de batatas e alho poró

|                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                 | Proteínas::                   | 15,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                            | Carboidratos::                | 56,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                            | Unidades de<br>pão (UP)::     | 4,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                            | Gorduras::                    | 11,4g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                            | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 390<br>1633 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Alemanha                           |                               |             | <p>Limpe e lave o alho poró, corte em anéis, deixe branquear em água fervendo e seque-os. Misture o amido com a água e os ovos. Descasque as batatas, lave e rale. Misture com o alho poró, o queijo e os ovos. Tempere com sal e pimenta. Ponha óleo no aparelho para fazer waffles, aqueça e frite 8 waffles até dourar. Reserve quente.</p> <p>Molho: misture alho, iogurte de ovelha e salsinha com sal e pimenta.</p> |
| Tipo de refeição:: Café da manhã           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 4                               | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 500 g ALHO-PORÓ                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 42 g AMIDO                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28 ml ÁGUA                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 195 g OVOS                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1000 g BATATAS                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 150 g QUEIJO DE OVELHA,<br>RALADO          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SAL                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PIMENTA                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 g DENTE DE ALHO, PICADO                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 150 g IOGURTE DE LEITE DE<br>OVELHA        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 g SALSINHA (SALSA)<br>CORTADA FINAMENTE |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Waffles de arroz

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 7,9g        | Modo de preparação:                                                                                                                                              |
|                                              | Carboidratos::                | 90,5g       |                                                                                                                                                                  |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 7,5         |                                                                                                                                                                  |
|                                              | Gorduras::                    | 4,6g        |                                                                                                                                                                  |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 436<br>1826 |                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                             |                               |             | Misture todos os ingredientes e deixe descansar durante a noite. Caso a massa ficou muito dura, adicione um pouco de água. Coloque no aparelho de fazer waffles. |
| Tipo de refeição:: Café da manhã             |                               |             |                                                                                                                                                                  |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                  |
| 200 g ARROZ INTEGRAL, COZIDO                 |                               |             |                                                                                                                                                                  |
| 400 g FARINHA DE ARROZ                       |                               |             |                                                                                                                                                                  |
| 650 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS                  |                               |             |                                                                                                                                                                  |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                  |
| SAL                                          |                               |             |                                                                                                                                                                  |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                  |

## Pão de milho

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 5,5g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                              | Carboidratos::                | 44,8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              | Gorduras::                    | 7,0g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 265<br>1109 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| País: : Alemanha                             |                               |             | <p>Misture os ingredientes. A massa deve ficar um pouco líquida. Préaqueça o forno a 220°C. Coloque a massa em duas pequenas assadeiras e asse por 15 minutos. Reduza o forno a 180º C e deixe assar por mais 50 minutos. Guarde o pão na geladeira, pois ele mofa rapidamente. Congele um dos pães. Esta receita é de uma paciente.</p> |
| Tipo de refeição:: Café da manhã             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Porções: : 8                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 650 ml ÁGUA                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 500 g FARINHA DE MILHO                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 150 g BATATAS, COZIDAS                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 42 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 28 ml VINAGRE                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 24 g CREMOR DE TÁRTARO                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7 g SAL                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 g SÓDIO                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Pão de arroz

|                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                   | 5,6g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | Carboidratos::                | 65,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | Gorduras::                    | 0,6g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 288<br>1206 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| País: : Alemanha                 |                               |             | <p>Misture os ingredientes. A massa deve ficar um pouco líquida. Préaqueça o forno a 220°C. Coloque a massa em duas pequenas assadeiras e asse por 15 minutos. Reduza o forno a 180º C e deixe assar por mais 50 minutos. Guarde o pão na geladeira, pois ele mofa rapidamente. Congele um dos pães. Esta receita é de uma paciente.</p> |
| Tipo de refeição:: Cafê da manhã |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Porções: : 9                     | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 900 ml ÁGUA                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 750 g FARINHA DE ARROZ           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 30 g CREMOR DE TÁRTARO           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7 g SAL                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7 g SÓDIO                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Patês

### Patê de pimentão e tomates

|                                       |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                            | Proteínas::                   | 3,0g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                           |
|                                       | Carboidratos::                | 5,0g      |                                                                                                                                                                                                               |
|                                       | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,4       |                                                                                                                                                                                                               |
|                                       | Gorduras::                    | 1,8g      |                                                                                                                                                                                                               |
|                                       | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 56<br>236 |                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Europa                        |                               |           | Alise o queijo quark com água. Corte em pequenos cubos os tomates, os pimentões e as cebolas. Misture cebolinha francesa e orégano com os legumes e o queijo quark. Tempere com sal, pimenta e páprica em pó. |
| Tipo de refeição:: Patês              |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
|                                       |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 4                          | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g QUEIJO QUARK DE LEITE DE OVELHA |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 45 ml ÁGUA MINERAL (COM GÁS)          |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 300 g TOMATES, CRUS                   |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g PIMENTÃO, VERDE                 |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 130 g CEBOLAS                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 25 g CEBOLINHA FRANCESA, PICADA       |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| 25 g ORÉGANO, FINAMENTE PICADO        |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| PÁPRICA EM PÓ, SUAVE                  |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| PIMENTA                               |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |
| SAL MARINHO                           |                               |           |                                                                                                                                                                                                               |

### Pasta de abacate

|                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção               | Proteínas::                   | 4,8g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Carboidratos::                | 5,7g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                          | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                          | Gorduras::                    | 28,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                          | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 300<br>1253 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| País: : Europa           |                               |             | Parte os abacates em dois, e tire as sementes. Extraia a polpa com uma colher e esmaga com uma colher, coloque suco de limão. Descasque as cebolas, corte-as finamente e adicione-as. Lave a salsinha, pique-a e misture. Descasque e esmague o alho no espremedor. Tempere com sal e pimenta. |
| Tipo de refeição:: Patês |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Porções: : 2             | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 400 g ABACATE            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 ml SUCO DE LIMÃO      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 70 g CEBOLAS, CRUAS      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 g ALHO, FRESCO        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| SAL                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIMENTA                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 g SALSINHA , FRESCA   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Purê de pimentão com nozes

|                   |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b> | Proteínas:: | 5,8g | <b>Modo de preparação:</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |
|-------------------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Creme de berinjelas (Humus)

|                                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                              | Proteínas::                   | 1,3g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                         | Carboidratos::                | 5,0g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                         | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,4       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                         | Gorduras::                    | 0,3g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                         | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 27<br>112 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Ásia                                            |                               |           | <p>Préaqueça o forno a 200oC. Asse as berinjelas no grill do forno, na grelha do meio, durante 40 minutos, até a pele ficar seca e as berinjelas se desmancharem. Cubra as berinjelas com um pano úmido e deixe descansar por 5 minutos. A seguir, tire a pele e limpe. Corte as berinjelas em cubos e coloque suco de limão por cima. Tire a pele dos tomates, limpe e corte em cubos. Descasque e pique cebola e alho grosseiramente. Pique em pedaços as berinjelas, tomates, cebolas e alho, triture tudo no processador. Tempere a pasta com sal e outros temperos. Lave as ervas, corte-as finamente e espalhe-as sobre a pasta.</p> |
| Tipo de refeição:: Patês                                |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 6                                            | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 250 g BERINJELAS, CRUAS                                 |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 300 g TOMATES, CRUS                                     |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                                    |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20 g ALHO, FRESCO                                       |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 ml SUCO DE LIMÃO                                     |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SAL                                                     |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM<br>SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA<br>INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Brócolis com alho

|                                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                              | Proteínas::                   | 8,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                         | Carboidratos::                | 6,9g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                         | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,6        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                         | Gorduras::                    | 7,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                         | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 131<br>550 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| País: : Alemanha                                        |                               |            | <p>Cozinhe os brócolis por 10 minutos em água e sal. Escorre e passe na água fria. Corte os brócolis em buquês e os talos em cubos.</p> <p>Frite o alho, cortado em lascas, em óleo quente. Acrescente os brócolis, tempere e misture devagar. Deixe refogar por 5 minutos.</p> <p>Sirva imediatamente.</p> |
| Tipo de refeição:: Patês                                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Porções: : 4                                            | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1000 g BRÓCOLIS                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SAL                                                     |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28 ml AZEITE DE OLIVA                                   |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10 g ALHO, FRESCO                                       |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM<br>SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Creme de queijo de ovelha à moda húngara

|                                                                    |                               |             |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                         | Proteínas::                   | 17,3g       | Modo de preparação:                                                                             |
|                                                                    | Carboidratos::                | 1,3g        |                                                                                                 |
|                                                                    | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,1         |                                                                                                 |
|                                                                    | Gorduras::                    | 27,0g       |                                                                                                 |
|                                                                    | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 317<br>1328 |                                                                                                 |
| País: : Europa                                                     |                               |             | Misture bem o queijo e o óleo. Acrescente o restante dos<br>ingredientes e tempere com pimenta. |
| Tipo de refeição:: Patês                                           |                               |             |                                                                                                 |
|                                                                    |                               |             |                                                                                                 |
| Porções: : 2                                                       | Ingredientes::                |             |                                                                                                 |
| 200 g QUEIJO DE OVELHA,<br>RALADO                                  |                               |             |                                                                                                 |
| 20 ml AZEITE DE OLIVA                                              |                               |             |                                                                                                 |
| PIMENTA MOÍDA NA HORA                                              |                               |             |                                                                                                 |
| 40 g AZEITONA KALAMATA-<br>CORTE AS AZEITONAS EM<br>PEQUENOS CUBOS |                               |             |                                                                                                 |
| 1 g PEPPERONI, VERMELHO,<br>CORTADO FINO                           |                               |             |                                                                                                 |
| 3 g TOMILHO, CORTADO<br>FINAMENTE                                  |                               |             |                                                                                                 |
| 3 g ORÉGANO, FINAMENTE<br>PICADO                                   |                               |             |                                                                                                 |
| 2 g DENTE DE ALHO, PICADO                                          |                               |             |                                                                                                 |
| 30 g CEBOLAS, PICADAS<br>FINAMENTE                                 |                               |             |                                                                                                 |

## Manteiga de salmão com manjeriço

|                          |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção               | Proteínas::                | 11,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                          | Carboidratos::             | 0,8g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Unidades de pão (UP)::     | 0,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Gorduras::                 | 29,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 314<br>1316 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Europa           |                            |             | <p>Ponha manteiga e um pouco de sal na batedeira manual e bata a manteiga até ficar branca.</p> <p>Raspe finamente a casca de um limão, espreme 1 colher (sopa) de suco de limão. Corte o salmão defumado em pequenos cubos e pique finamente o manjeriço. Misture tudo com a manteiga. Coloque na geladeira um pouco antes de servir.</p> |
| Tipo de refeição:: Patês |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 4             |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ingredientes::           |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 125 g MANTEIGA           |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g LIMÃO, FRESCO      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g LACHS, GERÄUCHERT  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MANJERICÃO               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Bebidas

### Shake de pêsego

|                                          |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                               | Proteínas::                | 0,8g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Carboidratos::             | 15g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | Unidades de pão (UP)::     | 1,2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | Gorduras::                 | 0,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 62<br>257 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| País: : Europa                           |                            |           | Tire a pele dos pêssegos (se usar pêssegos em conserva, deixe escorrer). Coloque-os numa tigela com canela e leite. Coloque no mixer e faça-os em pedaços. Despeje tudo em copos e decore com fatias de pêssego.<br>Dica: use substitutos para o leite.<br>Leve em consideração sua intolerância alimentar. |
| Tipo de refeição:: Bebidas               |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Porções: : 4                             |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ingredientes::                           |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 400 g PÊSSEGO                            |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| CANELA                                   |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 500 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ) |                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Drinque de maçã e tâmaras

|                              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|----------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                   | Proteínas::                | 6,1g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                              | Carboidratos::             | 11,5g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                              | Unidades de pão (UP)::     | 1,0        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                              | Gorduras::                 | 8,7g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 177<br>740 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Alemanha             |                            |            | Tire os caroços das tâmaras e corte em quatro. Lave a maçã, descasque e corte também em quatro. Tire as sementes e a parte interior, pique-a grosseiramente e pingue limão por cima. Faça um purê com as tâmaras, os pedaços da maçã, leite e nata. Ponha em copos e polvilhe canela. |
| Tipo de refeição:: Bebidas   |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 4                 | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 200 ml LEITE DE SOJA         |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 150 g MAÇÃS CRUAS            |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 40 g TÂMARAS, SECAS          |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 28 ml CREME DE LEITE DE SOJA |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4 ml SUCO DE LIMÃO           |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| CANELA                       |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Coquetel de abacate, banana e maçã

|                            |                            |            |                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                 | Proteínas::                | 1,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                  |
|                            | Carboidratos::             | 23,2g      |                                                                                                                                      |
|                            | Unidades de pão (UP)::     | 1,9        |                                                                                                                                      |
|                            | Gorduras::                 | 5,8g       |                                                                                                                                      |
|                            | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 150<br>627 |                                                                                                                                      |
| País: : Europa             |                            |            | Coloque todos os ingredientes no mixer com 2 cubos de gelo. Despeje num copo gelado. Guarneça a borda do copo com uma fatia de maçã. |
| Tipo de refeição:: Bebidas |                            |            |                                                                                                                                      |
|                            |                            |            |                                                                                                                                      |
| Porções: : 1               | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                      |
| 40 g ABACATE               |                            |            |                                                                                                                                      |
| 25 g BANANAS               |                            |            |                                                                                                                                      |
| 160 ml SUCO DE MAÇÃ        |                            |            |                                                                                                                                      |

## Shake de kiwi e abacaxi

|                            |                            |             |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                 | Proteínas::                | 3,7g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                  |
|                            | Carboidratos::             | 33,0g       |                                                                                                                                                                      |
|                            | Unidades de pão (UP)::     | 2,7         |                                                                                                                                                                      |
|                            | Gorduras::                 | 19,0g       |                                                                                                                                                                      |
|                            | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 316<br>1320 |                                                                                                                                                                      |
| País: : Europa             |                            |             | Descasque kiwi e abacaxi e faça um purê cremoso no mixer com os ingredientes restantes. Se quiser, decore com fatias de kiwi, pedaços de abacaxi e guarda-chuvinhas. |
| Tipo de refeição:: Bebidas |                            |             |                                                                                                                                                                      |
|                            |                            |             |                                                                                                                                                                      |
| Porções: : 2               | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                      |
| 200 g ABACAXI, FRESCA      |                            |             |                                                                                                                                                                      |
| 300 g KIWI                 |                            |             |                                                                                                                                                                      |
| 200 ml LEITE DE COCO       |                            |             |                                                                                                                                                                      |
| 200 ml ÁGUA                |                            |             |                                                                                                                                                                      |
|                            |                            |             |                                                                                                                                                                      |
|                            |                            |             |                                                                                                                                                                      |

## Kiwi com leite

|                            |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                 | Proteínas::                | 2g          | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Carboidratos::             | 24,2g       |                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Unidades de pão (UP)::     | 2,0         |                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Gorduras::                 | 1,1g        |                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 264<br>1105 |                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha           |                            |             | Aqueça rapidamente o kiwi para não ficar amargo em contato com produtos de leite.<br>Ponha todos os ingredientes no mixer. Ponha o leite num copo e sirva com um canudo.<br>Dica: pode usar um produto que substitui o leite. |
| Tipo de refeição:: Bebidas |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
|                            |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 1               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
| Ingredientes::             |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
| 200 g KIWI                 |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |
| 250 ml LEITE DE SOJA       |                            |             |                                                                                                                                                                                                                               |

## Entrada

### Camarão no espeto

|                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                 | Proteínas::                   | 29,6g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Carboidratos::                | 6,0g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                            | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                            | Gorduras::                    | 12,6g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                            | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 265<br>1107 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Italia             |                               |             | Lave os camarões, seque e pingue suco de limão. Ponha sal e pimenta, polvilhe com a metade de orégano e reserve em ambiente frio.<br><br>Limpe duas cebolinhas verdes e corte em pedaços de 2 cm. Limpe os champignons e seque com papel absorvente, lave os tomates com água fria, seque-os (de preferência - tomates cereja).<br><br>Ponha em 4 espetos alternadamente champignons, pedaços de cebola, camarões e tomates. Salgue, ponha pimenta e polvilhe com o resto do orégano. Aqueça manteiga clarificada numa frigideira grande e frite os espetos por cerca de 8 minutos de todos os lados. |
| Tipo de refeição:: Entrada |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 1               | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 150 g CAMARÃO              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7 ml SUCO DE LIMÃO         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SAL                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PIMENTA                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ORÉGANO                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 60 g CEBOLINHA VERDE       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g CHAMPIGNONS, CRUS    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g TOMATES, CRUS        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 g GORDURA DE COCO       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Espetos com tofu

|                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                            | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                       | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| País: : Alemanha                      |                               |        | <p>Corte o tofu em cubos. Lave os tomates, corte ao meio e coloque alternadamente com o tofu e azeitonas em espetos levemente oleados.</p> <p>Misture azeite de oliva com sal e pimenta caiena. Pincele os espetos com este molinho e ponha na grelha por 6 a 8 minutos, sempre virando, até que fiquem dourados. Misture a salsinha e o óleo temperado e pincele os espetos nos últimos 2 minutos.</p> |
| Tipo de refeição:: Entrada            |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Porções: : 4                          | Ingredientes::                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 200 g TOFU                            |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 100 g TOMATES PARA COQUETEL           |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 50 g ACEITONA, VERDE                  |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 28 ml AZEITE DE OLIVA                 |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SAL                                   |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PIMENTA CAIENA                        |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SALSINHA (SALSA) CORTADA<br>FINAMENTE |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Berinjelas com carne de cordeiro (Islim kebab)

|                                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                | 32,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                      | Carboidratos::             | 7,7g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Unidades de pão (UP)::     | 0,6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Gorduras::                 | 47,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 584<br>2444 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| País: : Arábia                                       |                            |             | <p>Lave as berinjelas, corte em fatias de 1,5 cm no sentido do comprimento (com a máquina de cortar pão, todas as fatias ficam iguais). Deixe descansar por uma hora em água salgada, tire-as e seque-as com papel absorvente. Aqueça o óleo e frite as berinjelas em ambos os lados até ficarem douradas. Deixe escorrer em papel absorvente.</p> <p>Frite a carne cortada em cubos em manteiga clarificada por 10 minutos. Pique as eschalotes e adicione. Pele os tomates, corte em pedacinhos e adicione. Ponha sal, água e outros temperos, de acordo com sua intolerância alimentar.</p> <p>Cozinhe em fogo baixo até a carne estar macia.</p> <p>Cruze 2 fatias de berinjela, uma em cima da outra, coloque no meio cubos de carne, dobre os cantos. Coloque por cima fatias de pimentão e fixe com um palito. Ponha numa assadeira, lado a lado, despeje água fervendo e um pouco de sal por cima. Deixe cozinhar cerca de 30 minutos.</p> |
| Tipo de refeição:: Entrada                           |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Porções: : 6                                         | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 800 g BERINJELAS, CRUAS                              |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 ml AZEITE DE OLIVA                               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 500 ml ÁGUA                                          |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| SAL                                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 500 g TOMATES, CRUS                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                                 |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1000 g PERNA DE CARNEIRO, CRU                        |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20 g MANTEIGA CLARIFICADA                            |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Purê de cenouras à moda suíça

|                                            |                               |            |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                 | Proteínas::                   | 4,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                         |
|                                            | Carboidratos::                | 40,9g      |                                                                                                                                                             |
|                                            | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,4        |                                                                                                                                                             |
|                                            | Gorduras::                    | 5,1g       |                                                                                                                                                             |
|                                            | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 229<br>958 |                                                                                                                                                             |
| País: : Europa                             |                               |            | Amasse as batatas até virarem purê. Despeje o leite de coco por cima e bata tudo até ficar cremoso. Tempere com sal de ervas e ponha por último a salsinha. |
| Tipo de refeição:: Entrada                 |                               |            |                                                                                                                                                             |
|                                            |                               |            |                                                                                                                                                             |
| Porções: : 4                               | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                             |
| 750 g BATATAS, COZIDAS                     |                               |            |                                                                                                                                                             |
| 500 g CENOURAS, COZIDAS                    |                               |            |                                                                                                                                                             |
| 100 ml LEITE DE COCO                       |                               |            |                                                                                                                                                             |
| 6 g SAL DE ERVAS                           |                               |            |                                                                                                                                                             |
| 10 g SALSINHA (SALSA)<br>CORTADA FINAMENTE |                               |            |                                                                                                                                                             |

## Espigas de milho com manteiga de ervas

|                                                 |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                      | Proteínas::                   | 4,6g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                 | Carboidratos::                | 23,8g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 | Unidades de<br>pão (UP)::     | 2,0        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 | Gorduras::                    | 12,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 223<br>933 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| País: : Europa                                  |                               |            | <p>Limpe as 4 espigas, desprezando as folhas externas e os fiapos. Ferve em água e sal. Deixe cozinhar as espigas por 30 a 60 minutos, até o milho estiver macio.</p> <p>Nesse interim, misture bem a manteiga com sal e as diversas ervas a gosto e sua tolerância alimentar, reserve frio.</p> <p>Deixe escorrer as espigas e sirva com a manteiga.</p> |
| Tipo de refeição:: Entrada                      |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Porções: : 8                                    | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1200 g ESPIGAS DE MILHO DOCE, CRU               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2000 ml ÁGUA                                    |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 100 g MANTEIGA                                  |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 14 g SAL MARINHO                                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Espinafre recheado

|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                     | Proteínas::                | 4,9g       | Modo de preparação:                                                                                                                     |
|                                | Carboidratos::             | 11,2g      | Corte o alho poró no sentido do comprimento, lave bem e corte em finas tiras no sentido da largura.                                     |
|                                | Unidades de pão (UP)::     | 0,9        | Derrete uma colher de sopa de manteiga numa panela pequena, junte o alho poró e deixe refogar por 3 a 4 minutos. Mexe de vez em quando. |
|                                | Gorduras::                 | 5,0g       |                                                                                                                                         |
|                                | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 115<br>480 |                                                                                                                                         |
| País: : Alemanha               |                            |            |                                                                                                                                         |
| Tipo de refeição:: Entrada     |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
| Porções: : 10                  | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                         |
| 300 g ALHO-PORÓ, COZIDO        |                            |            |                                                                                                                                         |
| 30 g MANTEIGA                  |                            |            |                                                                                                                                         |
| 150 g MILHETO, PAINÇO          |                            |            |                                                                                                                                         |
| 200 ml CALDO DE LEGUMES        |                            |            |                                                                                                                                         |
| 150 ml LEITE DE OVELHA         |                            |            |                                                                                                                                         |
| 500 g ESPINAFRE, CRU           |                            |            |                                                                                                                                         |
| 150 g OVOS                     |                            |            |                                                                                                                                         |
| 2 g NOZ MOSCADA, MOÍDA NA HORA |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |
|                                |                            |            |                                                                                                                                         |

## Champignons marinados

|                                            |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                 | Proteínas::                   | 2,3g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                            | Carboidratos::                | 1,5g      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                            | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,1       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                            | Gorduras::                    | 8,0g      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                            | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 88<br>366 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| País: : Europa                             |                               |           | Frite os champignons e as ervas na frigideira com azeite de<br>oliva, tempere com sal e pimenta. Adicione alho e salsinha e<br>refogue por mais 2 minutos. Ponha tudo numa vasilha, junte<br>1 a 2 colheres de vinagre balsâmico e sirva em temperatura<br>ambiente. |
| Tipo de refeição:: Entrada                 |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                            |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Porções: : 4                               | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 400 g CHAMPIGNONS, CRUS                    |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 30 ml AZEITE DE OLIVA                      |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15 g DENTE DE ALHO, PICADO                 |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 g SALSINHA (SALSA)<br>CORTADA FINAMENTE |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7 g ERVAS DA PROVENCE                      |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| SAL                                        |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| VINAGRE BALSÂMICO                          |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIMENTA MOÍDA NA HORA                      |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Sopas

### Sopa cremosa de cenouras

|                                                              |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 2,5g           | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                              | Carboidratos::                | 16,5g          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,4            |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Gorduras::                    | 0,9g           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 82<br>343      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Alemanha                                             |                               |                | <p>Lave e descasque as cenouras, corte em cubos. Leve a ferver numa panela com tampa, junto com o caldo de legumes. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Amasse bem as cenouras e tempere a sopa. Misture ervas picadas e sirva em pratos.</p> |
| Tipo de refeição:: Sopas                                     |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 2                                                 |                               | Ingredientes:: |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 500 g CENOURAS, CRUAS                                        |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 300 ml CALDO DE LEGUMES                                      |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SAL                                                          |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Sopa de galinha com legumes e arroz

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 29,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                              | Carboidratos::                | 44,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                              | Gorduras::                    | 6,1g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 315<br>1318 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | <p>Lave a carne de galinha, seque e salgue. Coloque para ferver em água e deixe cozinhar por 20 minutos em panela tampada.</p> <p>Lave, limpe os legumes, corte em pedacinhos.</p> <p>Adicione o arroz à sopa e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Junte as cenouras e os buquês de couve-flor.</p> <p>Após 5 minutos, ponha o alho poró e deixe cozinhar tudo por 15 a 20 minutos.</p> <p>Tire a carne de galinha da panela, corte em pedacinhos e coloque outra vez na sopa. Tempere e polvilhe com ervas picadas a gosto.</p> |
| Tipo de refeição:: Sopas                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 2                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 200 g CARNE DE FRANGO, CRUA                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1000 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 60 g ARROZ INTEGRAL                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 200 g COUVE-FLOR CRUA                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 300 g ALHO-PORÓ, CRU                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 400 g CENOURAS, CRUAS                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Sopa "Pistou"

|                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                        | Proteínas::                   | 11,6g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   | Carboidratos::                | 37,8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Gorduras::                    | 9,3g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 289<br>1208 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                  |                               |             | <p>Misture o manjeriço com azeite de oliva no mixer. Adicione alho e misture. Tempere com pimenta e sal de ervas. Refogue as cebolas numa panela grande. Corte cenouras e batatas em cubos, junte e deixe refogar por 3 a 5 minutos. Adicione o caldo de legumes e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Junte o macarrão e os tomates (sem peles e sementes, em cubos) ao caldo e deixe cozinhar por 5 minutos.</p> <p>Adicione as vagens e as abobrinhas em cubos e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Por último, junte o alho poró, o sal de ervas e a pimenta. Sirva a sopa em pratos pré-aquecidos.</p> <p>Sirva o pesto separado, ou coloque uma colher (chá) no prato por cima da sopa.</p> |
| Tipo de refeição:: Sopas          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 4                      | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 40 g MANJERICÃO PICADO FINAMENTE  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 30 ml AZEITE DE OLIVA             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20 g DENTE DE ALHO, PICADO        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1500 ml CALDO DE LEGUMES          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 850 g TOMATES, CRUS               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 340 g FEIJÃO BRANCO EM CONSERVA   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 260 g BATATAS, CRUAS              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 150 g ALHO-PORÓ,CORTADO FINAMENTE |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g CENOURAS, CRUAS             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 50 g MACARRÃO SEM GLÚTEN          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PIMENTA MOÍDA NA HORA             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| SAL DE ERVAS                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Sopa de batatas com salmão defumado

|                                     |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                          | Proteínas::                   | 5,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Carboidratos::                | 16,0g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,3        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Gorduras::                    | 5,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 139<br>583 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| País: : Europa                      |                               |            | <p>Refogue as cebolas em azeite de oliva, descasque as batatas e corte em pequenos cubos. Adicione salsa de raiz em pedaços. Refogue por mais 2 minutos. Coloque caldo de legumes e deixe cozinhar até as batatas estarem prontas. Passe a mistura no mixer/liquidificador e tempere com pimenta e sal de ervas.</p> <p>Corte o peixe em pequenos pedaços e coloque-os, junto com o alho poró, em pratos préaquecidos. Sirva imediatamente com a sopa quente.</p> |
| Tipo de refeição:: Sopas            |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Porções: : 6                        | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1250 ml CALDO DE LEGUMES            |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 600 g BATATAS                       |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 100 g RAÍZ DE SALSA                 |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 100 g CEBOLAS, PICADAS<br>FINAMENTE |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 50 g LACHS, GERÄUCHERT              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 50 g ALHO-PORÓ,CORTADO<br>FINAMENTE |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 25 ml AZEITE DE OLIVA               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PIMENTA MOÍDA NA HORA               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Sopa de batatas com alho poró

|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 5,0g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Carboidratos::                | 25,8g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 2,2        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Gorduras::                    | 2,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 145<br>608 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Europa                                               |                               |            | Descasque as batatas, lave e corte-as em quatro. Cozinhe-as em água por 20 minutos.<br><br>Lave e limpe o alho poró, corte a cebola em cubinhos e refogue junto com o alho poró em óleo quente. Ponha caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Faça um purê das batatas com a água do cozimento e misture. Tempere.<br><br>Estes sopa pode ainda ser refinado com diversos tipos de creme de leite. |
| Tipo de refeição:: Sopas                                     |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 4                                                 | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 600 g BATATAS                                                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g ALHO-PORÓ, CRU                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                                         |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                  |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 600 ml CALDO DE LEGUMES                                      |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 300 ml ÁGUA                                                  |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Chili sem carne (chilli beans)

|                                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                            | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                       | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                       | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                       | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                       | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| País: : Europa                                        |                               |        | <p>Corte as cebolas em cubos e frite-as até ficarem douradas. Corte o pimentão em pedaços e junte. Despeje caldo de legumes. Adicione o feijão em lata, extrato de soja e as pimentas, dedo de moça, em pedacinhos , deixe cozinhar por meia hora. Tempere e engrosse com massa de tomate.</p> |
| Tipo de refeição:: Sopas                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Porções: : 4                                          | Ingredientes::                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1000 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA                 |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 300 g GRANULADO DE SOJA                               |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 300 g PIMENTÃO, VERMELHO                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 250 g FEIJÕES FAVA, GORDAS                            |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 200 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE                       |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 50 g VAGEM DE PIMENTA CHILI - VERMELHO (DEDO-DE-MOÇA) |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100 g CEBOLAS                                         |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PÁPRICA EM PÓ, APIMENTADO                             |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIMENTA                                               |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| SAL                                                   |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CHILI EM PÓ                                           |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Sopa cremosa de champignons

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 8,7g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                              | Carboidratos::                | 4,8g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Gorduras::                    | 31,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 335<br>1404 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | Corte os champignons em fatias, salteia na margarina e passe a metade na peneira. Cozinhe-os com o caldo de legumes por 5 minutos. Adicione especiarias e a outra metade do champignons e deixe cozinhar por mais 5 minuts. Engrosse com amido. Misture o creme de leite de soja e sirva polvilhado com nozes picadas. |
| Tipo de refeição:: Sopas                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 4                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 750 g CHAMPIGNONS, CRUS                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30 g MARGARINA                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 500 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 100 g NOZES, PICADAS                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 ml CREME DE LEITE DE SOJA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Saladas

### Salada de lentilhas

|                                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                | 28,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                      | Carboidratos::             | 45g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | Unidades de pão (UP)::     | 3,8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | Gorduras::                 | 15,4g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 542<br>2269 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Alemanha                                     |                            |             | <p>Deixe as lentilhas de molho durante a noite.</p> <p>Cozinhe conforme instrução na embalagem e deixe esfriar.</p> <p>Cozinhe os legumes, corte e deixe esfriar. Misture com as lentilhas.</p> <p>Faça um molho com vinagre balsâmico, especiarias e óleo, misture com as lentilhas. A salada pode ser refinada com ervas.</p> <p>Sobremesa: frutas - conforme sua intolerância alimentar.</p> |
| Tipo de refeição:: Saladas                           |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 g LEGUMES DE SUA ESCOLHA                         |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 100 g LENTILHAS                                      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR         |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7 ml VINAGRE BALSÂMICO                               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Salada colorida

|                                                              |                               |           |                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 1,7g      | Modo de preparação:                                                                                                                                      |
|                                                              | Carboidratos::                | 5,3g      |                                                                                                                                                          |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,4       |                                                                                                                                                          |
|                                                              | Gorduras::                    | 7,4g      |                                                                                                                                                          |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 95<br>397 |                                                                                                                                                          |
| País:: Alemanha                                              |                               |           | Corte algumas folhas de alface lisa, rabanetes, um pedaço de pepino e tomate. Misture os ingredientes para o dressing, tempere e ponha sobre os legumes. |
| Tipo de refeição:: Saladas                                   |                               |           |                                                                                                                                                          |
|                                                              |                               |           |                                                                                                                                                          |
| Porções:: 1                                                  | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                          |
| ALFACE                                                       |                               |           |                                                                                                                                                          |
| 50 g RABANETES                                               |                               |           |                                                                                                                                                          |
| 50 g PEPINO PARA SALADA                                      |                               |           |                                                                                                                                                          |
| 100 g TOMATES, CRUS                                          |                               |           |                                                                                                                                                          |
| 7 ml VINAGRE                                                 |                               |           |                                                                                                                                                          |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                  |                               |           |                                                                                                                                                          |
| SAL                                                          |                               |           |                                                                                                                                                          |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |           |                                                                                                                                                          |

## Salada de pepinos à moda búlgara

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 16,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                              | Carboidratos::                | 10,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Gorduras::                    | 40,6g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 481<br>2014 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| País: : Europa                                               |                               |             | <p>Lave o pepino, se quiser descasque, e corte-o em finas fatias.</p> <p>Corte a cebola em finos anéis, o queijo de ovelha em cubos e misture com o pepino.</p> <p>Faça um molho com azeite de oliva e vinagre de maçã.</p> <p>Tempere com especiarias e ervas e despeje sobre a salada.</p> <p>Guarneça com azeitonas.</p> |
| Tipo de refeição:: Saladas                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Porções: : 2                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 400 g PEPINO PARA SALADA                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 150 g CEBOLAS                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 150 g QUEIJO DE OVELHA 40%                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 80 g ACEITONA, VERDE                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 ml VINAGRE DE MAÇÃ                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 ml AZEITE DE OLIVA                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Mistura de legumes com peixe

|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 25,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                      | Carboidratos::                | 14g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Gorduras::                    | 15,7g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 303<br>1266 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| País: : Alemanha                                     |                               |             | <p>Refogue o peixe em pouco óleo - deixe esfriar.</p> <p>Corte os legumes e a maçã em cubos. Deixe fritar as cenouras, abobrinhas e cebolas por cerca de 5 a 10 minutos -deixe esfriar.</p> <p>Amasse um pouco o peixe com o garfo, junte aos legumes e a maçã, tempere com vinagre, óleo e sal, deixe descansar por no mínimo 1 hora.</p> <p>Pode ser servido com arroz ou batatas, de acordo com sua intolerância alimentar.</p> |
| Tipo de refeição:: Saladas                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 120 g CANTARILHO                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g CENOURAS                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g ABOBRINHAS, CRUAS                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g MAÇÃS                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 50 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7 ml VINAGRE BALSÂMICO                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| SAL                                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Salada de brócolis com milho

|                                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                         | Proteínas::                   | 32,6g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                    | Carboidratos::                | 71,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                    | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,9         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                    | Gorduras::                    | 25,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                    | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 681<br>2848 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Alemanha                                                   |                               |             | Descasque e pique o alho e a cebola, refogue em óleo vegetal. Lave o<br>milheto em água quente num coador e adicione às cebolas. Coloque caldo<br>vegetal, tampa e cozinhe por cerca de 35 minutos em fogo lento. Lave e<br>pique os brócolis, cozinhe por 3 a 5 minutos em água fervendo. Corte o<br>queijo de ovelha em cubos. Misture todos os ingredientes e tempere. Corte<br>os tomates em cubos e espalhe por cima. Tempere com ervas de sua<br>escolha. |
| Tipo de refeição:: Saladas                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Porções: : 2                                                       | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 g MILHETO, PAINÇO                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 500 g BRÓCOLIS, COZIDOS                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 100 g TOMATES, CRUS                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 80 g QUEIJO DE OVELHA 40%                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 130 g CEBOLAS, CRUAS                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 g ALHO, FRESCO                                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20 g MARGARINA                                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE<br>ACORDO COM SUA<br>INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Salada de batatas com camarões e maçãs

|                                                              |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                | 31,7g          | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                              | Carboidratos::             | 48g            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                              | Unidades de pão (UP)::     | 4              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                              | Gorduras::                 | 16,8g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 477<br>1995    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                                             |                            |                | <p>Corte 150g de batatas descascadas em cubos, cozinhe-as por cerca de 8 minutos em água com sal. Escorre, passe-as na água fria e deixe escorrer.</p> <p>Limpe as vagens, lave e corte em pedacinhos. Cozinhe em água e sal abundante por cerca de 7 minutos. Escalde, passe em água gelada e deixe escorrer.</p> <p>Lave a salada americana. Corte cebolinhas pequenas em rodelas. Corte as maçãs em pedacinhos.</p> <p>Misture vinagre balsâmico com sal, óleo, temperos e ervas picadas. Em seguida, misture com as batatas, as vagens, a salada, as maçãs e as cebolinhas.</p> <p>Deixe descansar por meia hora.</p> <p>Frite os camarões em óleo e tempere a gosto.</p> |
| Tipo de refeição:: Saladas                                   |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                              |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 1                                                 |                            | Ingredientes:: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g BATATAS, CRUAS                                         |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g MAÇÃS CRUAS                                            |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g VAGENS                                                 |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g CAMARÃO, PRÉ-ESCALDADO                                 |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 50 g SALADA AMERICANA                                        |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                 |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 ml VINAGRE BALSÂMICO                                       |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CEBOLINHA VERDE                                              |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| SAL                                                          |                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Salada rápida de arroz

|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|----------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Carboidratos::             | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Unidades de pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Gorduras::                 | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Alemanha                             |                            |        | <p>Cozinhe arroz e ervilhas. Deixe descansar um pouco.</p> <p>Corte rabanetes em rodela, cebolinhas verdes em tiras oblíquas.</p> <p>Misture todos os ingredientes.</p> <p>Misture com o arroz e os legumes, um molho feito com óleo, vinagre, açúcar mascavo, sal, pimenta e manjeriço. Deixe descansar por 1 hora. Conforme sua tolerância alimentar, pode servir junto um pedaço de carne ou peixe.</p> |
| Tipo de refeição:: Saladas                   |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 400 g ERVILHAS, CONGELADAS                   |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g ARROZ                                  |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g RABANETES                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g MILHO EM CONSERVA                      |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g CEBOLINHA VERDE                        |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40 ml VINAGRE BALSÂMICO                      |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 g AÇÚCAR DE CANA DE AÇÚCAR                |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MANJERICÃO PICADO FINAMENTE                  |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PIMENTA                                      |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SAL                                          |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Molhos

### Maionese sem ovo

|                                               |                               |            |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                    | Proteínas::                   | 2,4g       | Modo de preparação:                                                                                    |
|                                               | Carboidratos::                | 0,6g       |                                                                                                        |
|                                               | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,1        |                                                                                                        |
|                                               | Gorduras::                    | 19,2g      |                                                                                                        |
|                                               | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 185<br>772 |                                                                                                        |
| País: : Europa                                |                               |            | Misture pasta de amêndoas e água no mixer. Adicione o óleo em gotas. Tempere com sal, pimenta e limão. |
| Tipo de refeição:: Molhos                     |                               |            |                                                                                                        |
|                                               |                               |            |                                                                                                        |
| Porções: : 8                                  |                               |            |                                                                                                        |
| Ingredientes::                                |                               |            |                                                                                                        |
| 100 g PATÊ DE AMÊNDOAS                        |                               |            |                                                                                                        |
| 50 ml ÁGUA                                    |                               |            |                                                                                                        |
| PIMENTA                                       |                               |            |                                                                                                        |
| SAL                                           |                               |            |                                                                                                        |
| 14 ml SUCO DE LIMÃO                           |                               |            |                                                                                                        |
| 100 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                        |

### Molho cremoso de champignons

|                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                          | Proteínas::                   | 7,4g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Carboidratos::                | 3,4g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     | Gorduras::                    | 38,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 389<br>1628 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Alemanha                    |                               |             | <p>Limpe os champignons e corte em lascas. Derrete a manteiga e refogue os champignons.</p> <p>Aqueça o creme de leite e deixe cozinhar por 5 minutos. Corte o presunto em cubos e adicione. Junte salsinha picada e tempere com sal e pimenta.</p> <p>Se quiser usar menos gordura, use uma mistura de 100 ml de creme de leite e 100 ml de água.</p> |
| Tipo de refeição:: Molhos           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 2                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ingredientes::                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 250 g CHAMPIGNONS, COZIDOS          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 g MANTEIGA                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 20 g PRESUNTO COZIDO                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SALSINHA , FRESCA                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SAL                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PIMENTA                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 ml CREME DE LEITE (NATA)<br>30% |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Molho de queijo e presunto

|                                              |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------|-------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                | 18,3g       | Modo de preparação: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Carboidratos::             | 6,2g        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Unidades de pão (UP)::     | 0,5         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Gorduras::                 | 12,2g       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 248<br>1036 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Alemanha                             |                            |             |                     | <p>Corte o presunto em finas tiras e os tomates em quatro. Derrete margarina e misture farinha com leite de soja e o caldo.</p> <p>Adicione iogurte de soja e as tiras de presunto, tempere com sal, pimenta e noz moscada.</p> <p>Por último, rale queijo gouda e misture.</p> <p>Este molho combina bem com batatas ou macarrão.</p> <p>Uma salada valoriza o prato.</p> <p>Favor levar em consideração, que o consumo de derivados de leite de vaca é restrito.</p> |
| Tipo de refeição:: Molhos                    |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::             |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 g PRESUNTO COZIDO                        |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 120 g TOMATES, CRUS                          |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 60 g IOGURTE DE SOJA                         |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 250 ml LEITE DE SOJA                         |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR) |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 g MARGARINA                               |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA         |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 100 g QUEIJO GOUDA, 45%                      |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NOZ MOSCADA                                  |                            |             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Molho de abobrinhas

|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                              | Carboidratos::             | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              | Unidades de pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              | Gorduras::                 | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Europa                               |                            |        | <p>Pique uma cebola e um dente de alho, corte as abobrinhas ao meio no sentido longitudinal e depois em fatias. Tire a pele do tomate e corte em cubos. Pique manjeriço.</p> <p>Aqueça óleo e refogue a cebola e o alho, coloque as abobrinhas e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Por fim, adicione os cubos de tomate e o manjeriço, pimenta chili em pó, orégano, sal e pimenta. Deixe cozinhar por mais 12 minutos.</p> <p>Este molho fica ótimo com espaguete e queijo parmesão.</p> |
| Tipo de refeição:: Molhos                    |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 6                                 | Ingredientes::             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 800 g ABOBRINHAS, CRUAS                      |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 400 g TOMATES, CRUS                          |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 130 g CEBOLAS                                |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 g QUEIJO PARMESÃO                         |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 g ORÉGANO, FINAMENTE PICADO                |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 g ALHO, FRESCO                             |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 g CHILI EM PÓ                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MANJERICÃO                                   |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| PIMENTA                                      |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Molho de atum com tomates

|                                             |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|-------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                  | Proteínas::                   | 12,2g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                            |
|                                             | Carboidratos::                | 8,4g       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                             | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,7        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                             | Gorduras::                    | 2,6g       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                             | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 107<br>448 |                                                                                                                                                                                                                                                |
| País: : Arábia                              |                               |            | <p>Pique a cebola e refogue com uma colher (sopa) de óleo.<br/>Junte o atum e deixe fritar um pouco.<br/>Ponha alho ou um pouco de pimenta, a gosto.</p> <p>Misture os tomates picados e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo.</p> |
| Tipo de refeição:: Molhos                   |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                             |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Porções: : 4                                | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 800 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA           |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 150 g ATUM, SEM CONSERVANTES                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                        |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 g ALHO, FRESCO                           |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIMENTA                                     |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                |

## Refeição principal

### Panquecas de carne moída

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 27,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                              | Carboidratos::                | 73,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 6,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                              | Gorduras::                    | 10,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 491<br>2056 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | Faça uma massa de carne moída, cebolas e ervas a gosto. Tempere com sal e outros condimentos. Coloque a massa num refratário com óleo e amasse. Ponha no forno frio, na grelha do meio, e asse a 250° C por cerca 30 minutos, ou frite numa frigideira. Cozinhe o arroz. Corte o pimentão em pequenos cubos e refogue com pouco óleo na frigideira anti-aderente. O arroz acompanha as panquecas.Uma salada valoriza a refeição. |
| Tipo de refeição:: Refeição principal                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 1                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g CARNE MOÍDA                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 50 g CEBOLAS, CRUAS                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 80 g ARROZ                                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 150 g PIMENTÃO, CRU                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Kebab

|                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                             | Proteínas::                   | 35,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                        | Carboidratos::                | 6,2g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                        | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                        | Gorduras::                    | 22,9g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                        | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 376<br>1575 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Europa                         |                               |             | Corte a carne em cubos iguais, corte as cebolas, os pimentões e o bacon em pedaços. Coloque alternadamente os ingredientes em 4 a 6 espetos. Ponha sal e pimenta e polvilhe os espetos prontos com pimenta picante. Doure-os de todos os lados. Misture nata com passata de tomate, adicione curry a gosto e passe tudo nos espetos. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Esta receita serve também para fazer gulasch. |
| Tipo de refeição:: Refeição principal  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Porções: : 4                           | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 300 g STEAK DE CARNE BOVINA            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SAL                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 50 g BACON TIPO PANCETTA               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 300 g BIFE SUÍNO À MILANESA            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PIMENTA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PÁPRICA EM PÓ, APIMENTADO              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 g PIMENTÃO, VERDE                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| CURRY                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 ml CREME DE LEITE DE SOJA          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 100 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Lucioperca com batatas

|                                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                  | Proteínas::                   | 44,8g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                             | Carboidratos::                | 24,9g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                             | Unidades de<br>pão (UP)::     | 2,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                             | Gorduras::                    | 14,7g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                             | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 408<br>1707 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| País: : Alemanha                            |                               |             | <p>Descasque as batatas, rale-as grosseiramente, ponha sal e pimenta, e misture um ovo. Corte os filés de peixe ao meio e tempere com sal e pimenta.</p> <p>Aqueça manteiga clarificada na frigideira e coloque porções da massa de batatas do mesmo tamanho dos filés. Coloque os filés de peixe por cima e aperte um pouco os lados. Deixe cozinhar, em panela tampada, por cerca de 20 minutos.</p> <p>Faça um molho com suco de limão, óleo e salsinha. Antes de servir, pincele os filés com este molho.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Porções: : 3                                | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 500 g BATATAS                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SAL                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PIMENTA                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 70 g OVOS INTEIROS                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 600 g LUCIOPERCA                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 28 g MANTEIGA                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14 ml SUCO DE LIMÃO                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SALSINHA , FRESCA                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Strogonoff ao curry

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 35,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                              | Carboidratos::                | 55,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 4,6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Gorduras::                    | 31,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 641<br>2681 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| País: : Europa                                               |                               |             | Tire as sementes das tâmaras e corte-as em finas tiras. Lave e limpe os cogumelos e as abobrinhas. Corte as abobrinhas em tiras e os cogumelos ao meio. Frite com 3 colheres de óleo e tire da panela. Corte a carne, frite a levemente no óleo que restou e tempere. Cozinhe o arroz. Polvilhe a carne com curry e frite rapidamente. Adicione ao molho as abobrinhas e cogumelos, mexa de vez em quando e deixe levantar fervura. Engrosse com um pouco de amido. Misture as tâmaras com o arroz e sirva. |
| Tipo de refeição:: Refeição principal                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Porções: : 4                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 600 g RUMPSTEAK                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 250 g ARROZ                                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 250 g CHAMPIGNONS, CRUS                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 250 g ABOBRINHAS, CRUAS                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 30 g TÂMARAS, SECAS                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 g CURRY                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 40 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Escalopes de vitela ao limão

|                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                             | Proteínas::                   | 72,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                        | Carboidratos::                | 8,3g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                        | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                        | Gorduras::                    | 46,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                        | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 752<br>3145 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Italia                         |                               |             | <p>Corte os escalopes em duas metades e bate-as um pouco. Misture suco de limão com 3 colheres de azeite de oliva. Ferve água e sal para os brócolis. Coloque a carne numa panela e cubra com a marinada. Ferve os brócolis em fogo médio durante 4 a 6 minutos. Retire os brócolis, escorre e cubra. Aqueça o restante do aceite numa frigideira, salteia os escalopes e tempere com sal e pimenta.Tire a carne da panela. Coloque o resto da marinada na frigideira, deixe cozinhar um pouco e tempere. Ponha a manteiga e as amêndoas numa segunda panela, deixe formar espuma e salteia os brócolis. Sirva os escalopes de vitela com os brócolis.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 2                           | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SAL                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 400 g FILÉ DE VITELA À MILANESA        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g LIMÃO, FRESCO                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 g AMÊNDOAS                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40 g MANTEIGA                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 ml AZEITE DE OLIVA, PRENSADO A FRIO |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PIMENTA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 400 g BRÓCOLIS                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Lucioperca com molho de cogumelos

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 41,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                              | Carboidratos::                | 12,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                              | Gorduras::                    | 34,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 524<br>2193 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Alemanha                             |                               |             | <p>Tempere o filés, passe na farinha e frite na manteiga. Tire os filés da frigideira e coloque os champignons, cortados em tiras, e as cebolas. Salteie. Coloque os filés por cima, despeje creme de leite e pingue limão. Por último, ponha salsinha picada.</p> <p>Asse tudo no forno em fogo médio por cerca de 10 a 15 minutos.</p> <p>Como acompanhamento, sirva batatas com salsinha e uma salada mista.</p> <p>Dica: frite os filés de peixe rapidamente!</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 800 g LUCIOPERCA                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 300 g CHAMPIGNONS, CRUS                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 250 ml CREME DE LEITE DE SOJA                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g LIMÃO, FRESCO                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50 g MANTEIGA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR) |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SAL                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SALSINHA , FRESCA                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PIMENTA                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Coelho com pimentão

|                                                      |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                      | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| País: : Alemanha                                     |                               |        | <p>Corte o coelho em pedaços, tire a carne dos ossos. Faça um molho concentrado dos ossos e da carne que restou.</p> <p>Aqueça manteiga e frite os pedaços de carne. Tempere com sal, pimenta, alecrim, tomilho e alho, deixe dourar. Ponha um pouco de caldo e deixe cozinhar, em panela tampada, por 60 minutos. Mexe de vez em quando.</p> <p>Esquenta azeite de oliva, junte o pimentão cortado em tiras, ponha um pouco de água e deixe refogar. Acrescenta o molho à carne de coelho, deixe cozinhar mais um pouco e tempere com pimenta chili.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal                |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                      |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 100 g COELHO, CRU                                    |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20 g MANTEIGA                                        |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR         |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| SAL                                                  |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PIMENTA                                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ALECRIM                                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10 g ALHO, FRESCO                                    |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| TOMILHO                                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 25 ml AZEITE DE OLIVA                                |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 125 g PIMENTÃO, VERMELHO                             |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 125 g PIMENTÃO, VERDE                                |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 g VAGEM DE PIMENTA CHILI - VERMELHO (DEDO-DE-MOCA) |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Truta com molho de manjericão

|                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                            | Proteínas::                   | 62,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                       | Carboidratos::                | 2,9g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                       | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                       | Gorduras::                    | 25,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                       | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 516<br>2158 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| País: : Europa                        |                               |             | <p>Lave o manjericão, tire as folhinhas e guarde algumas para guarnecer.</p> <p>Misture nata com leite, sal, pimenta, mostarda e suco de limão. Junte as folhas de manjericão e faça um purê. Se for presico, tempere mais um pouco.Tire a pele e as espinhas dos filés. Coloque os filés em cima do molho de manjericão, guarneça com rodela de limão e folhas de manjericão.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Porções: : 2                          | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 ml LEITE DE SOJA                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| MANJERICÃO                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| SAL                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PIMENTA                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7 g MOSTARDA                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6 ml SUCO DE LIMÃO                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 600 g TRUTA (INTEIRO EM VÁCUO)        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 50 g LIMÃO, FRESCO                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 200 ml CREME DE LEITE DE SOJA         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Truta à belle meunière

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 40,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                              | Carboidratos::                | 7,5g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Gorduras::                    | 21,9g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 391<br>1637 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Europa                               |                               |             | <p>Limpe as trutas em água corrente, pingue suco de limão e deixe descansar por 15 minutos. Salgue os peixes por dentro e fora, passe na farinha e deixe dourar dos dois lados, em manteiga ou gordura, por 10 minutos.</p> <p>Coloque numa travessa pré-aquecida e polvilhe com salsinha. Aqueça manteiga ou gordura com suco de limão e despeje sobre o peixe. Guarneça com folhas de salada ou rodela de limão. Como acompanhamento, sirva batatas polvilhadas com salsinha e uma salada verde.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 800 g TRUTA (INTEIRO EM VÁCUO)               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 100 g LIMÃO, FRESCO                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 80 g MANTEIGA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 40 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR) |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 20 ml SUCO DE LIMÃO                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SALSINHA , FRESCA                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Peixe cantarilho com pepino e batatas

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 24,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | Carboidratos::                | 32,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 2,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              | Gorduras::                    | 4,8g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 268<br>1120 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | <p>Lave as batatas (de preferência - batatas novas) e cozinhe-as com a casca.</p> <p>Passe suco de limão nos filés de peixe. Corte uma pequena echalote em cubos e refogue em 1 colher (sopa) de manteiga clarificada.</p> <p>Descasque o pepino e corte em fatias grossas, junte e deixe suar. Tempere com especiarias. Ponha sal nos filés e coloque-os por cima do pepino. Tampe a panela e deixe refogar tudo por 10 minutos.</p> <p>Polvilha com ervas picadas e sirva com as batatas.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Porções: : 4                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 800 g BATATAS                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 400 g CANTARILHO                                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SUCO DE LIMÃO                                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 60 g ECHALOTES                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 400 g PEPINO PARA SALADA                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14 g MANTEIGA CLARIFICADA                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Carne a rolê de cervo

|                                       |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                            | Proteínas::                | 63,0g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                       | Carboidratos::             | 8,9g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       | Unidades de pão (UP)::     | 0,7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       | Gorduras::                 | 38,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 643<br>2692 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| País: : Alemanha                      |                            |             | <p>Descasque as echalotes, corte em quatro pedaços. Limpe os champignons, corte em lascas. Corte em cubos 1 cenoura e 2 aipos.</p> <p>Ponha pimenta e sal em 6 filés de carne de cervo, coloque por cima 1 fatia de bacon, as lascas de champignons, 1 ameixa seca e 1 damasco. Faça rolos e feche-os com fio de cozinha.</p> <p>Frite em manteiga clarificada, acrescente as echalotes e os legumes, ponha ¼ de litro de vinho tinto e 450 ml de extrato de caldo de cogumelos. Deixe cozinhar por 35 a 40 minutos em panela tampada.</p> <p>Passe o extrato de cogumelos numa peneira, ponha 100g de creme de leite e deixe cozinhar até obter um molho grosso.</p> <p>Tempere com sal, pimenta e algumas gotas de vinagre balsâmico. Tire os fios dos filés e sirva com o molho. Com este prato combinam pêras recheadas com compota de cranberries e pedaços de batatas.</p> <p>Leve em consideração sua intolerância alimentar.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Porções: : 8                          | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 125 g CHAMPIGNONS, CRUS               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 75 g CENOURAS, CRUAS                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 50 g AIPO, CRU                        |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1800 g CARNE DE CERVO                 |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g BACON TIPO PANCETTA             |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 80 g AMEIXAS, SECAS                   |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 60 g APRICOTS SECOS                   |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 250 ml VINHO TINTO                    |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SAL                                   |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIMENTA                               |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 ml VINAGRE BALSÂMICO                |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 100 ml CREME DE LEITE DE SOJA         |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Panquecas recheadas

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b>                                            | Proteínas::                   | 24,5g       | <b>Modo de preparação:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              | Carboidratos::                | 42,7g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Gorduras::                    | 24,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 516<br>2157 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Europa                                               |                               |             | <p>Misture os ovos com a farinha e o leite, adicione água mineral e sal, deixe descansar por 20 minutos até que a massa sobe. Se ficar muito espessa, adicione mais água. Frite as panquecas numa panela untada com óleo. Enquanto a massa cresce, prepare o molho para a carne picada. Salteie a cebola, cortada em cubos, em óleo, junte a carne picada e mexa até que tudo fique soltinho, junte 2 colheres de passata de tomates e tempere com pimenta, sal e outros condimentos, adicione caldo. Deixe cozinhar, se necessário engrosse com amido de milho. Em seguida adicione um pouco de creme de leite. Recheie as panquecas com a carne. Uma salada fresca valoriza o prato.</p> |
| Tipo de refeição:: Refeição principal                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Porções: : 4</b>                                          | <b>Ingredientes::</b>         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 170 g OVOS                                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 ml LEITE DE SOJA                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 ml ÁGUA                                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g FARINHA SEM GLÚTEN                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 80 g ECHALOTES                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 400 g CARNE MOÍDA                                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 ml CALDO DE LEGUMES                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40 ml CREME DE LEITE DE SOJA                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Vegetariano

### Pimentão com arroz e tofu

|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 22,3g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                      | Carboidratos::                | 96,8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 8,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Gorduras::                    | 16,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 628<br>2625 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                                     |                               |             | Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.<br>Corte pimentões, verdes e vermelhos, em cubos e frite em óleo.<br>Acrescente os tomates cortados em pedacinhos, tempere.<br>Corte o tofu em pequenos cubos e acrescente. Sirva com o arroz.<br>Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar. |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g ARROZ                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 300 g PIMENTÃO, CRU                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g TOMATES, CRUS                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g TOFU                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Arroz com queijo de ovelha e cogumelos

|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 18,0g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                      | Carboidratos::                | 93,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 7,8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Gorduras::                    | 16,6g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 635<br>2658 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Alemanha                                     |                               |             | <p>Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.</p> <p>Corte os cogumelos ao meio e refogue com as cebolas em óleo. Acrescente as cenouras, deixe refogar mais um pouco.</p> <p>Corte os tomates grosseiramente e misture-os com os legumes.</p> <p>Escorre o arroz e acrescente à massa. Polvilhe tudo com ervas e queijo.</p> <p>Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.</p> |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 90 g ARROZ                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 250 g CHAMPIGNONS                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g CEBOLAS, PICADAS FINAMENTE                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 150 g CENOURAS                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 200 g TOMATES, CRUS                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50 g QUEIJO DE OVELHA 40%                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Guisado vegetariano

|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 20,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                      | Carboidratos::                | 79,7g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 6,6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Gorduras::                    | 11,6g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 510<br>2134 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| País: : Alemanha                                     |                               |             | <p>Corte todos os legumes em pedacinhos e refogue em óleo.<br/>Acrescente 300 ml de água e deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos.</p> <p>Tempere os legumes, junte o macarrão e polvilhe com ervas.</p><br><p>Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância alimentar.</p> |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g CENOURAS                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 300 g BATATAS                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g FEIJÕES FAVAS                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g TOMATES, CRUS                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g COUVE-FLOR CRUA                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g COUVE-DE-BRUXELAS                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50 g CEBOLAS, CRUAS                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Cozido de lentilhas com tofu

|                                                      |                               |                |                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 32,0g          | Modo de preparação: |
|                                                      | Carboidratos::                | 57,1g          |                     |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 4,8            |                     |
|                                                      | Gorduras::                    | 13,9g          |                     |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 527<br>2203    |                     |
| País: : Alemanha                                     |                               |                |                     |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |                |                     |
|                                                      |                               |                |                     |
| Porções: : 1                                         |                               | Ingredientes:: |                     |
| 100 g LENTILHAS                                      |                               |                |                     |
| 200 g CENOURAS                                       |                               |                |                     |
| 20 g EXTRATO (POLPA) DE TOMATE                       |                               |                |                     |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |                |                     |
| 100 g TOFU                                           |                               |                |                     |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |                |                     |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |                |                     |

Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Cozinhe com a mesma água e especiarias.

Corte as cenouras em finas rodela e acrescente 10 minutos antes do término de cozimento das lentilhas.

Corte o tofu em cubinhos e frite rapidamente. Acrescente ao cozido. Tempere com massa de tomate, especiarias e ervas. Se necessário,coloque mais um pouco de água.

Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.

## Lentilhas refogadas

|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 28,5g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                      | Carboidratos::                | 86,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 7,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | Gorduras::                    | 9,2g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 580<br>2425 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                                     |                               |             | Deixe as lentilhas de molho durante a noite. Cozinhe com a mesma água.<br><br>Corte as batatas e as cenouras em cubos, pique a cebola e o alho e acrescente 10 minutos antes do término de cozimento das lentilhas.<br><br>Tempere tudo e polvilhe com ervas.<br><br>Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar. |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 1                                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g LENTILHAS                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 150 g BATATAS                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 200 g CENOURAS                                       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g CEBOLAS, CRUAS                                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 g ALHO, FRESCO                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Ratatouille com arroz e tofu

|                                                      |                               |                |                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 24,2g          | Modo de preparação: |
|                                                      | Carboidratos::                | 83,0g          |                     |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 6,9            |                     |
|                                                      | Gorduras::                    | 16,6g          |                     |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 584<br>2442    |                     |
| País: : Alemanha                                     |                               |                |                     |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                       |                               |                |                     |
|                                                      |                               |                |                     |
| Porções: : 1                                         |                               | Ingredientes:: |                     |
| 80 g ARROZ                                           |                               |                |                     |
| 150 g ABOBRINHAS, CRUAS                              |                               |                |                     |
| 200 g BERINJELAS, CRUAS                              |                               |                |                     |
| 150 g PIMENTÃO AMARELO                               |                               |                |                     |
| 150 g TOMATES PELADOS EM CONVERSA                    |                               |                |                     |
| 7 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR          |                               |                |                     |
| 5 g DENTE DE ALHO, PICADO                            |                               |                |                     |
| 150 g TOFU                                           |                               |                |                     |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |                |                     |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |                |                     |

Cozinhe o arroz com o dobro do seu volume em água, ponha sal.

Lave os legumes e corte em cubos. Aqueça óleo e refogue-os por 10 minutos. Se necessário, ponha um pouco de água. Pique o alho e misture com os tomates e suco de tomates aos legumes, deixe levantar fervura - tempere.

Corte o tofu em cubos e misture com os legumes. Sirva com o arroz.

Sobremesa: frutas - de acordo com sua tolerância alimentar.

## Tofu com pimenta chili

|                                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                              | Proteínas::                   | 33,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                         | Carboidratos::                | 65,8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                         | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                         | Gorduras::                    | 22,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                         | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 607<br>2539 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| País: : Alemanha                                        |                               |             | Cozinhe feijão fresco ou de conserva.<br>Quebre o tofu em cubos, corte os tomates em pedaços,<br>pique cebolas, dentes de alho e pimentão.<br>Frite rapidamente em óleo o tofu, as cebolas e o alho, após<br>5 minutos coloque água e farinha e junte os outros<br>ingredientes.<br>Após cerca de 3 minutos tempere mais um pouco e tire do<br>fogo.<br>Sirva quente.<br>Sobremesa: frutas - de acordo com sua intolerância<br>alimentar |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Porções: : 1                                            | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 300 ml ÁGUA                                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g TOFU                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g TOMATES, CRUS                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g PIMENTÃO, VERMELHO                                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 150 g FEIJÕES FAVAS                                     |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 100 g CEBOLAS                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20 g FARINHA DE MILHO                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10 ml ÓLEO CONFORME SUA<br>TOLERÂNCIA ALIMENTAR         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 g ALHO, FRESCO                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM<br>SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA<br>INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Pequenas panquecas de espelta

|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 6,6g       | Modo de preparação:                                                                                                                                            |
|                                                              | Carboidratos::                | 39g        |                                                                                                                                                                |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,2        |                                                                                                                                                                |
|                                                              | Gorduras::                    | 4,9g       |                                                                                                                                                                |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 231<br>968 |                                                                                                                                                                |
| País: : Alemanha                                             |                               |            | Numa frigideira anti-aderente frite pequenas panquecas em um pouco de óleo. Deixe escorrer em papel absorvente. Acompanha bem uma salada ou legumes refogados. |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                               |                               |            |                                                                                                                                                                |
|                                                              |                               |            |                                                                                                                                                                |
| Porções: : 4                                                 | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                |
| 400 ml ÁGUA MINERAL COM GÁS                                  |                               |            |                                                                                                                                                                |
| 200 g FARINHA DE TRIGO SARRACENO                             |                               |            |                                                                                                                                                                |
| 150 g BATATAS, COZIDAS                                       |                               |            |                                                                                                                                                                |
| 14 ml AZEITE DE OLIVA                                        |                               |            |                                                                                                                                                                |
| SAL                                                          |                               |            |                                                                                                                                                                |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |            |                                                                                                                                                                |

## Nhoques de batatas

|                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                           | Proteínas::                   | 13,7g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                      | Carboidratos::                | 60,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      | Gorduras::                    | 24,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 524<br>2192 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| País: : Europa                       |                               |             | <p>Passe as batatas ainda quentes num espremedor e deixe o purê esfriar. Junte rapidamente os outros ingredientes. Deixe descansar por 20 minutos. Faça rolinhos da grossura de um dedo, numa tábua coberta com milho. Corte os rolinhos em pedaços de 2 a 3 cm. Amasse levemente com um garfo. Coloque os nhoques em água quente com sal, cozinhe até que sobem à superfície. Coloque num refratário, polvilhe com queijo de ovelha ralado e manteiga clarificada, deixe gratinar.</p> |
| Tipo de refeição:: Vegetariano       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Porções: : 4                         | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 700 g BATATAS, COZIDAS               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 100 g QUEIJO DE OVELHA, RALADO       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 80 g SÊMOLA DE MILHO                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 75 g QUEIJO DE OVELHA 40%            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 75 g OVOS                            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 70 g FARINHA SEM GLÚTEN              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 60 g MANTEIGA CLARIFICADA            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 50 g QUEIJO QUARK DE LEITE DE OVELHA |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| NOZ MOSCADA                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SAL                                  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Risoto de ervilhas com ovo frito

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 15,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                              | Carboidratos::                | 64,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              | Gorduras::                    | 4,2g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 363<br>1519 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | Cozinhe o arroz e as ervilhas com cerca de 200 ml de caldo de legumes.Corte os tomates em pedacinhos e junte. Frite o ovo em óleo ou manteiga clarificada, ponha por cima do risoto e tempere com as ervas que você tolera. Este risoto pode ser feito com vários tipos de legumes. |
| Tipo de refeição:: Vegetariano                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Porções: : 1                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 60 g ARROZ                                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 100 g ERVILHAS, CONGELADAS                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 150 g TOMATES, CRUS                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| SAL                                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7 ml SUCO DE LIMÃO                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 65 g OVOS                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Sobremesas

### Pêras com molho de chocolate

|                                    |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                         | Proteínas::                   | 1,1g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                    | Carboidratos::                | 23,4g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                    | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,9        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                    | Gorduras::                    | 6,8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                    | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 155<br>649 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                   |                               |            | <p>As pêras deveriam estar maduras e um pouco mole. Lave e corte-as ao meio, tire as sementes, coloque numa tigelinha com a parte cortada para baixo.</p> <p>Misture com o creme de leite e água, uma colher de chá de cacau (a gosto), um pouco de mel e amido. Deixe levantar fervura, mexa.</p> <p>Despeje o caldo por cima das pêras.</p> |
| Tipo de refeição:: Sobremesas      |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                    |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 4                       | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 600 g PÊRAS                        |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 80 ml CREME DE LEITE (NATA)<br>30% |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 170 ml ÁGUA                        |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CACAU                              |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MEL                                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20 g AMIDO DE MILHO<br>(MAIZENA)   |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Creme de tofu com frutas

|                               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                    | Proteínas::                   | 3,8g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | Carboidratos::                | 24,8g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | Unidades de<br>pão (UP)::     | 2,1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | Gorduras::                    | 2,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 134<br>559 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha              |                               |            | Escalde os apricot em água fervendo, passe-os em água fria, tire as peles, corte-os em quatro. Lave , limpe e corte os morangos em dois. Misture as frutas. Misture o tofu com o suco de limão e maçã até ficar cremoso. Ponha a casca de limão ralada e o mel. Distribua o creme de tofu frio em quatro pratos e coloque as frutas por cima. |
| Tipo de refeição:: Sobremesas |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 4                  | Ingredientes::                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g APRICOTS, FRESCOS       |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 500 g MORANGOS                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 125 g TOFU                    |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6 ml SUCO DE LIMÃO            |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 ml SUCO DE MAÇÃ           |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 50 g MEL                      |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CASCA DE LIMÃO                |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               |                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Pudim de trigo sarraceno

|            |             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção | Proteínas:: | 12,8g | Modo de preparação:<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |
|------------|-------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Arroz com cerejas

|                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                               | Proteínas::                   | 4,2g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Carboidratos::                | 85,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | Unidades de<br>pão (UP)::     | 7,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | Gorduras::                    | 0,7g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 364<br>1523 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                         |                               |             | <p>Cozinhe lentamente o arroz com o leite de arroz e sal por 25 minutos.</p> <p>Escorre as cerejas e cozinhe 350 ml do suco numa panela. Misture 100 ml com amido de milho. Ponha as cerejas no suco fervendo, misture o amido e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos.</p> <p>Coloque o arroz nas tigelinhas, polvilhe com canela a gosto. Guarneça com cerejas.</p> |
| Tipo de refeição:: Sobremesas            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 2                             | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 300 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ) |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g ARROZ                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| SAL                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 300 g CEREJAS EM CONSERVA                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)            |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CANELA                                   |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Banana grelhada

|                               |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|----------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                    | Proteínas::                | 1,7g       | Modo de preparação:<br><br>Coloque a banana inteira, com a casca, ou corte-a no sentido longitudinal, na grelha. Quando a casca ficar marrom, a banana está pronta e a casca pode ser retirada. De acordo com sua tolerância alimentar, pode polvilhar com um pouco de canela, curry ou baunilha.<br><br>Esta guloseima pode ser feito diretamente na grelha ou no forno. |
|                               | Carboidratos::             | 31,5g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | Unidades de pão (UP)::     | 2,6        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | Gorduras::                 | 0,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 134<br>559 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| País: : Alemanha              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tipo de refeição:: Sobremesas |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Porções: : 1                  |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 150 g BANANAS                 |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ingredientes::                |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Bolos e doces

### Biscoitos de apricot

|                                  |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|----------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b>                | Proteínas::                | 2,2g       | <b>Modo de preparação:</b><br><br>Misture a manteiga até ficar espumosa. Adicione o amido de milho, o mel e sal. Misture com o fouet. Corte os apricot em pedacinos e misture tudo com a farinha de milheto. Deixe a massa descansar por 60 minutos em temperatura ambiente.<br><br>Com a ajuda de uma colher de chá ponha pequenos biscoitos numa forma. Asse em forno préaquecido a 175º por cerca de 13 minutos. |
|                                  | Carboidratos::             | 21,1g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | Unidades de pão (UP)::     | 1,8        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | Gorduras::                 | 8,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 168<br>705 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| País: : Europa                   |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Tipo de refeição:: Bolos e doces |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Porções: : 8</b>              | <b>Ingredientes::</b>      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 60 g MANTEIGA CLARIFICADA        |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)    |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 35 g MEL                         |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| SAL                              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14 ml ÁGUA                       |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 50 g APRICOTS SECOS              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 150 g FARINHA DE MILHETO         |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Bolo de cenouras com nozes

|                                               |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                    | Proteínas::                   | 1,5g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                               | Carboidratos::                | 10,6g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                               | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0,9       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                               | Gorduras::                    | 3,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                               | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 80<br>335 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| País: : Europa                                |                               |           | <p>Rale as cenouras finamente, separe os ovos, bata as gemas com mel até formarem espuma.</p> <p>Misture as cenouras e avelãs com os ovos. Misture farinha, cremor de tártaro e canela e ponha na massa. Bata as claras de ovo e misture devagar com a massa.</p> <p>Ponha a massa numa forma e asse em forno préaquecido a 180º por 70 minutos na grelho do meio.</p> |
| Tipo de refeição:: Bolos e doces              |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                               |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Porções: : 20                                 | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 300 g OVOS                                    |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 300 g CENOURAS, CRUAS                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 200 g FARINHA (CONFORME TOLERÂNCIA ALIMENTAR) |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 70 g MEL                                      |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 70 g AVELÃS MOÍDAS                            |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 g CREMOR DE TÁRTARO                        |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 g CANELA                                    |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Praliné de apricot

|            |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção | Proteínas:: | 5,6g | Modo de preparação:<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |
|------------|-------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Barras de amaranto

|                                  |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------------|--------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                       | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | Carboidratos::                | 0g     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | Gorduras::                    | 0g     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| País: : Ásia                     |                               |        |                     | Coloque manteiga e mel numa panela e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até a massa ficar dourada.<br>Junte o amaranto (se possível, do tipo em spray), mexe com uma colher de pau e coloque sementes de abóbora e ameixas secas em pedacinhos.<br>Espalhe a massa numa forma, deixe esfriar e corte em pedaços. |
| Tipo de refeição:: Bolos e doces |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Porções: : 4                     | Ingredientes::                |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 150 g AMARANTO                   |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 30 g MEL                         |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20 g AMEIXAS, SECAS              |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15 g MANTEIGA                    |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 g SEMENTES DE ABÓBORA         |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  |                               |        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Receitas básicas

### Milheto com legumes

|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                   | 6,6g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Carboidratos::                | 38,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Gorduras::                    | 9,4g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 280<br>1174 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Alemanha                                             |                               |             | <p>Lave e limpe o alho poró. Lave as cenouras e raspe a casca com uma faca afiada. Corte os legumes em pequenas tiras e cubos.</p> <p>Aqueça óleo e refogue-os em fogo médio.</p> <p>Adicione o milho e caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio.</p> <p>Deixe descansar por mais 15 minutos com o fogo apagado.</p> <p>Tempere.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 2                                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g MILHETO, PAINÇO                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g CENOURAS, CRUAS                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g ALHO-PORÓ, CRU                                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 500 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA                         |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR                 |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Fermento

|                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                              | Proteínas::                   | 0,0g      | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                         | Carboidratos::                | 12,3g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         | Unidades de<br>pão (UP)::     | 1,0       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         | Gorduras::                    | 0,0g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 51<br>213 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| País: : Alemanha                        |                               |           | <p>Misture todos os ingredientes. Este quantidade substitui um pacotinho de fermento tradicional.</p> <p>Importante: Misture sempre tudo na hora, não guarde o restante do fermento, pois ele cria grumos.</p> <p>Fonte: Asse pelo método da medicina Ayurveda de P.&amp; J. Skibbe</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas     |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Porções: : 1                            | Ingredientes::                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7 g SÓDIO                               |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)           |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14 g ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C EM PÓ) |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         |                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Pão sem glúten

|                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                         | Proteínas::                   | 0g          | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | Carboidratos::                | 66,5g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                    | Unidades de<br>pão (UP)::     | 5,5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                    | Gorduras::                    | 2,3g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                    | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 308<br>1289 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                                   |                               |             | <p>Misture farinha sem glúten (de acordo com sua intolerância alimentar, use - farinha de quinoa, de espelta, de milho <u>ou</u> de milheto) com os outros ingredientes e ponha numa forma.</p> <p>Asse por 15 minutos a 220º C e por mais 40 minutos a 180º C.</p> <p>Produto que substitui ovo: deve ser na quantidade para substituir 2 ovos.</p> <p>Dica: misture 2 colheres (sopa) de adoçante e coloque a massa em forminhas para muffins. Ponha uma pitada de sal.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas                |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 6                                       | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 400 g FARINHA SEM GLÚTEN                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g AMIDO                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20 g CREMOR DE TÁRTARO                             |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR       |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10 g SAL                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 28 g SUBSTITUTO DE OVO (PRODUTO QUE SUBSTITUI OVO) |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 400 ml ÁGUA                                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Receita de Waffels

|                                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Alemanha                             |                               |        | <p>Misture todos os ingredientes, ponha leite de soja suficiente para obter uma massa homogênea. O suco de um meio limão diminui um pouco o gosto.</p> <p>Aqueça uma frigideira, ou a máquina para fazer waffles, e frite-os.</p> <p>Dica: Esta receita é de uma paciente e pode ser usada de várias maneiras. Em vez de açúcar, use meia colher (chá) de sal e diversas ervas. O leite de soja pode ser substituído por água mineral.</p> <p>Os recheios podem ser doces ou picantes.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas          |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g FARINHA DE BATATA                      |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 100 g AMIDO                                  |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 80 g AÇÚCAR                                  |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 50 g FARINHA DE MILHO                        |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 50 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 50 g FARINHA DE SOJA                         |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SUCO DE LIMÃO                                |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| AÇÚCAR DE BAUNILHA                           |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| LEITE DE SOJA                                |                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Panquecas

|                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                    | Proteínas::                   | 7,6g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Carboidratos::                | 49,0g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Unidades de<br>pão (UP)::     | 4,1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Gorduras::                    | 28,3g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 481<br>2014 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| País: : Alemanha                              |                               |             | <p>Misture a farinha sem glúten e o sal numa vasilha. Coloque no meio 3 ovos e um pouco de leite. Misture com a batedeira de mão. Junte o resto do leite e continua misturando. Deixe descansar a massa por 5 minutos. Aqueça óleo numa frigideira. Se ficar muito quente, despeje um pouco numa xicara. Coloque 1/10 da massa na frigideira. Quando a borda da panqueca estiver crescida, vire a panqueca e frite o outro lado. Coloque a massa restante numa vasilha aquecida e repete o processo com o resto da massa.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Porções: : 4                                  | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 500 ml DRINQUE DE ARROZ (LEITE DE ARROZ)      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 250 g FARINHA DE ARROZ                        |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 220 g OVOS                                    |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| SAL                                           |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Panquecas de batatas

|                                              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                | 5,8g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              | Carboidratos::             | 37,4g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Unidades de pão (UP)::     | 3,1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Gorduras::                 | 6,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 232<br>972 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| País: : Europa                               |                            |            | <p>Lave e descasque as batatas e rale-as. Escorre o líquido, a seguir misture com ovo, a farinha e uma colher (chá) de sal. Aqueça um pouco de óleo na frigideira, amasse o purê com uma colher (sopa) e faça pequenas panquecas, frite até ambos os lados estão crocantes. Esta massa pode ser usada também na máquina de fazer Waffles, cuidado com a gordura. Pode-se adicionar à massa cebolas raladas, cenouras e abobrinhas, depende do gosto de cada um. Vai bem com salada ou compota de frutas.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas          |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 800 g BATATAS                                |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 75 g OVOS                                    |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 40 g FARINHA SEM GLÚTEN                      |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| SAL                                          |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Manteiga clarificada

|                                     |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|----------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                          | Proteínas::                | 0,2g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Carboidratos::             | 0,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Unidades de pão (UP)::     | 0,0        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Gorduras::                 | 20,8g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 188<br>789 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| País: : Alemanha                    |                            |            | <p>Corte a manteiga em pedaços e aqueça-a numa panela de aço até formar espuma, mexe bastante. Assim, separamos a gordura dos sólidos e líquidos incorporados durante o preparo da manteiga.</p> <p>Mexebastante no fundo da panela. Após 45 minutos passar a manteiga líquida numa peneira fina coberta com uma toalha limpa.</p> <p>Transfere lentamente a manteiga para um recipiente de vidro e deixe esfriar. Elimine o que restou dos sólidos no fundo. Feche o recipiente e guarde em lugar escuro. Não deixe na geladeira. Manteiga clarificada pode ser guardada até por dois meses.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Porções: : 40                       | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1000 g MANTEIGA DE CREME AZEDO      |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Massa 1-2-3

|                                     |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                          | Proteínas::                | 1,4g       | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Carboidratos::             | 15,6g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Unidades de pão (UP)::     | 1,3        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Gorduras::                 | 11,0g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 167<br>699 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| País: : Alemanha                    |                            |            | <p>Misture todos os ingredientes. A massa é suficiente para uma forma de bolo (laterais removíveis -diâmetro 26 cm) ou uma forma pequena. Ponha água, o quanto for necessário. Cubra a massa com frutas e asse a 180º C por 20 minutos. Para recheios doces ou salgados desenrole a massa e faça círculos com um copo. Recheia e fecha. Amasse a borda com um garfo. Asse os pasteis a 180ºC por 20 minutos.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Porções: : 12                       | Ingredientes::             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 125 g FARINHA DE BATATA             |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 125 g MANTEIGA CLARIFICADA          |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 125 g FARINHA DE MILHO              |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 75 g OVOS                           |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 g SAL                             |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ÁGUA                                |                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Polenta

|                                                              |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                                   | Proteínas::                | 8,8g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Carboidratos::             | 75g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Unidades de pão (UP)::     | 6,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Gorduras::                 | 1,2g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 346<br>1448 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| País: : Europa                                               |                            |             | Ferve a água com as especiarias e misture a polenta com um fouet. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Mexe com uma colher de pau. Por fim, misture ervas picadas a gosto.<br>Coloque a polenta ainda quente, na espessura de 1 a 2 cm, com as mãos molhadas, em pratos. Alise e deixe esfriar.<br>Corte em pedaços e frite-os em óleo ou manteiga clarificada até ficarem dourados.<br>A polenta acompanha bem saladas, peixes, carnes e legumes. |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas                          |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                              |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Porções: : 2                                                 | Ingredientes::             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 700 ml ÁGUA                                                  |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 200 g SÊMOLA DE MILHO                                        |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ESPECIARIAS E ERVAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Caldo de legumes

|                                     |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|----------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                          | Proteínas::                | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                            |
|                                     | Carboidratos::             | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Unidades de pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Gorduras::                 | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                |
| País: : Alemanha                    |                            |        | Lave e corte em pedacinhos os legumes, refogue-os rapidamente em manteiga clarificada e adicione água. Deixe cozinhar por 15 minutos.<br><br>Passe na peneira e deixe esfriar. Se quiser, faça porções e congele. Coloque sal e ervas a gosto. |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Porções: : 4                        | Ingredientes::             |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 500 g CENOURAS, CRUAS               |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 300 g BULBOS DE AIPO, CRUS          |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 150 g RAÍZ DE SALSA                 |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25 g MANTEIGA                       |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1500 ml ÁGUA                        |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                |

## Espelta picante

|                                                      |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                           | Proteínas::                   | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                      |
|                                                      | Carboidratos::                | 0g     |                                                                                                                                                                                          |
|                                                      | Unidades de<br>pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|                                                      | Gorduras::                    | 0g     |                                                                                                                                                                                          |
|                                                      | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                          |
| País: : Alemanha                                     |                               |        | Cozinhe a espelta em fogo lento por cerca de 15 minutos.<br>Deixe escorrer. Misture manteiga clarificada e o queijo.<br>Tempere com especiarias e ervas.<br>Uma salada valoriza o prato. |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas                  |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
|                                                      |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
| Porções: : 4                                         | Ingredientes::                |        |                                                                                                                                                                                          |
| 250 g TRIGO SARRACENO                                |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
| 1000 ml CALDO DE LEGUMES SEM LEVEDURA                |                               |        | Dica: em vez de queijo pode usar legumes.                                                                                                                                                |
| 30 g MANTEIGA CLARIFICADA                            |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
| 100 g QUEIJO DE OVELHA, RALADO                       |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
| ESPECIARIAS DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |        |                                                                                                                                                                                          |
| ERVAS, DE ACORDO COM SUA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR      |                               |        |                                                                                                                                                                                          |

## Pão chapatis de amaranto

|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                | 0g     | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                              | Carboidratos::             | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Unidades de pão (UP)::     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Gorduras::                 | 0g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 0<br>0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| País: : Alemanha                             |                            |        | <p>Moe o amaranto até obter uma farinha fina. Misture meia colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de óleo e coloque devagar água quente até conseguir uma massa homogênea. Faça um rolo, deixe esfriar e corte em panquecas da grossura de um dedo. Desenrole as panquecas na área de trabalho polvilhada com farinha. Doure as panquecas dos dois lados numa frigideira de ferro não untada.</p> <p>Em muitos lugares estas panquecas quentes são consumidas com legumes ou saladas mistas. Pode guarda-las e cobrir com uma toalha até servir. São ótimas como snack ou acompanhamento de saladas, queijo quark ou, como tradicionalmente na Índia, com feijões vermelhos.</p> <p>Os chapatis podem ser reaquecidos, pingando água por cima. Aqueça rapidamente no forno.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas          |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Porções: : 2                                 |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ingredientes::                               |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 150 g AMARANTO                               |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 150 ÁGUA QUENTE                              |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 100 g AMIDO                                  |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SAL                                          |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Receita de pão caseiro

|                                     |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Por porção</b>                   | Proteínas::                | 15,9g         | <b>Modo de preparação:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                     | Carboidratos::             | 434,0g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Unidades de pão (UP)::     | 36,2          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Gorduras::                 | 110,7g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Kcal::<br>KJ (quilo joule) | 3157<br>13208 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| País: : Alemanha                    |                            |               | <p>Misture o fermento com 4 colheres (sopa) de água morna e a frutose. Junte o amido de milho, a farinha de milho, as amêndoas, o sal e a água restante e misture. Rale a abobrinha e misture também. Coloque a massa numa assadeira forrada com papel manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.</p> <p>Asse por cerca de 80 minutos a 180º C.</p> <p>Após 40 minutos retire o pão e desenforme, despreze o papel manteiga e deixe assar o resto do tempo na grelha.</p> <p>Esta receita foi recomendada por uma paciente.</p><br><p>Dica: os ingredientes podem ser substituídos, por exemplo, as amêndoas por outros tipos de nozes.</p> |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Porções: : 1</b>                 | <b>Ingredientes::</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 420 g AMIDO DE MILHO (MAIZENA)      |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 400 ml ÁGUA                         |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 200 g ABOBRINHAS, CRUAS             |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 200 g AVELÃS, MOÍDAS                |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 80 g FARINHA DE MILHO               |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 40 g LEVEDURA                       |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15 g FRUTOSE                        |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 g SAL                            |                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Batatas assadas - Rösti

|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Por porção                                   | Proteínas::                   | 3,8g        | Modo de preparação:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              | Carboidratos::                | 45g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              | Unidades de<br>pão (UP)::     | 3,8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              | Gorduras::                    | 5,2g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              | Kcal::<br>KJ (quilo<br>joule) | 248<br>1036 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| País: : Alemanha                             |                               |             | Cozinhe as batatas e deixe esfriar. Rale as batatas descascadas, não muito finas. Tempere com sal e pimenta. Aqueça o óleo e frite no fogo baixo por 15 minutos, amasse levemente com uma espátula. Pode incrementar o prato colocando pedacinhos de bacon e cebolas. Tampe a frigideira e deixe o queijo derreter. Vai muito bem com salada de folhas mistas. |
| Tipo de refeição:: Receitas básicas          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Porções: : 4                                 | Ingredientes::                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1000 g BATATAS, COZIDAS                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIMENTA                                      |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| SAL                                          |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 ml ÓLEO CONFORME SUA TOLERÂNCIA ALIMENTAR |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |