



INTOLERÂNCIA ALIMENTAR





Rosana Webster Bottallo

Seu pessoal HAOMA Intolerância Alimentar Basic+ documentos

Amostra de ID: 106621

Prezado Rosana Webster Bottallo,

Com esta carta, você receberá seu resultado HAOMA Intolerância Alimentar pessoal, bem como informações gerais sobre alergias alimentares tipo III e suas ligações com inflamação crônica. Esse relatório laboratorial contém seus resultados para todos os alimentos testados de uma vez.

O HAOMA Intolerância Alimentar é um teste laboratorial de alergias alimentares IgG extensivo. Seu sangue foi analisado para a presença de anticorpos IgG específicos para gêneros alimentares em particular. Se altos níveis destes

anticorpos estiverem presentes, isso pode indicar que você tem uma inflamação crônica causada por uma alergia alimentar do tipo III tardia. Seus documentos HAOMA Intolerância Alimentar individuais irão lhe ajudar a descobrir quais tipos de alimentos são bons pra você e a determinar seus "alimentos-gatilho" pessoais. Ao evitar os alimentos que podem lhe causar problemas, processos inflamatórios podem ser reduzidos ou mesmo parados e seu corpo poderá se recuperar.

O conceito do HAOMA Intolerância Alimentar é composto por três fases:

1. Fase de eliminação
2. Fase de provocação
3. Fase de estabilização

Seu relatório lhe orientará durante essas três fases; ele lhe explicará como proceder com seus resultados de teste. **OHAOMA Intolerância Alimentar lhe aponta o caminho até a comida certa para você. E seu caminho até uma saúde melhor.**

Importante: Se você tem uma alergia alimentar pré-existente tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, seja por um teste positivo de IgE ou teste cutâneo, ou se você tem qualquer problemas alimentares conhecidos, não passe a comer este alimento determinado, mesmo se o teste HAOMA Intolerância Alimentar não der nenhuma reação. Alergias alimentares mediadas por IgE podem causar reações como choque anafilático, erupções cutâneas, vômito, coceira, etc. **OHAOMA Intolerância Alimentar identifica níveis elevados de anticorpos IgG para alimentos e lhe aconselha com base nestas descobertas. Com base nos resultados do HAOMA Intolerância Alimentar, nós não daremos quaisquer declarações acerca de alergias relacionadas a IgE.**

Se você tem qualquer dúvida sobre seu resultado HAOMA Intolerância Alimentar ou sobre alergias alimentares tipo III, favor entrar em contato conosco.

Atenciosamente,

Sua Equipe HAOMA

Intolerância

Alimentar

A informação em seus documentos não substitui as instruções médicas de um profissional de saúde qualificado. Os resultados obtidos devem sempre ser interpretados juntamente com o quadro clínico completo. **Mudanças na dieta devem ser feitas em consulta com um profissional da saúde, um dietista pertinente ou perito em nutrição.** Favor consultar imediatamente seu médico em caso de quaisquer preocupações sobre saúde.

As concentrações de IgG específicas determinadas por este teste oferecem a base para a dieta de eliminação e provocação. Nós não afirmamos que as concentrações determinadas de IgG refletem a ocorrência ou gravidade de sintomas médicos sérios.

Relatório do paciente:
ROSANA WEBSTER BOTTALLO

data de nascimento: 22-02-1967 idade: 50 sexo: f amostra de id: 106621

HAOMA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR BASIC⁺ RESULTADOS

	Classificação	Quantidade de produtos alimentícios	Intervalo de referência
Anticorpos IgG específicos	■ Não elevados	175	< 7.5 µg/ml IgG
	■ Elevados	4	≥ 7.5 µg/ml IgG
	■ Altamente elevado	1	≥ 20.0 µg/ml IgG
Total	5 Alérgenos 180 testados		

Importante:

Se você tem uma alergia alimentar pré-existente tipo I (mediada por IgE) previamente diagnosticada, seja por um teste positivo de IgE ou teste cutâneo, ou se você tem qualquer problemas alimentares conhecidos, não passe a comer este alimento determinado, mesmo se o teste HAOMA Intolerância Alimentar não der nenhuma reação. Alergias alimentares mediadas por IgE podem causar reações como choque anafilático, erupções cutâneas, vômito, coceira, etc. **O HAOMA Intolerância Alimentar identifica níveis elevados de anticorpos IgG para alimentos e lhe aconselha com base nestas descobertas. Com base nos resultados do HAOMA Intolerância Alimentar, nós não daremos quaisquer declarações acerca de alergias relacionadas a IgE.**

Laboratório:

HAOMA
Rua Manoel Coelho, 845
São Caetano do Sul., SP
www.dnaclinic.com.br

Emissor:

HAOMA

tipo de amostra	soro humano
amostra de id	106621
método de examinação	ensaio de imunoabsorção enzimática para a detecção de IgG específico de gêneros alimentícios
data do relatório	16-08-2017
relatório autorizado por	Siegfried Scholz

A informação em seus documentos não substitui as instruções médicas de um profissional de saúde qualificado. Os resultados obtidos devem sempre ser interpretados juntamente com o quadro clínico completo. **Mudanças na dieta devem ser feitas em consulta com um profissional da saúde, um dietista pertencente ou perito em nutrição.** Favor consultar imediatamente seu médico em caso de quaisquer preocupações sobre saúde.

As concentrações de IgG específicas determinadas por este teste oferecem a base para a dieta de eliminação e provocação. Nós não afirmamos que as concentrações determinadas de IgG refletem a ocorrência ou gravidade de sintomas médicos sérios.

Relatório do paciente:
ROSANA WEBSTER BOTTALLO

data de nascimento: 22-02-1967 idade: 50 sexo: f amostra de id: 106621

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação		µg/ml IgG	Classificação
Vegetais			Peixes e frutos do mar		
Abóbora	4,1		Alabote	5,0	
Abobrinhas	4,3		Anchova	6,9	
Acelga	2,7		Arenque	8,8	
Aipo	2,3		Arinca (hadoque)	5,3	
Aipo-rábano	2,2		Atum	3,0	
Alcachofra	3,8		Bacalhau	3,5	
Alho-poró	3,7		Caranguejo de água doce	4,1	
Aspargos	1,7		Carpa	3,7	
Azeitona	4,6		Cavala	3,9	
Batata	1,7		Dourada	3,4	
Berinjelas	4,3		Escamudo (ou Paloco)	2,9	
Beterraba	4,2		Garoupa	4,7	
Brócolis	3,4		Linguado	5,8	
Cebola	2,5		Lucioperca	6,9	
Cenouras	3,3		Lula	5,6	
Cherovia	2,4		Merluza negra	8,7	
Couve- de- Bruxelas	3,9		Peixe espada	2,6	
Couve de Sabóia	2,6		Salmão	3,7	
Couve verde	2,5		Sardinha	3,4	
Couve-flor	3,3		Solha	4,2	
Couve-rábano	2,4		Truta	3,7	
Ervilha verde	3,9		Tubarão	7,0	
Espinafre	2,7		Carne		
Fava (feijão gordo)	1,3		Carne bovina	5,1	
Feijão verde	3,1		Carne de avestruz	2,7	
Feijão-da-china (Mungo beans)	6,0		Carne de cabra	6,0	
Grão de bico	2,4		Carne de porco	3,8	
Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	1,7		Codorna	3,6	
Nabo sueco (couve rábano)	2,0		Coelho	2,0	
Pepino	3,1		Corço (cervo)	3,5	
Pimenta Caiena	4,0		Cordeiro	4,0	
Pimentão	1,7		Frango	1,9	
Rabanete	5,3		Ganso	13,8	
Repolho branco	2,1		Javali	3,7	
Repolho chinês	2,0		Lebre	4,2	
Repolho roxo	4,2		Pato-Real	4,9	
Soja	4,3		Peru	1,8	
Tomate	2,9		Veado	3,4	
Edulcorantes			Vitela	5,0	
Caná de açúcar	4,2		Cogumelos		
Mel (mistura)	3,8		Champignon	3,6	

Relatório do paciente:
ROSANA WEBSTER BOTTALLO

data de nascimento: 22-02-1967 idade: 50 sexo: f amostra de id: 106621

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação		µg/ml IgG	Classificação
Frutas			Especiarias e ervas		
Abacate	2,4		Alecrim	3,4	
Abacaxi	4,1		Alho	2,6	
Ameixa	4,9		Baunilha	2,1	
Ameixa amarela	2,8		Canela	3,3	
Banana	2,9		Cebolinha francês	2,5	
Cerejas	3,2		Grãos de mostarda	1,9	
Damasco	3,3		Manjerição	2,7	
Figo	1,7		Noz moscada	3,1	
Kiwi	4,1		Orégano	3,6	
Laranja	5,3		Páprica em pó	9,3	
Lichia	2,0		Pimenta do reino	6,0	
Limão	3,5		Raiz-forte	1,7	
Maçã	4,9		Salsa	2,6	
Manga	3,5		Tomilho	3,4	
Melancia	3,6		Cereais contendo glúten		
Morango	6,3		Aveia	5,2	
Nectarina	3,5		Centeio	2,3	
Papaya	3,4		Cevada	5,8	
Pera	4,7		Espelta	1,7	
Pêssego	2,1		Glúten	2,1	
Tâmara	2,2		Kamut	1,5	
Uva/uva passa	4,4		Trigo	2,6	
Nozes e sementes			Cereaissem glútenalternativas		
Amêndoa	1,2		Alfarroba	3,5	
Amendoim	2,6		Amaranto	3,3	
Avelã	1,3		Araruta	2,8	
Castanha de Caju	3,0		Arroz	4,3	
Castanha do Pará	1,4		Batata doce	2,5	
Coco	2,1		Castanha	6,8	
Gergelim	2,6		Fonio	2,5	
Grãos de cacau	5,7		Mandioca	3,3	
Noz comum	2,9		Milho	1,8	
Noz de Macadâmia	1,7		Painço/sorgo	2,0	
Papoula	1,4		Quinoa	2,9	
Pinhão	1,7		Tapioca	2,6	
Pistache	2,5		Teff (cereal)	2,2	
Semente de Girassol	2,7		Tremoço	2,9	
Sementes de abóbora	1,7		Trigo Sarraceno	2,0	
Sementes de linhaça	5,6		Tupinambo	2,5	
Chá, café e taninos			Aditivos alimentares		
Hortelã	4,1		Goma de guar E412	24,8	

Relatório do paciente:
ROSANA WEBSTER BOTTALLO

data de nascimento: 22-02-1967 idade: 50 sexo: f amostra de id: 106621

■ Não elevados ■ Elevados ■ Altamente elevado

	µg/ml IgG	Classificação
Produtos lácteos		
Hellim (queijo feta)	1,7	
Kefir	1,4	■
Leite de camela	2,7	■
Leite de égua	1,7	■
Leite de vaca	1,8	■
Leite e queijo de cabra	4,3	■
Leite e queijo de ovelha	3,3	■
Leite fervido	0,8	■
Produtos de leite coalhado	1,6	■
Queijo de coalho (leite de vaca)	1,5	■
Queijo Ricota	1,0	■
Saladas		
Alface americana ou alface iceberg	2,4	
Alface crespa (lollo rosso)	3,2	■
Alface lisa	2,7	■
Alface Mâche (agrião do campo)	2,3	■
Alface Romana	2,4	■
Chicória	2,5	■
Endívia	2,8	■
Radicchio	2,6	■
Rúcula	3,5	■
Ovo		
Ovo de galinha	2,3	
Ovos de codorna	1,3	■
Ovos de ganso	1,7	■
Levedura		
Fermento	3,2	

Relatório do paciente:

ROSANA WEBSTER BOTTALLO

data de nascimento: 22-02-1967 ■ idade: 50 ■ sexo: f ■ amostra de id: 106621

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- **Diagnóstico da flora intestinal:** Uma alergia alimentar mediada por IgG é comumente despertada ou agravada por disfunções da barreira mucosa intestinal. Portanto, um diagnóstico intestinal com subsequente recuperação da flora intestinal (limpeza do cólon) é essencial. Pode ser útil analisar a composição da sua flora intestinal e as funções da sua barreira mucosa intestinal por meio de um analista fecal especializado. Por favor, consulte seu médico ou terapeuta.
- **Outras causas:** Além de uma alergia alimentar de IgG tardia, podem haver distúrbios digestivos sem relação com imunidade ou utilização pobre de nutrientes, que podem ter inúmeras causas. Você deve discutir isso com o médico ou profissional de saúde com que se consulta. Causas possíveis incluem uma degradação reduzida de carboidratos (p.ex.: lactose, frutose) devido a deficiência de enzimas ou atividade inadequada do pâncreas, e portanto secreção insuficiente de enzimas digestivas.

Ademais, uma micose ou parasitose intestinal ou flora intestinal debilitada podem ser as causas. Se a mudança na dieta segundo o HAOMA Intolerância Alimentar não causar nenhuma melhora, você deve tomar outras medidas de diagnóstico.

PACIENTE : ROSANA WEBSTER BOTTALO

**ALIMENTOS A SEREM EVITADOS DURANTE A FASE
DE ELIMINAÇÃO:**

- Arenque
- Ganso
- Goma de Guar E412
 - Merluza Negra
 - Páprica em Pó

Permitidos na rotação de 4 dias					
Carne				Edulcorantes	Pistache
Carne bovina	Sardinha	Acelga	Repolho branco		
Carne de avestruz	Solha	Aipo	Repolho chinês	Cana de açúcar	Semente de Girassol
Carne de cabra	Truta	Aipo-rábano	Repolho roxo	Mel (mistura)	Sementes de abóbora
Carne de porco	Tubarão	Alcachofra	Soja	Chá, café e taninos	Sementes de linhaça
Codorna	Ovo	Alho-poró	Tomate	Hortelã	
Coelho		Aspargos			Aveia
Corço (cervo)	Ovos de codorna	Azeitona	Hellim (queijo feta)	Alecrim	Centeio
Cordeiro	Ovos de ganso	Batata	Kefir	Alho	Cevada
Frango	Frutas	Berinjelas	Leite de camela	Baunilha	Espelta
Javali	Abacate	Beterraba	Leite de égua	Canela	Glúten
Lebre	Abacaxi	Brócolis	Leite de vaca	Cebolinha francês	Kamut
Pato-Real	Ameixa	Cebola	Leite e queijo de cabra	Grãos de mostarda	Trigo
Peru	Ameixa amarela	Cenouras	Leite e queijo de ovelha	Manjericão e	
Veado	Banana	Cherovia	Leite fervido	alternativas	
Vitela	Cerejas	Couve- de- Bruxelas	Produtos de leite	Orégano	Alfarroba
	Damasco	Couve de Sabóia	coalhado	Pimenta do reino	Amaranto
Peixes e frutos do mar	Figo	Couve verde	Queijo de coalho (leite	Raiz-forte	Araruta
Alabote	Kiwi	Couve-flor	de vaca)	Salsa	Arroz
Anchova	Laranja	Couve-rábano	Queijo Ricota	Tomilho	Batata doce
Arinca (hadoque)		Ervilha verde			Castanha
Atum	Limão	Espinafre	Alface americana ou	Fermento	Fonio
Bacalhau	Maçã	Fava (feijão gordo)	alface iceberg	Nozes e sementes	Mandioca
Caranguejo de água doce	Manga	Feijão verde	Alface crespa (lollo rosso)	Amêndoa	Milho
Carpa	Melancia	Feijão-da-china (Mungo beans)	Alface lisa	Amendoim	Painço/sorgo
Cavala	Morango	Grão de bico	Alface Mâche (agrião do campo)	Avelã	Quinoa
Dourada	Nectarina	Lentilhas citrus latifolia=	Alface Romana	Castanha de Caju	Tapioca
Escamudo (ou Paloco)	Papaya	limão taihiti	Chicória	Castanha do Pará	Teff (cereal)
Garoupa	Pera	Nabo sueco (couve	Endívia	Coco	Tremoço
Linguado	Pêssego	rábano)	Radicchio	Gergelim Grãos	Trigo Sarraceno
Lucioperca	Tâmara	Pepino	Rúcula	de cacau Noz	Tupinambo
Lula	Uva/uva passa	Pimentão	Cogumelos	comum	
Peixe espada	Vegetais	Rabanete	Champignon	Noz de Macadâmia	
Salmão	Abóbora			Papoula	
	Abobrinhas			Pinhão	
Evitar por pelo menos 5 semanas					
Arenque	Ganso	Goma de guar E412	Merluza negra	Páprica em pó	



**SEU GUIA DE
NUTRIÇÃO PESSOAL**

ÍNDICE

1. Introdução

1.1	HAOMA Intolerância Alimentar – Análise nutricional individual e orientação personalizada	4
1.2	O que é uma alergia alimentar IgG?	5
1.3	O intestino	6
1.4	Reações cruzadas	6

2. Orientações nutricionais

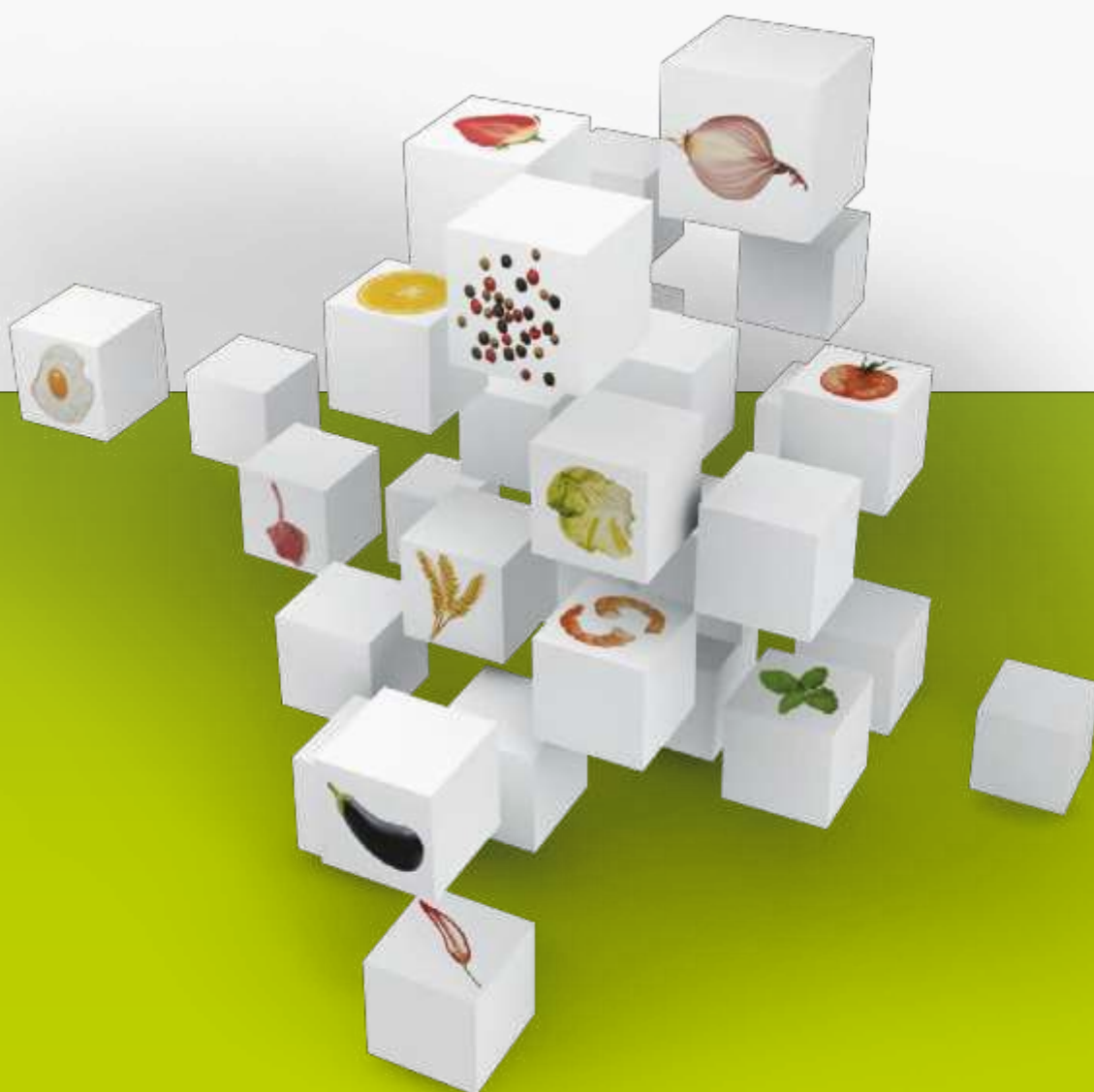
2.1	Fase de eliminação	9
2.2	Fase de Provocação	12
2.3	Fase de Estabilização	16
2.4	dicas adicionais para ajudar na mudança de dieta	17
2.5	Resumo	18

3. Seus alimentos gatilho em potencial

4. Anexo

1.

INTRODUÇÃO





1. INTRODUCTION

1.1 HAOMA Intolerância Alimentar – Análise nutricional individual e orientação personalizada

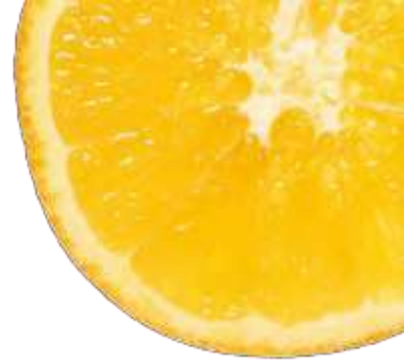
O HAOMA Intolerância Alimentar é um conceito que combina uma análise de sangue confiável e sofisticada para alergias alimentares IgG com nossa orientação pós teste individual.



A amostra do seu sangue foi analisada por um laboratório especializado, que determinou a presença de anticorpos contra uma grande variedade de alimentos. Esses anticorpos são detectados pela sua habilidade de ligar-se com proteínas específicas de alimentos analisados.

Junto com os resultados dos seus testes, você também recebeu um conceito nutricional individual. Os resultados de seus testes e sua orientação nutricional pessoal irá te ajudar na dieta de provocação e eliminação, com o propósito de reduzir processos infl

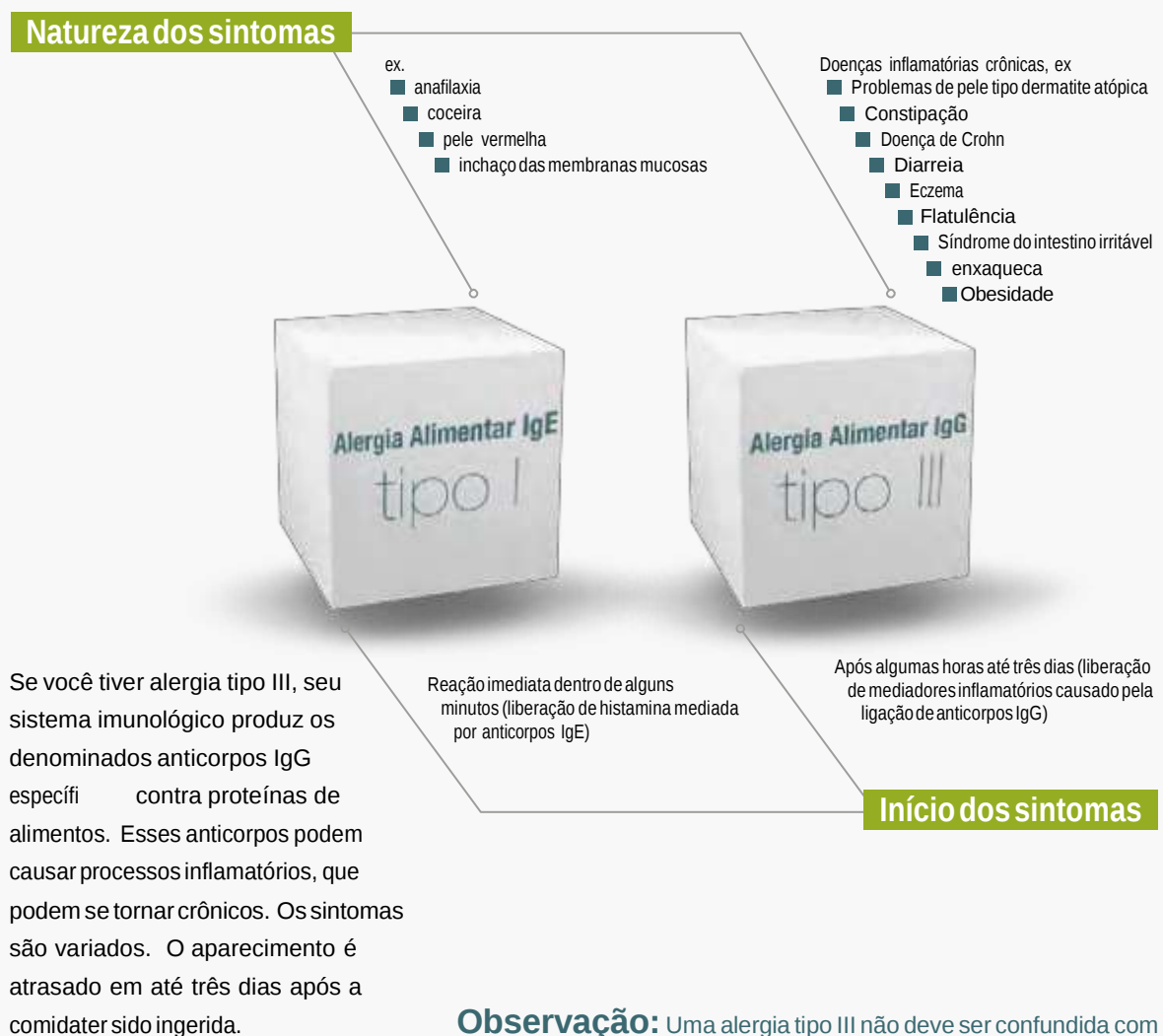
Observação: O tempo tem um papel importante no processo HAOMA Intolerância Alimentar. Seu corpo e seu intestino precisam de tempo para se recuperarem. Pode ser que você tenha que eliminar alimentos por mais de um ano. Pode haver um ou dois alimentos que você terá que evitar para sempre. Assim, considere o HAOMA Intolerância Alimentar o seu parceiro por um longo período e transforme a mudança em sua dieta um novo hábito.



1.2 O que é uma alergia alimentar IgG?

Alergias Alimentares tipo III normalmente não são detectadas, visto que os sintomas podem ocorrer apenas algumas horas ou até dias depois do consumo do alimento em particular, tornando-os muito difíceis de serem identificados.

O corpo usa seu sistema imunológico para mandar agentes invasores embora. Esses agentes invasores são normalmente bactérias, parasitas e vírus; são chamados antígenos. Normalmente, alimentos não são perigosos para nós. No entanto, uma alergia alimentar IgG demorada é causada com o corpo lidando com uma proteína inofensiva de um alimento como se fosse perigosa. Se seu corpo considera um alimento perigoso, são produzidos anticorpos para lutar contra essas proteínas. (Veja também “O intestino”).



Observação: Uma alergia tipo III não deve ser confundida com uma alergia alimentar clássica (tipo I). Se você possui alergia alimentar tipo I, seu sistema imunológico produz os denominados anticorpos IgE. Esses anticorpos levam a uma reação alérgica imediata. Os sintomas aparecem dentro de segundos ou minutos. A HAOMA Intolerância Alimentar não detecta alergias alimentares clássicas.

1.3 O intestino

O sistema imunológico do intestino é o maior no corpo inteiro. Mais de 80% das reações de defesa imunológicas originam do intestino. Ele garante uma barreira quase invencível para as bactérias, vírus e outros patógenos, e uma barreira contra outras proteínas estranhas de alimentos. Nosso corpo tem uma tolerância extraordinária a alimentos, com a condição de que eles sejam corretamente digeridos e passem a barreira intestinal intacta da forma pretendida, ou seja, através das células intestinais.

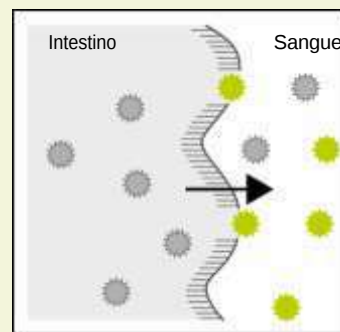
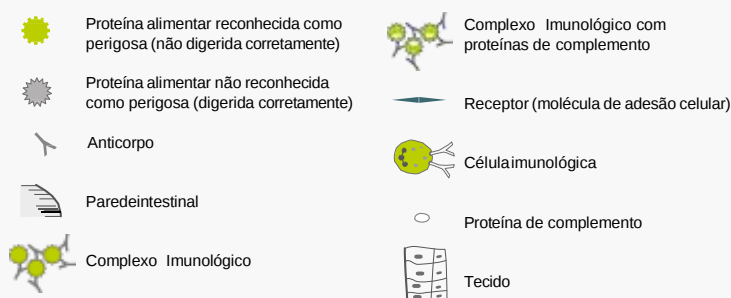
No entanto, por causa de medicamentos, infecções, micoses, estresse e poluição ambiental, a integridade da parede intestinal pode ser danificada de novo e de novo e componentes de alimentos podem escapar entre as células intestinais. O sistema imunológico pode então iniciar uma reação imunológica contra essas proteínas de alimentos.

1.4 Reações cruzadas

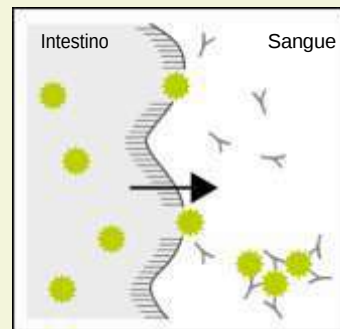
Ocasionalmente, uma reação encontra-se em um alimento que a pessoa nunca comeu antes. Não se trata de uma leitura errada do nosso teste. Isto pode ser devido a reações cruzadas, isto é, o anticorpo que o corpo tem produzido não só reconhece o antígeno para o qual foi originalmente formado, mas também outros antígenos, que pertencem a outros alimentos. Algumas moléculas ou partes de moléculas, que formam um alimento, podem ser idênticas, mesmo se não forem diretamente relacionadas.

Exemplo: Tropomiosina é o principal alérgeno encontrado em ácaros. Este alérgeno também é encontrada em invertebrados, ex. mexilhões, ostras, lagostim, lulas, camarões e lagostas. Se você tem sensibilidade para a tropomiosina em ácaros ou em um desses alimentos, então pode ser que você tenha altos níveis de anticorpos IgG contra qualquer um deles, mesmo que nunca tenha comido antes.

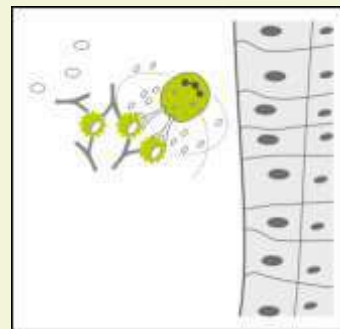
Legenda



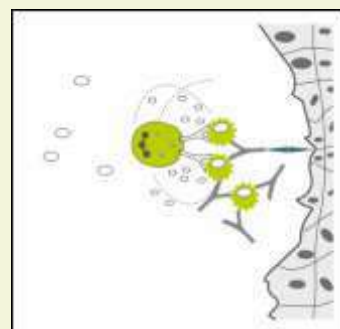
A parede intestinal é danificada: componentes do alimento podem escapar entre células intestinais



O sistema imunológico inicia uma resposta imunológica: formação de complexos imunológicos



Os complexos imunológicos são destruídos: processos inflamatórios sem danos ao tecido podem resultar em sintomas sistêmicos (ex. hipertensão, distúrbios metabólicos)



Os complexos imunológicos são destruídos: processos inflamatórios com danos ao tecido podem resultar em sintomas específicos (ex. síndrome do intestino irritável, enxaqueca)

2.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



2. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



Suas orientações nutricionais tem base em três importantes blocos de construção.

Cada alimento testado passa pelas três fases.

2 Fase de provocação

Uma vez que seus sintomas foram significativamente reduzidos, você pode gradualmente reintroduzir alimentos que você evitou na fase de alimentação. Este passo irá ajudar a identificar o alimento que realmente causou seus problemas e eventualmente permite que você comece a comer os alimentos que você gosta novamente.



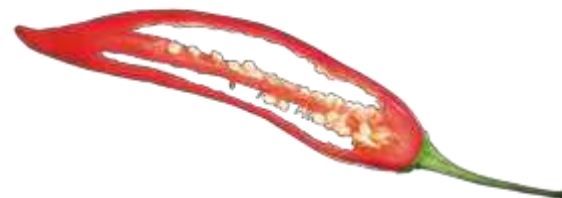
1 Fase de eliminação

Esta parte consiste de duas partes. Como o nome sugere, uma parte da fase de eliminação é a eliminação rigorosa de todos os alimentos do qual você tem níveis elevados de IgG. Essa eliminação irá ajudar você a recuperar-se de seus problemas de saúde. Outro aspecto central da fase de eliminação, no entanto, é a rotação dos alimentos que você pode comer. Você também irá usar a rotação mais tarde para reintroduzir alimentos que antes você não podia comer.

3 Fase de estabilização

Bom trabalho, você está quase lá! Você identificou seu alimento gatilho com sucesso; você também aprendeu a como manter uma dieta variada sem promover novas alergias alimentares tipo III. Para estabilizar seu corpo, você agora irá evitar alimentos gatilho por pelo menos um ano, para que seus anticorpos se recuperem. Depois de um ano, você pode iniciar outra provocação e reintroduzir os alimentos que você ainda está evitando um por um.

Nas páginas a seguir você encontrará informações detalhadas sobre cada fase.



2.1. Fase de eliminação

Como explicamos resumidamente antes, a fase de eliminação consiste de duas partes: a **rotação** e a **eliminação**.

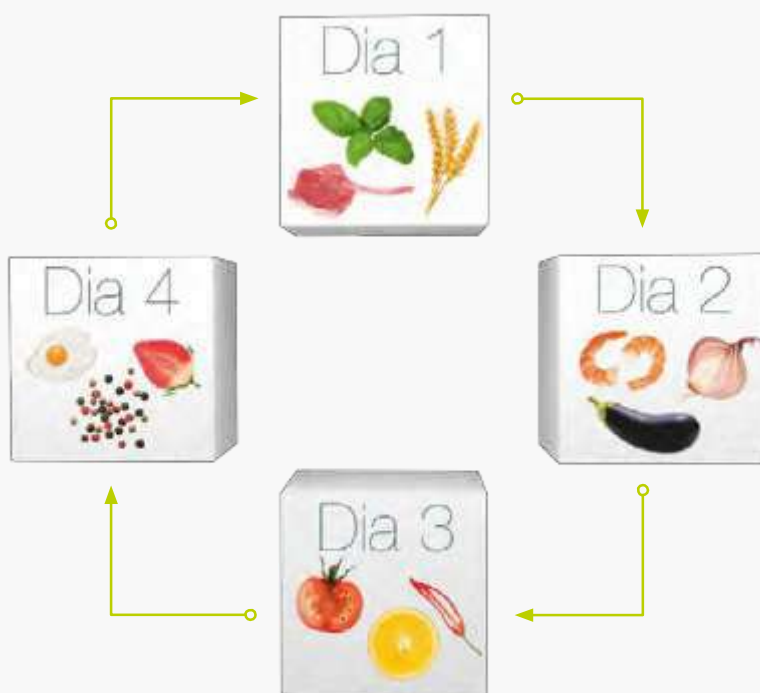
O objetivo é preparar seu corpo para a fase de provocação seguinte, ajudando a recuperar a inflamação mediada pelo IgG em seu corpo.

Parte 1: Rotação

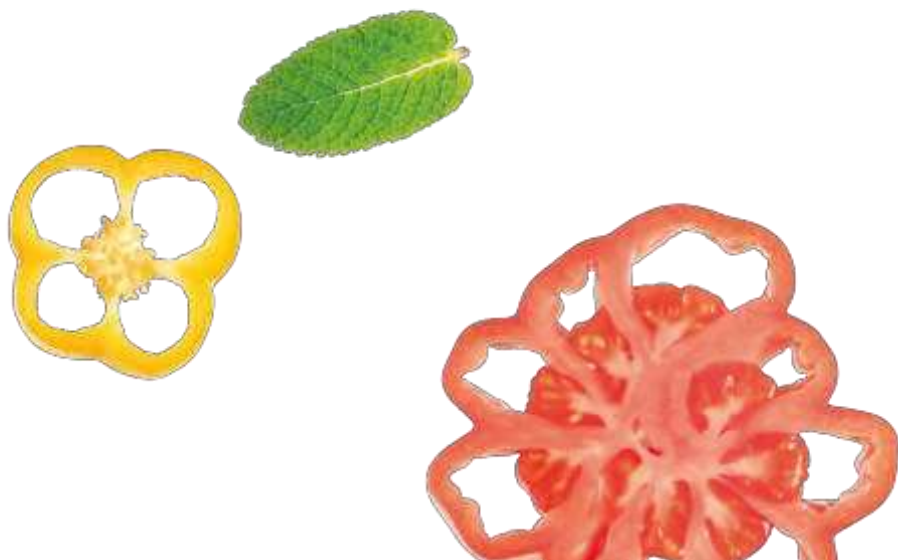
Todos os alimentos que você pode comer podem ser usados para criar sua dieta individual em um ciclo de 4 dias.

Se você comer certa seleção de comidas no primeiro dia, você deve evitar comer elas nos próximos três dias. Isso ajuda seu corpo a se recuperar de alergias alimentares IgG atuais, enquanto reduz a possibilidade de formar novas. Isso também ajuda que você tenha todas as vitaminas e minerais esperados de uma dieta variada.

Faça seu menu individual dos alimentos permitidos, de acordo com sua rotação de 4 dias. Cabe a você escolher formar seu menu pra semana toda ou com o correr da semana. Tente - você logo irá encontrar a melhor abordagem para você.



O ANEXO 1 MOSTRA SUA SELEÇÃO PESSOAL
DE ALIMENTOS SEM NÍVEIS ELEVADOS DE
ANTICORPOS IgG QUE PODEM SER INGERIDOS
EM ROTAÇÃO.



Dicas úteis:

- A rotação desses novos grupos de alimentos significa que a seleção que você comer hoje deve ser evitada nos próximos três dias. Isso significa que você pode ter menor variedade em um dia, mas mais variedade no decorrer da semana. Alimentos similares podem ser incluídos no almoço e ceia em um dia, cru ou assado.
- Use o Plano de Rotação fornecido para te ajudar a planejar suas refeições antecipadamente. Escreva todos os ingredientes que fazem seus lanches, bebidas e refeições. Perceba como você se sente cada dia e monitore seu peso. As informações importantes gravadas aqui irão te ajudar, caso tenha algum problema durante a mudança na sua dieta.
- Se você cometer um erro, não se preocupe. Um incidente isolado não fará você voltar muito. Você pode se sentir um pouco pior por alguns dias, mas continue evitando todos os alimentos sugeridos e você ficará melhor rapidamente.
- Beba muita água. Isso ajuda na circulação e detox.



Observação: Uma boa forma de monitorar sua nova dieta, além de manter o diário de rotação alimentar, é pesar-se todo dia no mesmo horário sob as mesmas condições. Um aumento de aproximadamente 1kg ou mais durante a noite é um sinal significativo de processo inflamatório. Neste caso, você provavelmente comeu um alimento gatilho sem saber.

ANEXO 2 É UMA SUGESTÃO PARA SUA DIETA DE ROTAÇÃO. SEUS ALIMENTOS SUGERIDOS SÃO PARTILHADOS PARA 4 DIAS, PARA QUE VOCÊ POSSA ESCOLHER DE UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS ACADA DIA.

Parte2: Eliminação

Os alimentos com valores elevados e altamente elevados de anticorpos IgG são rigorosamente evitados durante esta fase. A fase de eliminação inicial leva de 5 a 8 semanas. Consulte seu médico, pessoa qualificada em dietas ou nutricionista para definir o período do seu caso em individual.



Importante: O nível de IgG reflete a quantidade de IgG no seu sangue. Se o IgG detectado é relevante para um sintoma ou não não depende na quantidade de IgG. Mesmo níveis baixos de IgG em um alimento pode causar sintomas severos, enquanto níveis altos de IgG pode não ser responsável por um sintoma. Isso significa que níveis elevados de IgG são tão importantes quanto níveis altamente elevados.

Evitando estritamente alimentos de IgG positivo, processos inflamatórios podem ser reduzidos ou até cessados completamente. Este é um preparo importante para a fase de provocação seguinte.

Dicas úteis:



- Leia todos os rótulos em alimentos para garantir que você saiba o que está comendo. Alguns alimentos podem se esconder em nomes alternativos ou podem estar contidos em alimentos processados. Ovos, por exemplo, são usados em muitos alimentos processados, tais como bolos, merengues, sorvete ou maionese. Eles podem ser encontrados em nomes de ingredientes, como albumina, lisozima, ovalbumina ou ovoglobulina. Lembre-se de verificar medicamentos, produtos de beleza, produtos domésticos e seu meio ambiente também.
- Tente escolher alimentos não processados sempre que possível. Existem muitos aditivos em alimentos processados.
- Evite produtos derivados de alimentos reativos IgG. Por exemplo, se você tem reação a cereais e fermento, evite também cerveja. Se você possui problemas com uvas, evite vinho, suco de uva e uva passa. O mesmo se aplica a óleos.
- Evite os alimentos-problema o máximo possível. Seu bem-estar irá depender da sua conformidade durante a fase de eliminação.

Observação: No início da mudança na dieta, pode ser que você se sinta pior que antes. Esse deterioramento em como você se sente é na verdade um bom sinal. Pode ser causado pela desintoxicação acontecendo em seu corpo. Beba muito líquido para ajudar o processo e continuar seu plano. Uma vez que seu corpo se livrou de qualquer substância danosa, você se sentirá muito melhor por isso. O maior tempo que isso deve durar é dez dias. Se esse deterioramento for extremo ou durar mais que dez dias, consulte seu médico(a).

O ANEXO 3 INDICA QUAIS ALIMENTOS VOCÊ PRECISA ELIMINAR.



2.2 Fase de Provocação

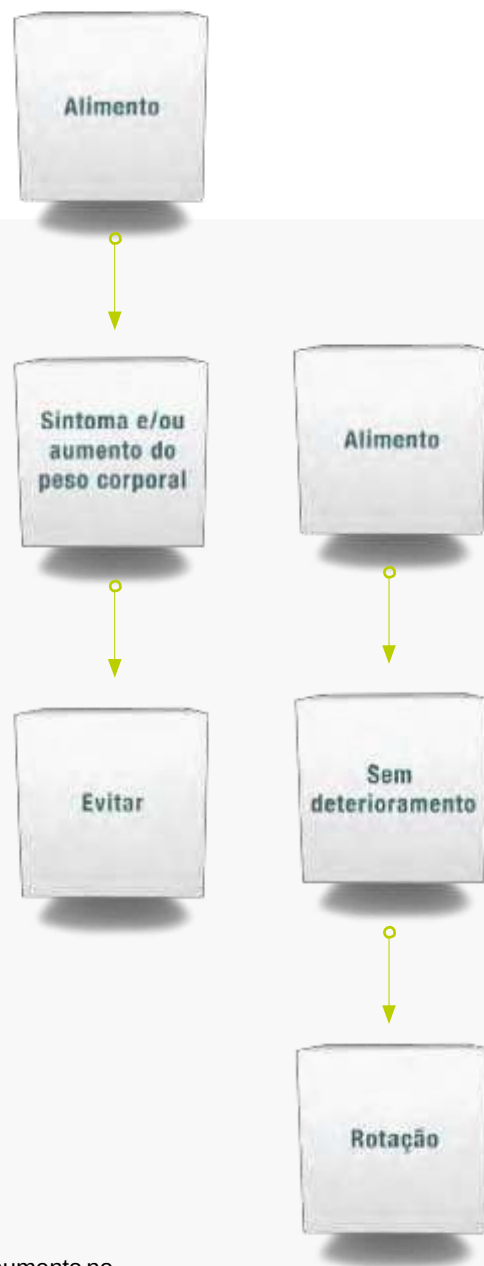
Importante: Se você tem uma alergia IgE clássica (tipo I) ou qualquer outra intolerância alimentar conhecida, não volte a ingerir este alimento novamente. Esses alimentos devem ser excluídos da fase de provocação.

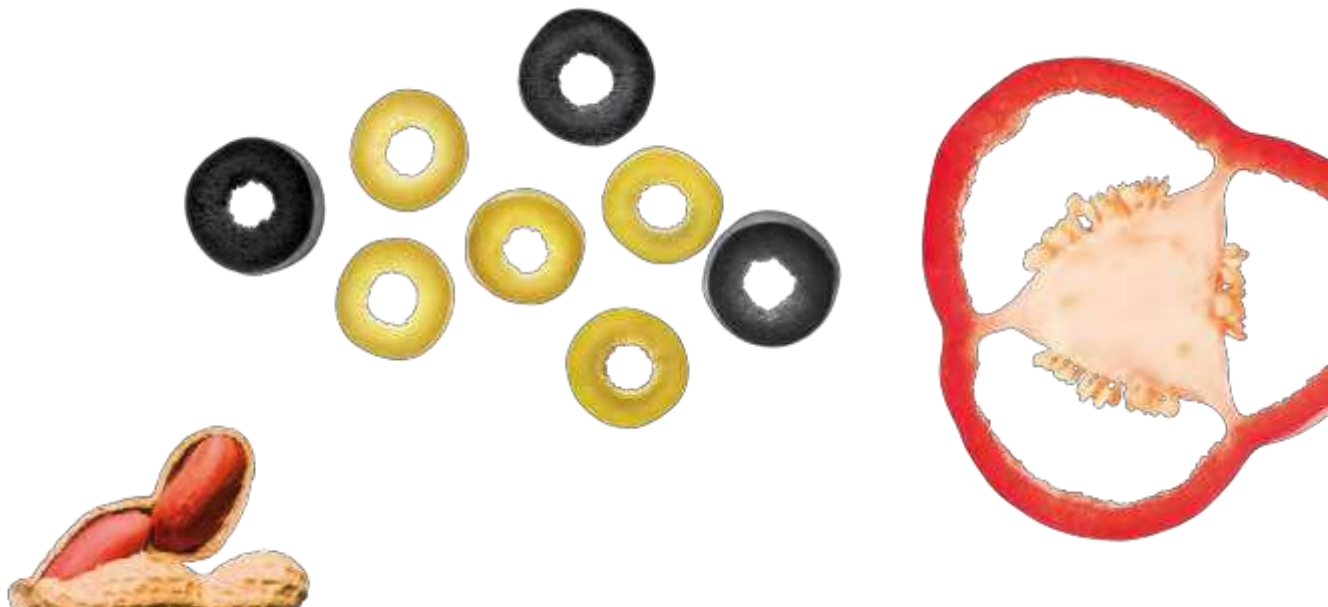
Nem todos os alimentos reativos IgG identificados indicam a causa de certos sintomas. A fase de provocação te ajuda a identificar seus alimentos "gatilho" pessoais.

Você agora inicia sua dieta de provocação e reintroduz gradualmente os alimentos eliminados um por um, com intervalo de três dias, retorna a sua dieta (ver exemplo na próxima página). Inicie com os alimentos que estão no grupo "elevado" nos resultados do seu teste (laranja). Após completar a categoria laranja, inicie os alimentos do grupo "altamente elevados" (vermelho).

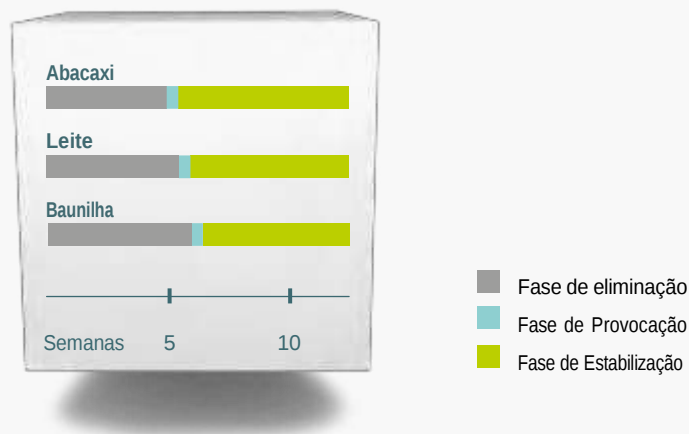
Observação: Você pode considerar mais fácil iniciar a fase de provocação com alguns dos seus alimentos testados positivos. Dessa forma, você descobre rápido se seus alimentos favoritos fazem os sintomas retornarem ou não. Tenha em mente que se esses alimentos fi em com que seus sintomas retornem, você deve evitá-los por pelo menos um ano. Depois disso, você continua com os alimentos da categoria "elevados" como descrito acima.

Um alimento gatilho pode causar um sintoma específico ou levar a um aumento no peso corporal. O aumento no peso corporal é causado pela retenção de líquido, devido a resposta inflamatória ao alimento ingerido. Esse alimento pode causar riscos potenciais a saúde no futuro. Assim, recomendamos o seguinte: Se um alimento reintroduzido faz com que sintomas retornem ou leve a um aumento no peso corporal, então ele deve ser retirado de sua dieta por pelo menos um ano. Se o alimento não faz com que sintomas retornem, nem causa o ganho de peso, ele poderá ser incluído na sua dieta novamente (voltaremos para essa parte quando falarmos da fase de estabilização).



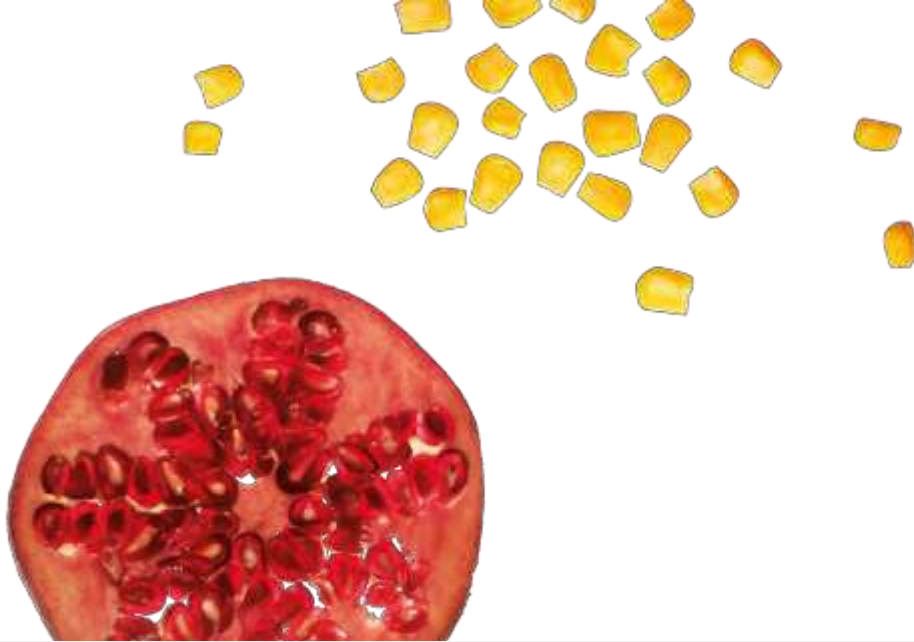


Exemplo: Você consultou seu médico e concordou com uma fase de eliminação inicial de cinco semanas, por exemplo. Depois de cinco semanas você introduz o primeiro alimento da categoria de laranja, por exemplo, abacaxi. No primeiro dia, consuma abacaxi várias vezes por dia, para garantir que a quantidade ingerida é possivelmente suficiente para induzir um sintoma. Então você o evita pelos próximos três dias e observa seu corpo. Você não percebe deterioração. Assim, você pode incluir o abacaxi de volta em sua dieta como descrito na fase de estabilização. Então você introduz o próximo alimento, por exemplo, leite. Nos três próximos dias sua enxaqueca retorna. Conseqüentemente, você evita leite por um ano.



Observação: Tente ingerir uma dieta mais variada possível durante a fase de provocação para fornecer ao seu corpo todos os nutrientes necessários. Isso também ajuda a prevenir o desenvolvimento de novas alergias alimentares demoradas. Uma boa forma de assegurar uma dieta variada é para manter em rotação os alimentos, tal como descrito na fase de eliminação.

O ANEXO 4 LISTA OS ALIMENTOS COM NÍVEIS ELEVADOS DE ANTICORPOS IGG CLASSIFICADOS POR CATEGORIAS.



Dicas úteis:

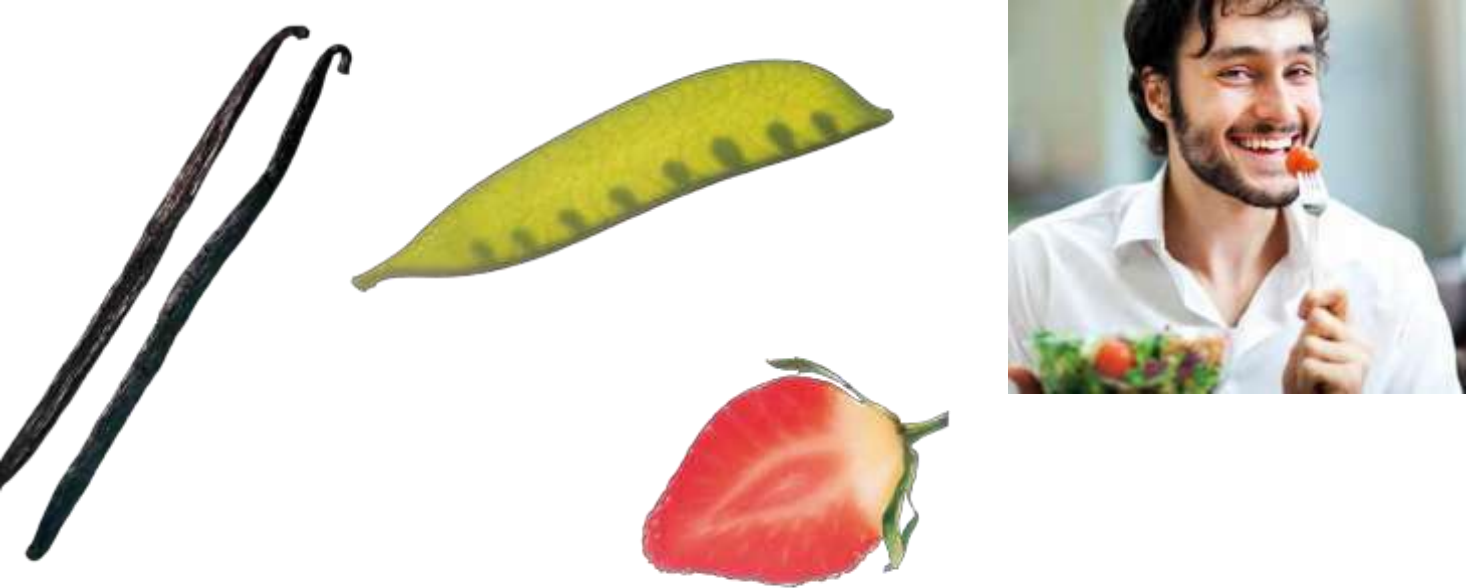
A tabela na página seguinte irá ajudar você a acompanhar os alimentos reintroduzidos, bem como alimentos que você precisa evitar no ano. Faça algumas cópias desta página e use como um diário. Abaixo você encontra um exemplo de como usar a tabela.

- Inicie pelos alimentos com nível elevado (laranja).
- Escolha um alimento desta categoria para incluir em uma refeição. Certifique-se de ingerir uma boa quantidade do alimento e que esteja em forma pura, ao invés de sua forma processada, ex. para avelã, inicie com toda a noz, não com um bolo de avelã. Anote este alimento e a data de reintrodução na tabela.

- Perceba seu estado de saúde nos três dias seguintes e verifique seu peso corporal diariamente. Não reintroduza um novo alimento ainda.
- Você teve algum sintoma adverso? Algum sintoma que desapareceu durante a fase de eliminação ocorreu novamente? Seu peso corporal aumentou durante a noite como mencionado? Se não, você pode continuar a ingerir este alimento uma vez por semana. Preencha "Não" nas colunas "Sintoma/aumento no peso corporal" e "Evitar 1 ano".
- Se quaisquer sintomas reapareceram ou se novos foram desenvolvidos, então você precisa evitar este alimento durante pelo menos um ano. Anote os sintomas na coluna "Sintoma/aumento no peso corporal" e um "Sim" em "Evitar 1 ano". Em seguida, anote a data daqui na coluna "Data da nova provocação".
- Repita esses passos novamente para os outros alimentos desta categoria com 3 dias entre as reintroduções. Em seguida, comece pelos alimentos com níveis altamente elevados (vermelho).

Exemplo "Diário de Provocação"

Alimento Reintroduzido	Data da primeira provocação	Sintoma / aumento do peso corporal	Evitar por 1 ano não	Data da próxima provocação
<i>Abacaxi</i>	<i>01/09/2014</i>	<i>nao</i>	<i>nao</i>	–
<i>Leite (vaca)</i>	<i>05/09/2014</i>	<i>enxaqueca 1.2 kg</i>	<i>sim</i>	<i>09/09/2015</i>
<i>Baunilha</i>	<i>09/09/2014</i>	<i>nao</i>	<i>nao</i>	–



Diário de Provocação				
Alimento Reintroduzido	Data da primeira provocação	Sintoma / aumento do peso corporal	Evitar por 1 ano	Data da próxima provocação



2.3 Fase de Estabilização

A fase de provocação te ajudou a encontrar seus alimentos "gatilho" pessoais. Durante a fase de estabilização, esses alimentos são evitados por pelo menos um ano, para que os anticorpos IgG se decomponham e seu corpo possa se recuperar.

Os alimentos que não causam quaisquer sintomas ou ganho de peso corporal durante a noite na fase de provocação podem ser reintroduzidos em sua dieta. Isso não quer dizer que foi um resultado falso positivo para este alimento. Isso significa que este alimento não induz um sintoma ainda, mas ainda representa uma ameaça potencial para a sua saúde. Para permitir que seu corpo elimine anticorpos IgG contra este alimento, é recomendado comê-lo apenas uma vez por semana.

Observação: Se os sintomas antigos ou novos sintomas aparecerem durante a fase de estabilização, um ou mais dos alimentos positivos IgG anteriores pode ser a causa. Neste caso, repita a fase de eliminação de cinco semanas para estes alimentos. Se seu sintoma desaparecer, um dos alimentos evitados é responsável por ela. Para identificar o(s) alimento(s), repita a fase de provocação com estes alimentos, como descrito acima. Se seu sintoma não desaparecer, talvez você tenha desenvolvido uma reação a um novo alimento ou o alimento não é responsável por isso. Neste caso, recomendamos que você consulte seu médico.

Depois de um ano, você pode iniciar outra provocação e com os alimentos que você ainda está evitando e reintroduzi-los um por um. Você pode descobrir um ou dois alimentos que você terá até que evitar permanentemente. Se o alimento não faz com que sintomas retornem, nem causa o ganho de peso após a segunda provocação, ele poderá ser incluído na sua dieta.

Dicas úteis:

- Se você cometer um erro, não se preocupe. Um incidente isolado não fará você voltar muito. Você pode sentir um pouco de peso corporal alguns dias, mas continue evitando todos os alimentos-problema e você ficará melhor rapidamente.
- Não ingira um alimento que era positivo para anticorpos IgG com frequência. Se você conseguir comer esses alimentos apenas uma vez por semana, você pode tolerá-los novamente.
- Faça de sua dieta variada um hábito, para garantir que você tenha todas as vitaminas e minerais que precisa. Com a rotação de alimentos você pode ter menor variedade em um dia, mas mais variedade no decorrer da semana.
- Mantenha um registro de seu peso corporal, mesmo que você não tenha problemas de peso. Um aumento no peso corporal de cerca de 1 kg ou mais durante a noite é uma indicação de que você consumiu um alimento não tolerado no dia anterior.
- Se um novo sintoma, que pode estar relacionado à inflamação crônica, ocorre dentro ou depois de 12 meses e você ainda cumprir com sua dieta, então um novo alimento gatilho pode estar presente. Isso pode ser uma indicação para um novo teste HAOMA Intolerância Alimentar.



2.4 dicas adicionais para ajudar na mudança de dieta



- Você irá perceber que alguns dos seus alimentos de café da manhã favoritos não estão mais na lista. Não entre em pânico! Use um pouco da sua imaginação e veja todos os outros alimentos que podem ser alternativas muito saborosas. Tudo que você precisa fazer é encontrar quatro diferentes cafés da manhã. As pessoas estão postando receitas online cada vez mais. Passe alguns minutos procurando novas ideias.
- Bebidas alcoólicas devem ser evitadas inicialmente para permitir que seu sistema imunológico se estabilize. Isso também ajuda com a desintoxicação.
- Mesmo que o café tenha dado resultado negativo (se testado), a cafeína pode irritar o revestimento intestinal. Isso aumenta a permeabilidade do intestino a alimentos, permitindo que partículas de alimentos não digeridos mais parcialmente atravessem essa barreira para a corrente sanguínea definindo mais reações imunológicas. Rotacione como qualquer outro alimento.
- Algumas bebidas de cola/bebidas carbonatadas também contêm cafeína e o elevado teor de fosfato de algumas dessas bebidas podem ligar-se ao cálcio, fazendo com que o corpo pare de ser capaz de utilizá-lo. O alto teor de açúcar, corantes e aditivos aumentam os motivos para evitar essas bebidas.
- Smoothies de frutas e vegetais são alimentos líquidos, em vez de bebidas. A fibra é muito importante para a digestão, mas muito de um tipo de legume ou fruta proteínica é consumido porque a grande quantidade deles devem virar um copo de suco. Se você deseja consumir smoothies, então dilua o suco com um pouco de água.
- Em um restaurante ou lanchonete, os molhos podem esconder ingredientes que você precisa evitar. Carne grelhada ou peixe com batatas ou arroz, legumes ou salada normalmente não possuem problemas. Você pode pedir uma salada sem molho e então usar um molho que você trouxe com você.

2.5 Resumo



1 Fase de eliminação

Alimentos para evitar

- Eliminação estrita de 5-8 semanas

Alimentos permitidos

- Rotação de 4 dias



2 Fase de Provocação

Alimentos evitados

- Reintrodução de 1 dia
- Observação de 3 dias

Alimentos permitidos

- Rotação



3 Fase de Estabilização

Trigger foods

- Evitar por um ano

Alimentos permitidos

- Rotação

3.

SEUS ALIMENTOS GATILHO EM POTENCIAL



SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ADITIVOS ALIMENTARES

Devido ao processo industrial, a maioria dos alimentos têm seu sabor modificado, perde parte de seus nutrientes, piora seu aspecto visual e diminui sua durabilidade. A indústria emprega um número enorme de aditivos para equilibrar estas deficiências.

GOMA DE GUAR E412

A farinha de guar é um polissacarídeo não digestível por nosso organismo que é usado como espessante.

A farinha de guar é usada em molhos, em sopas, sorvetes, produtos lácteos, recheios e diversos pudins.

Pode provocar flatulências e dor de barriga.

Leia com atenção os rótulos dos produtos que podem conter esta farinha.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Rosana Webster Bottallo ■data de nascimento: 22-02-1967 ■amostra de id: 106621

CARNE

GANSO

No comércio, peito de ganso defumado é vendido como uma iguaria.

Muitas vezes a gordura de ganso é misturada com banha de porco para fazer um patê que é espalhado no pão. O patê de fígado é feito com fígado de ganso e fígado de porco. É vendido em forma de salsicha cozida ou como salsicha de patê de fígado. Uma especialidade francesa é o foie gras.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Rosana Webster Bottallo ■data de nascimento: 22-02-1967 ■amostra de id: 106621

ESPECIARIAS E ERVAS

PÁPRICA EM PÓ

A páprica em pó, obtida de pimentões secos e moídos, é vendida em vários sabores, de forte a suave. Pode ser comprada em pó ou líquida.

É usada como tempero em muitos produtos. Leia com atenção a lista de ingredientes destes alimentos antes de comprá-los.

Possível reação cruzada: O condimento de páprica tem uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir este tempero.

SEUS ALIMENTOS-GATILHOEMPOTENCIAL

Rosana Webster Bottallo ■data de nascimento: 22-02-1967 ■amostra de id: 106621

PEIXES E FRUTOS DO MAR

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.

MERLUZA NEGRA

Este tipo de peixe é bastante usado em produtos congelados de peixe, como por exemplo, os palitos de peixes prontos para fritar. Verifique sempre a lista de ingredientes destes produtos.

APÊNDICE 1

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ALIMENTOS SEM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Carne			
Carne bovina	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de porco
Codorna	Coelho	Corço (cervo)	Cordeiro
Frango	Javali	Lebre	Pato-Real
Peru	Veado	Vitela	
Peixes e frutos do mar			
Alabote	Anchova	Arinca (hadoque)	Atum
Bacalhau	Caranguejo de água doce	Carpa	Cavala
Dourada	Escamudo (ou Paloco)	Garoupa	Linguado
Lucioperca	Lula	Peixe espada	Salmão
Sardinha	Solha	Truta	Tubarão
Ovo			
Ovo de galinha	Ovos de codorna	Ovos de ganso	
Frutas			
Abacate	Abacaxi	Ameixa	Ameixa amarela
Banana	Cerejas	Damasco	Figo
Kiwi	Laranja	Lichia	Limão
Maçã	Manga	Melancia	Morango
Nectarina	Papaya	Pera	Pêssego
Tâmara	Uva/uva passa		
Vegetais			
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		
Produtos lácteos			
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)	Queijo Ricota	
Saladas			
Alface americana ou alface iceberg	Alface crespa (lollo rosso)	Alface lisa	Alface Mâche (agrião do campo)
Alface Romana	Chicória	Endívia	Radicchio
Rúcula			
Cogumelos			
Champignon			
Edulcorantes			
Cana de açúcar	Mel (mistura)		
Chá, café e taninos			
Hortelã			

Nota: A tabela continua na próxima página

APÊNDICE 1

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ALIMENTOS SEM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Especiarias e ervas			
Alecrim	Alho	Baunilha	Canela
Cebolinha francês	Grãos de mostarda	Manjerição	Noz moscada
Orégano	Pimenta do reino	Raiz-forte	Salsa
Tomilho			
Levedura			
Fermento			
Nozes e sementes			
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
Cereais contendo glúten			
Aveia	Centeio	Cevada	Espelta
Glúten	Kamut	Trigo	
Cereais sem glúten e alternativas			
Alfarroba	Amaranto	Araruta	Arroz
Batata doce	Castanha	Fonio	Mandioca
Milho	Painço/sorgo	Quinoa	Tapioca
Teff (cereal)	Tremoço	Trigo Sarraceno	Tupinambo

APÊNDICE 2

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ALIMENTOS PARA MONTAR SUA PRÓPRIA DIETA ROTATIVA DE 4 DIAS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Carne				
	Carne bovina Codorna Frango Peru	Carne de avestruz Coelho Javali Veado	Carne de cabra Corço (cervo) Lebre Vitela	Carne de porco Cordeiro Pato-Real
Cereais				
	Aveia Centeio Cevada Espelta Glúten Kamut Trigo	Alfarroba Arroz Fonio Painço/sorgo Teff (cereal) Tupinambo	Amaranto Batata doce Mandioca Quinoa Tremoço	Araruta Castanha Milho Tapioca Trigo Sarraceno
Chá, café e taninos				
	Hortelã			
Cogumelos				
	Champignon			
Edulcorantes				
	Cana de açúcar	Mel (mistura)		
Especiarias e ervas				
	Alecrim Cebolinha francês Orégano Tomilho	Alho Grãos de mostarda Pimenta do reino	Baunilha Manjerição Raiz-forte	Canela Noz moscada Salsa
Frutas				
	Abacate Banana Kiwi Maçã Nectarina Tâmara	Abacaxi Cerejas Laranja Manga Papaya Uva/uva passa	Ameixa Damasco Lichia Melancia Pera	Ameixa amarela Figo Limão Morango Pêssego
Levedura				
	Fermento			
Nozes e sementes				
	Amêndoa Castanha do Pará Noz comum Pistache	Amendoim Coco Noz de Macadâmia Semente de Girassol	Avelã Gergelim Papoula Sementes de abóbora	Castanha de Caju Grãos de cacau Pinhão Sementes de linhaça
Ovo				
	Ovo de galinha	Ovos de codorna	Ovos de ganço	
Peixes e frutos do mar				
	Alabote Bacalhau Dourada Lucioperca Sardinha	Anchova Caranguejo de água doce Escamudo (ou Paloco) Lula Solha	Arinca (hadoque) Carpa Garoupa Peixe espada Truta	Atum Cavala Linguado Salmão Tubarão

Nota: A tabela continua na próxima página

APÊNDICE 2

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ALIMENTOS PARA MONTAR SUA PRÓPRIA DIETA ROTATIVA DE 4 DIAS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Produtos lácteos				
		Hellim (queijo feta) Leite de camela Leite de vaca Leite e queijo de ovelha Produtos de leite coalhado Queijo Ricota		Kefir Leite de égua Leite e queijo de cabra Leite fervido Queijo de coalho (leite de vaca)
Saladas				
	Alface americana ou alface iceberg Alface Romana Rúcula	Alface crespa (lollo rosso) Chicória	Alface lisa Endívia	Alface Mâche (agrião do campo) Radicchio
Vegetais				
	Abóbora Aipo-rábano Azeitona Brócolis Couve- de- Bruxelas Couve-rábano Feijão verde Nabo sueco (couve rábano) Rabanete Soja	Abobrinhas Alcachofra Batata Cebola Couve de Sabóia Ervilha verde Feijão-da-china (Mungo beans) Pepino Repolho branco Tomate	Acelga Alho-poró Berinjelas Cenouras Couve verde Espinafre Grão de bico Pimenta Caiena Repolho chinês	Aipo Aspargos Beterraba Cherovia Couve-flor Fava (feijão gordo) Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti Pimentão Repolho roxo

APÊNDICE 3 E 4

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

ALIMENTOS COM VALORES ELEVADOS DE ANTICORPOS IgG

Evitar por pelo menos 5 semanas

- Arenque
- Ganso
- Goma de guar E412
- Merluza negra
- Páprica em pó

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE TESTARAM POSITIVO EM "ELEVADO" E "ALTAMENTE ELEVADO"

Elevados

- Arenque
- Ganso
- Merluza negra
- Páprica em pó

Altamente elevado

- Goma de guar E412



SEU LIVRO DE RECEITAS

Pratos deliciosos adaptados para suas necessidades pessoais.



RECEITAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621

Prezado Rosana Webster Bottallo,

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 de uma única receita, as quantidades dos ingredientes mais importantes são apresentados de acordo com o peso. As quantias são indicadas em gramas ou mililitros, não em colher de sopa, de chá, xícara ou maço, como normalmente. A tabela a seguir dá uma visão geral do uso das medidas:

1 colher de chá	açúcar	7 g	1 folha	gelatina	2 g
1 colher de sopa	açúcar	14 g	1 inteira	Batata	3 g
1 colher de chá	farinha	7 g	1 Med	batata	130 g
1 colher de sopa	farinha	14 g	1 Med	cebola	100 g
1 colher de chá	líquidos (azeite, água, vinagre)	3 ml	1 Med	tomate	140 g
1 colher de sopa	líquidos (azeite, água, vinagre)	7 ml	1 Med	cabeça de alho	5 g
1 pacotinho	levedura seca	7 g	1 Med	ovo	65 g
1 pacotinho	açúcar de baunilha	8 g	1 Med	limão	100 g
1 pacotinho	fermento	16 g	1 Med	laranja	200 g

■ Pimenta & óleo:

Pimenta é usada para vários pratos diferentes. Mas pimenta não quer dizer necessariamente pimenta - existem muitos tipos diferentes de temperos. Por exemplo, tem a pimenta preta ou pimenta branca, pimenta caiene, pimenta vermelha, ou pimenta chili. Uma pode substituir a outra, se necessário. Portanto, você encontrará a palavra "pimenta" usada na lista de ingredientes de acordo com o termo genérico. Portanto, você pode usar o(s) tipo(s) de pimenta que você está acostumado a comer, de acordo com o teste de resultado. Você também tem a possibilidade de variar tipos diferentes de pimentas.

O mesmo se aplica ao termo genérico "óleo" na lista de ingredientes. Na lista encontra-se uma recomendação para o tipo de óleo que combina melhor com este prato. Caso não possa permitido consumir o alimento de que o óleo é feito, pode substituí-lo por outro tipo (azeite ao invés de óleo de girassol).

■ Produtos isentos de glúten:

Massas sem glúten podem ser encontradas em lojas especializadas e mesmo na maior parte dos supermercados. Elas contêm uma mistura de ingredientes como arroz, milho ervilhas ou lentilha em proporções variadas. Antes de comprar um produto como esses, dê atenção à composição para evitar ingredientes que não possa consumir, de acordo com os resultados do seu teste HAOMA Intolerância Alimentar.

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

CAFÉ DA MANHÃ

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MINGAU DE QUINOA

Ingredientes para 2 porções

300 ml **água**
100 g **quinoa**

Modo de preparação

Coloque lentamente a quinoa em água fria e deixe levantar fervura.
Deixe descansar com o fogo apagado por 20 minutos.
Sirva com algum adoçante ou diversas frutas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	34,5 g	2,9	2,9 g	187 Kcal	782 KJ (quilo joule)

MINGAU DE MILHO

Ingredientes para 2 porções

500 ml **água**
150 g **sêmola de milho**

Modo de preparação

Ferve água e ponha lentamente a sêmola de milho (polenta), mexa.
Deixe descansar com o fogo apagado por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com algum adoçante ou diversas frutas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
6,6 g	56,2 g	4,7	0,9 g	260 Kcal	1086 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MUESLI DE CEVADA

Ingredientes para 1 porção

50 g **cevada**
100 g **iogurte de leite de ovelha**
100 g **apricots, frescos**
20 g **sementes de abóbora**

Modo de preparação

Ponha a cevada de molho durante a noite em panela tampada.
Despreze esta água e coloque para ferver em água fresca. Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo e panela tampada.
Desligue o fogo e deixe descansar por mais 40 minutos. Adoçe a cevada, ponha numa tigela e deixe esfriar.

Misture damascos e iogurte, guarneça com sementes de abóbora.

Dica: para o café da manhã, cozinhe a cevada, ou outro cereal, uma dia antes.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,8 g	15 g	1,2	5,1 g	382 Kcal	1598 KJ (quilo joule)

PÃEZINHOS DE ESPELTA E LEITE DE CABRA

Ingredientes para 8 porções

600 g **farinha de espelta**
400 ml **leite de cabra**
40 g **levedura**
7 g **sal**

Modo de preparação

Faça uma massa com farinha de espelta, leite de cabra morna, fermento e sal. Deixe descansar por 30 minuto em lugar quente.

Faça um rolo com a massa.

Corte-o em 16 pedaços/pãezinhos e coloque-os numa forma. Deixe descansar um pouco.

Asse-os em forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
10,4 g	49,7 g	4,1	3,9 g	289 Kcal	1207 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PÃO COM UVAS PASSAS

Ingredientes para 10 porções

700 g **farinha de trigo integral**
100 g **manteiga clarificada**
50 g **avelãs moídas**
250 g **uvas-passas**
60 g **levedura**
10 g **sal**
20 g **mel**
400 ml **água**

Modo de preparação

Faça uma massa homogênea com os ingredientes indicados. Misture as uvas passas. Deixe descansar a massa até ela alcançar o dobro de seu tamanho. Coloque em duas assadeiras, deixe descansar mais um pouco. Préaqueça o forno a 200° C – asse os pães por cerca de 40 minutos. Você saberá que os pães estão prontos, se ao bater levemente no pão ouvir um som oco.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2,0 g	60,4 g	5,0	14,6 g	426 Kcal	1782 KJ (quilo joule)

OVOS MEXIDOS PICANTES

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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. Coloque numa frigideira antiaderente, mexe e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Sirva polvilhado com cebolinha francesa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

CAFÉ DA MANHÃ

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MUESLI DE CENTEIO

Ingredientes para 2 porções

100 g centeio
100 g ameixas
20 g sementes de abóbora
adoçantes conforme sua
tolerância alimentar

Modo de preparação

Deixe o centeio de molho durante a noite em panela tampada.
Despreze esta água e ponha a ferver em água fresca por 20 minutos.
Desligue o fogo e deixe descansar por mais 40 minutos. Misture
compota de ameixas e guarneça com sementes de abóbora. Se
quiser, ponha mais um pouco de adoçante.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,9 g	36 g	3	1,1 g	234 Kcal 978 KJ (quilo joule)

PÃEZINHOS DE ESPELTA COM FERMENTO FRESCO

Ingredientes para 12 porções

500 g espelta
300 ml leite de aveia
30 g manteiga clarificada
10 g mel
21 g levedura
7 g sal

Modo de preparação

Dissolve o fermento fresco em um pouco de leite de aveia morna,
misture com um pouco de farinha e mel, mexa e deixe descansar até
formar bolhas. Sove todos os ingredientes até obter uma massa lisa. A
manteiga deveria estar um pouco líquida. Deixe descansar por aprox.
40 minutos em temperatura ambiente, amasse de novo e faça 12
pãezinhos. Deixe descansar por mais 20 minutos. Asse no forno pré-
aquecido a 200° C por 25 minutos. Esta receita pode ser usada para
outros tipos de massa: Podem ser adicionadas à massa, ervas,
cebolas tostadas, nozes e sementes. O leite de aveia pode ser
substituído por outro tipo de leite. Favor sempre levar em
consideração suas intolerâncias alimentares.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,8 g	28,1 g	2,3	4,1 g	179 Kcal 749 KJ (quilo joule)

CAFÉ DAMANHÃ

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BOLO DE QUEIJO QUARK (TIPO STOLLEN)

Ingredientes para 10 porções

500 g	farinha de trigo completo
300 g	apricots secos
250 g	queijo quark de leite de ovelha
150 g	margarina
150 g	mel
16 g	fermento em pó
	sal

Modo de preparação

Misture o fermento em pó com a farinha integral, com mel ou adoçante dietético, sal, manteiga e quark até obter uma massa homogênea.

Corte os damascos em pedacinhos e misture com a massa. Se a massa ficar muito pegajosa, adicione mais um pouco de farinha.

Coloque a massa numa forma untada, com a parte aberta para cima e deixe assar a 180° C por cerca de 60 minutos.

Pincele o bolo com manteiga derretida e deixe esfriar.

Embrulhe em papel alumínio e guarde. Deixe descansar por 1 a 2 dias antes de cortar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
8,1 g	55,0 g	4,6	16,7 g	420 Kcal 1756 KJ (quilo joule)

WAFFLES PARA O CAFÉ DAMANHÃ

Ingredientes para 4 porções

14 ml	óleo conforme sua tolerância alimentar
10 g	fermento em pó
175 g	farinha de trigo
10 g	frutose
225 ml	leite de soja

Modo de preparação

Misture primeiro os ingredientes secos e depois o resto. Ponha na máquina de fazer waffles já quente. Caso a massa ficou muito grossa, adicione um pouco de água mineral.

Sirva com maple syrup ou marmelada.

Dica: em vez da frutose, pode-se usar um pouco de sal e diversas ervas picadas. Assim, os waffles ficam mais picantes e podem ser consumidos com queijo, como pão, e como acompanhamento de saladas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,4 g	31,9 g	2,7	4,1 g	229 Kcal 959 KJ (quilo joule)

PATÊS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



CREME DE BERINJELAS (HUMUS)

Ingredientes para 6 porções

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 sua
intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua
intolerância alimentar

Modo de preparação

Préaqueça o forno a 200°C. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
1,3 g	5,0 g	0,4	0,3 g	27 Kcal 112 KJ (quilo joule)

BRÓCOLIS COM ALHO

Ingredientes para 4 porções

1000 g brócolis
sal
28 ml azeite de oliva
10 g alho, fresco
especiarias de acordo com sua
intolerância alimentar

Modo de preparação

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. Frite o alho, cortado em lascas, em óleo quente. Acrescente os brócolis, tempere e misture devagar. Deixe refogar por 5 minutos. Sirva imediatamente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
8,4 g	6,9 g	0,6	7,5 g	131 Kcal 550 KJ (quilo joule)



PASTA DE ABACATE

Ingredientes para 2 porções

400 g abacate
10 ml suco de limão
70 g cebolas, cruas
10 g alho, fresco
sal
pimenta
20 g salsinha, fresca

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,8 g	5,7 g	0,5	28,5 g	300 Kcal 1253 KJ (quilo joule)

PURÊ DE PIMENTÃO COM NOZES

Ingredientes para 4 porções

300 g pimentão, vermelho
10 ml suco de limão
100 g nozes
20 g salsinha, fresca
sal
pimentacaiena
20 g alho, fresco
100 g cebolas, cruas
300 g tomates, crus

Modo de preparação

Préaqueça o forno a 200° C. Asse os pimentões no grill do forno, na grelha intermediária durante 40 minutos, até a pele rasgar. Enrole os pimentões assados com um pano úmido e deixe descansar por 5 minutos. A seguir, tire a pele dos pimentões com uma faca. Corte em cubos, e despeje um pouco de suco de limão por cima. Tire a pele dos tomates, limpe-os e corte-os em cubos. Descasque cebolas e alho e pique grosseiramente. Ponha pedaços de berinjelas, nozes, cebolas e alhos no liquidificador, e moe bem. Tempere com pimenta de caiena e sal. Lave a salsinha. Pique as folhas e espalhe sobre a massa. Se os pimentões tiverem muito suco, coloque-os num pano e espreme-os.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
5,8 g	13,3 g	1,1	16,6 g	224 Kcal 938 KJ (quilo joule)

PATÊS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PATÊ DE GRÃO DE BICO COM ERVAS

Ingredientes para 2 porções

400 g	grão de bico, cozido
	manjeriço
	alecrim
	tomilho
	pimenta
60 g	cebolas, cruas
5 g	alho, fresco
7 ml	molho de soja
15 ml	suco de limão
	sal
7 ml	óleo conforme sua tolerância alimentar
100 ml	caldo de legumes

Modo de preparação

Ponha no mixer grão de bico com caldo de legumes, ervas lavadas, grãos de pimenta, cebolas descascadas e um dente de alho. Tempere com molho de soja, suco de limão, sal e óleo. Dica: é ideal para levar em viagens. A pasta se conserve por 4 dias em geladeira.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
18,8 g	40,7 g	3,4	8,6 g	319 Kcal 1336 KJ (quilo joule)

MANTEIGA DE SALMÃO COM MANJERICÃO

Ingredientes para 4 porções

125 g	manteiga
100 g	limão, fresco
200 g	lachs, geräuchert
	manjeriço

Modo de preparação

Ponha manteiga e um pouco de sal na batedeira manual e bata a manteiga até ficar branca. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
11,2 g	0,8 g	0,1	29,3 g	314 Kcal 1316 KJ (quilo joule)

BEBIDAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



DRINQUE DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes para 1 porção

14 g **aveia**
250 ml **água**
200 g **bananas**
6 g **mel**
3 g **canela**
6 ml **suco de limão**
6 g **patê de amêndoas**

Modo de preparação

Moe a aveia nu (avena nuda) grosseiramente. Misture com água e mexe, deixe cozinhar por 5 minutos.

Descasque uma banana madura e corte em pedaços. Misture com o purê de amêndoas, o suco de limão e a aveia. Coloque num liquidificador e misture finamente. Tempere com canela e mel, a gosto.

Dica: se você não tiver uma máquina para moer cereais, pode usar 2 colheres (sopa) de flocos de aveia finos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
5,1 g	55,0 g	4,6	4,8 g	280 Kcal 1172 KJ (quilo joule)

BEBIDA ENERGÉTICA “OLYMPIC”

Ingredientes para 2 porções

200 g **bananas**
200 ml **suco de cenouras embalado**
200 ml **suco de laranja, fresco**
28 g **flocos de aveia**

Modo de preparação

Bata no liquidificador a banana com os flocos de aveia e o suco.

Despeje mais suco. Separe em dois copos e enfeite com uma rodela de laranja.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,5 g	46,8 g	3,9	1,5 g	219 Kcal 915 KJ (quilo joule)

BEBIDAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PAPAIA SMOOTHIE

Ingredientes para 1 porção

150 ml **leite de aveia**

100 g **kiwi**

200 g **papaia**

Modo de preparação

Tire a casca e a parte interna da papaia e corte a polpa e o kiwie descascado em pedacinhos. Misture com leite de aveia no mixer.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2 g	37,0 g	3,1	3,0 g	211 Kcal	883 KJ (quilo joule)

SHAKE DE PÊSSEGO

Ingredientes para 4 porções

400 g **pêssego**

canela

500 ml **drinque de arroz (leite de arroz)**

Modo de preparação

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.

Dica: use substitutos para o leite.

Leve em consideração sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0,8 g	15 g	1,2	0,2 g	62 Kcal	257 KJ (quilo joule)

BEBIDAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



DRINQUE DE MAÇÃ E TÂMARAS

Ingredientes para 4 porções

200 ml **leite de soja**
150 g **maças cruas**
40 g **tâmaras, secas**
28 ml **creme de leite de soja**
4 ml **suco de limão**
canela

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
6,1 g	11,5 g	1,0	8,7 g	177 Kcal 740 KJ (quilo joule)

KIWI COM LEITE

Ingredientes para 1 porção

200 g **kiwi**
250 ml **leite de soja**

Modo de preparação

Aqueça rapidamente o kiwi para não ficar amargo em contato com produtos de leite.

Ponha todos os ingredientes no mixer. Ponha o leite num copo e sirva com um canudo.

Dica: pode usar um produto que substitui o leite.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
2 g	24,2 g	2,0	1,1 g	264 Kcal 1105 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



ESPETOS COM TOFU

Ingredientes para 4 porções

200 g tofu
100 g tomates paracoquetel
50 g aceitona, verde
28 ml azeite de oliva
sal
pimenta caiena
salsinha (salsa) cortada
finamente

Modo de preparação

Corte o tofu em cubos. Lave os tomates, corte ao meio e coloque alternadamente com o tofu e azeitonas em espetos levemente oleados.

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

CAMARÃO NO ESPETO

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

Lave os camarões, seque e pingue suco de limão. Ponha sal e pimenta, polvilhe com a metade de orégano e reserve em ambiente frio.

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).

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
29,6 g	6,0 g	0,5	12,6 g	265 Kcal	1107 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PURÊ DE CENOURAS À MODA SUIÇA

Ingredientes para 4 porções

750 g batatas, cozidas
500 g cenouras, cozidas
100 ml leite de coco
6 g sal de ervas
10 g salsinha (salsa) cortada finamente

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,3 g	40,9 g	3,4	5,1 g	229 Kcal 958 KJ (quilo joule)

ESPIGAS DE MILHO COM MANTEIGA DE ERVAS

Ingredientes para 8 porções

1200 g espigas de milho doce, cru
2000 ml água
100 g manteiga
14 g sal marinho
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

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.
Nesse interim, misture bem a manteiga com sal e as diversas ervas a gosto e sua tolerância alimentar, reserve frio.
Deixe escorrer as espigas e sirva com a manteiga.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
4,6 g	23,8 g	2,0	12,2 g	223 Kcal 933 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



ESPINAFRE RECHEADO

Ingredientes para 10 porções

300 g alho-poró, cozido
30 g manteiga
150 g milho, 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

Modo de preparação

Corte o alho poró no sentido do comprimento, lave bem e corte em finas tiras no sentido da largura.

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.

Despeje o caldo e o milho no alho poró e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Adicione o leite e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Nesse interim, lave e limpe folhas grandes de espinafre. Escolhe 30 folhas e tire os talos. Coloque 3 folhas, uma em cima da outra, em forma de leque.

Pique o restante do espinafre e mistura com o milho cozido. Misture também os ovos e noz moscada.

Coloque 1 colher da massa de milho por cima das folhas de espinafre. Derrete 1 colher de manteiga numa frigideira grande.

Enrole as folhas de espinafre primeiro pelo lados e depois na frente e atrás. Coloque os pacotinhos na frigideira com o lado liso para cima.

Despeje um pouco de água e deixe fritar por 15 minutos em fogo baixo.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
4,9 g	11,2 g	0,9	5,0 g	115 Kcal	480 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BERINJELAS COM CARNE DE CORDEIRO (ISLIM KEBAB)

Ingredientes para 6 porções

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

Modo de preparação

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.

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. Cozinhe em fogo baixo até a carne estar macia.

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
32,5 g	7,7 g	0,6	47,2 g	584 Kcal	2444 KJ (quilo joule)

ENTRADA

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



CHAMPIGNONS MARINADOS

Ingredientes para 4 porções

400 g champignons, crus
30 ml azeite de oliva
15 g dente de alho, picado
10 g salsinha (salsa) cortada finamente
7 g ervas da provençe
sal
vinagre balsâmico
pimenta moída na hora

Modo de preparação

Frite os champignons e as ervas na frigideira com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta. Adicione alho e salsinha e refogue por mais 2 minutos. Ponha tudo numa vasilha, junte 1 a 2 colheres de vinagre balsâmico e sirva em temperatura ambiente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
2,3 g	1,5 g	0,1	8,0 g	88 Kcal 366 KJ (quilo joule)

SOPAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SOPA DE GALINHA COM LEGUMES E ARROZ

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

Lave a carne de galinha, seque e salgue. Coloque para ferver em água e deixe cozinhar por 20 minutos em panela tampada.
Lave, limpe os legumes, corte em pedacinhos.
Adicione o arroz à sopa e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
Junte as cenouras e os buquês de couve-flor.
Após 5 minutos, ponha o alho poró e deixe cozinhar tudo por 15 a 20 minutos.
Tire a carne de galinha da panela, corte em pedacinhos e coloque outra vez na sopa. Tempere e polvilhe com ervas picadas a gosto.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
29,3 g	44,5 g	3,7	6,1 g	315 Kcal	1318 KJ (quilo joule)

SOPAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BOLINHAS DE AVEIA EM CALDO DE LEGUMES

Ingredientes para 6 porções

1250 ml **caldo de legumes sem levedura**
50 g **quinoa**
100 g **cenouras, cruas**
30 g **aipo, cru**
120 g **manteiga**
200 g **farinha de aveia**
195 g **ovos**
60 g **farinha de rosca, sem glúten**
15 g **salsinha (salsa) cortada finamente**
sal de ervas
pimenta moída na hora
noz moscada, moída na hora

Modo de preparação

Modo de preparo do caldo:
Lave a quinoa numa peneira e adicione ao caldo de legumes fervendo. Cozinhe por 20 a 25 minutos. Pique as cenouras e o aipo e junte. Apague o fogo.

Modo de preparo das bolinhas:
Bata a manteiga até espumar. Misture alternadamente a farinha de aveia e três ovos com um fouet. Por fim, coloque salsinha e farinha de rosca (ou sêmola de milho). Tempere com noz moscada, pimenta e sal de ervas.

Faça uma bolinha com uma colher de chá e passe na farinha de rosca/sêmola de milho e coloque no caldo quente. Deixe cozinhar por 2 a 3 minutos. Se a bolinha despedaçar, coloque mais um pouco de farinha de rosca.

Faça 20 a 25 bolinhas e ponha-as no caldo fervendo, deixe cozinhar por alguns minutos até que sobem sobem à superfície. Por fim, ponha salsinha na sopa.

Congele o restante das bolinhas. Ao usar, coloque-as congeladas na sopa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
8,6 g	27,0 g	2,3	21,3 g	362 Kcal 1517 KJ (quilo joule)

SOPAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SOPA CREMOSA DE CHAMPIGNONS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

Corte os champignons em fatias, salteie na margarina e passe a metade na peneira. Cozinhe-os com o caldo de legumes por 5 minutos. Adicione especiarias e a outra metade dos champignons e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Engrosse com amido. Misture o creme de leite de soja e sirva polvilhado com nozes picadas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
8,7 g	4,8 g	0,4	31,2 g	335 Kcal 1404 KJ (quilo joule)

SOPA DE BATATAS COM ALHO PORÓ

Ingredientes para 4 porções

600 g batatas
200 g alho-poró, cru
100 g cebolas, cruas
7 ml óleo conforme sua intolerância alimentar
600 ml caldo de legumes
300 ml água
especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Descasque as batatas, lave e corte-as em quatro. Cozinhe-as em água por 20 minutos.
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.
Esta sopa pode ainda ser refinada com diversos tipos de creme de leite.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
5,0 g	25,8 g	2,2	2,2 g	145 Kcal 608 KJ (quilo joule)

SOPAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SOPA "PISTOU"

Ingredientes para 4 porções

40 g manjeriço 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

Modo de preparação

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.
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.
Sirva o pesto separado, ou coloque uma colher (chá) no prato por cima da sopa.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
11,6 g	37,8 g	3,2	9,3 g	289 Kcal · 1208 KJ (quilo joule)

SOPA DE BATATAS COM SALMÃO DEFUMADO

Ingredientes para 6 porções

1250 ml caldo de legumes
600 g batatas
100 g raiz de salsa
100 g cebolas, picadas finamente
50 g lachs, geräuchert
50 g alho-poró, cortado finamente
25 ml azeite de oliva
pimenta moída na hora

Modo de preparação

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.
Corte o peixe em pequenos pedaços e coloque-os, junto com o alho poró, em pratos pré-aquecidos. Sirva imediatamente com a sopa quente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
5,2 g	16,0 g	1,3	5,2 g	139 Kcal · 583 KJ (quilo joule)

SALADAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SALADA DE MACARRÃO COM LEGUMES

Ingredientes para 1 porção

100 g pepino para salada
100 g pimentão, cru
100 g tomates, crus
100 g macarrão de trigo sem ovo
50 g rabanetes
14 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
7 ml vinagre balsâmico
cebolinha verde
sal
pimenta

Modo de preparação

Cozinhe o macarrão em água e sal.
Limpe os legumes e corte em pedacinhos. Faça um dressing com vinagre, óleo e especiarias. Misture tudo e deixe descansar por 1 hora.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
12,9 g	86,6 g	7,2	15,9 g	552 Kcal	2311 KJ (quilo joule)

SALADAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SALADA DE MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE PERU

Ingredientes para 1 porção

100 g	peito de peru
100 g	pepino para salada
100 g	pimentão, cru
100 g	tomates, crus
80 g	macarrão de trigo sem ovo
14 ml	óleoconformesuatolerância alimentar
7 ml	vinagre balsâmico
	ervas, de acordo com sua intolerância alimentar
	especiarias de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Cozinhe o macarrão em água e sal.
Limpe os legumes e corte em pedacinhos. Faça um dressing com vinagre, óleo e especiarias. Misture tudo e deixe descansar por 1 hora.
Frite o peito de peru em pouco óleo, tempere e sirva com a salada.
Sobremesa: frutas – conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
34,5 g	70,9 g	5,9	16,7 g	578 Kcal 2418 KJ (quilo joule)

SALADA DE LENTILHAS

Ingredientes para 1 porção

200 g	legumes de sua escolha
100 g	lentilhas
14 ml	óleoconformesuatolerância alimentar
7 ml	vinagre balsâmico
	ervas, de acordo com sua intolerância alimentar
	especiarias de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Deixe as lentilhas de molho durante a noite.
Cozinhe conforme instrução na embalagem e deixe esfriar. Cozinhe os legumes, corte e deixe esfriar. Misture com as lentilhas. Faça um molho com vinagre balsâmico, especiarias e óleo, misture com as lentilhas. A salada pode ser refinada com ervas.
Sobremesa: frutas – conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
28,5 g	45 g	3,8	15,4 g	542 Kcal 2269 KJ (quilo joule)

SALADAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SALADA COLORIDA

Ingredientes para 1 porção

alface
50 g rabanetes
50 g pepino para salada
100 g tomates, crus
7 ml vinagre
7 ml óleoconformesua tolerância
alimentar
sal
especiarias e ervas de acordo
comsua intolerânciaalimentar

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,7 g	5,3 g	0,4	7,4 g	95 Kcal	397 KJ (quilo joule)

SALADAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SALADA DE GRÃO DE TRIGO

Ingredientes para 1 porção

80 g grãos de trigo
250 ml água
50 g salada mâche
100 g cenouras
100 g pimentão, cru
50 g cebolas, cruas
7 ml vinagre balsâmico
7 ml óleoconformesuatolerância alimentar
60 g queijodeovelha 40%
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Deixe o trigo descansar por uma noite em 250 ml de água. Na manhã seguinte, cozinhe-o por cerca de 1 hora.
Lave salada mâche e centrifugue. Rale as cenouras e o pimentão em finas tiras. Corte as cebolas em pequenos cubos.
Faça um molho vinagrete com vinagre, óleo, especiarias e ervas.
Adicione cebolas. Escorre os grãos de trigo. Corte o queijo em cubos.
Misture o trigo com as cenouras, o pimentão, o queijo e o molho de vinagrete. Misture tudo na salada com cuidado.
Enfeite o prato com folhas de salada.
Sobremesa: frutas, conforme sua intolerância alimentar.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
22,2 g	62,0 g	5,2	19 g	518 Kcal 2169 KJ (quilo joule)

SALADAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



SALADA MÂCHE COM GÉRMEN DE TRIGO

Ingredientes para 4 porções

150 g laranja
150 g maçãs
100 g queijo feta – queijo de ovelha
100 g gérmen de trigo
100 g salada mâche
20 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
14 ml vinagre
20 g nozes
sal
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Lave a salada e seque bem. Lave e corte em quatro a maçã, sem descascar, tire as sementes e corte em fatias. Descasque a laranja, corte em fatias e tire as sementes. Misture tudo e ponha o gérmen de trigo por cima.

Faça o queijo de ovelha em migalhas e distribua. Pique as nozes. Misture o óleo com o vinagre, $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal, as especiarias e as nozes picadas. Despeje tudo por cima da salada.

Dica: como faça o gérmen de trigo em casa? Deixe descansar os grãos em água fria por 24 horas num recipiente tampado. Lava-os numa peneira.

Deixe germinar por mais 24 horas em recipiente tampado. Antes de usar, lave em água corrente e deixe escorrer.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

MOLHOS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MAIONESE SEM OVO

Ingredientes para 8 porções

100 g patê de amêndoas
50 ml água
pimenta
sal
14 ml suco de limão
100 ml óleo conforme sua tolerância alimentar

Modo de preparação

Misture pasta de amêndoas e água no mixer. Adicione o óleo em gotas. Tempere com sal, pimenta e limão.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
2,4 g	0,6 g	0,1	19,2 g	185 Kcal 772 KJ (quilo joule)

MOLHO DE ATUM COM TOMATES

Ingredientes para 4 porções

800 g tomates pelados em conserva
150 g atum, sem conservantes
100 g cebolas, cruas
7 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
10 g alho, fresco
pimenta

Modo de preparação

Pique a cebola e refogue com uma colher (sopa) de óleo. Junte o atum e deixe fritar um pouco.
Ponha alho ou um pouco de pimenta, a gosto.

Misture os tomates picados e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
12,2 g	8,4 g	0,7	2,6 g	107 Kcal 448 KJ (quilo joule)

MOLHOS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MOLHO DE QUEIJO E PRESUNTO

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

Corte o presunto em finas tiras e os tomates em quatro.
Derrete margarina e misture farinha com leite de soja e o caldo.
Adicione iogurte de soja e as tiras de presunto, tempere com sal, pimenta e noz moscada.
Por último, rale queijo gouda e misture.
Este molho combina bem com batatas ou macarrão.
Uma salada valoriza o prato.
Favor levar em consideração, que o consumo de derivados de leite de vaca é restrito.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
18,3 g	6,2 g	0,5	12,2 g	248 Kcal 1036 KJ (quilo joule)

MOLHO DE ABOBRINHAS

Ingredientes para 6 porções

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
manjeriço
pimenta

Modo de preparação

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.
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.
Este molho fica ótimo com espaguete e queijo parmesão.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal 0 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



LUCIOPERCA COM MOLHO DE COGUMELOS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Asse tudo no forno em fogo médio por cerca de 10 a 15 minutos.

Como acompanhamento, sirva batatas com salsinha e uma salada mista.

Dica: frite os filés de peixe rapidamente!

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
41,5 g	12,1 g	1,0	34,2 g	524 Kcal 2193 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



COELHO COM PIMENTÃO

Ingredientes para 1 porção

100 g	coelho, cru
20 g	manteiga
20 ml	óleo conformes a 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-moça)

Modo de preparação

Corte o coelho em pedaços, tire a carne dos ossos. Faça um molho concentrado dos ossos e da carne que restou.

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.

Esquente azeite de oliva, junte o pimentão cortado em tiras, ponha um pouco de água e deixe refogar. Acrescente o molho à carne de coelho, deixe cozinhar mais um pouco e tempere com pimenta chili.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal 0 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



TRUTA COM MOLHO DE MANJERICÃO

Ingredientes para 2 porções

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**

Modo de preparação

Lave o manjericão, tire as folhinhas e guarde algumas para guarnecer. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
62,4 g	2,9 g	0,2	25,0 g	516 Kcal 2158 KJ (quilo joule)

TRUTA À BELLE MEUNIÈRE

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
40,3 g	7,5 g	0,6	21,9 g	391 Kcal 1637 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PEIXE CANTARILHO COM PEPINO E BATATAS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

Lave as batatas (de preferência - batatas novas) e cozinhe-as com a casca.
Passe suco de limão nos filés de peixe. Corte uma pequena echalote em cubos e refogue em 1 colher (sopa) de manteiga clarificada.
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.
Polvilha com ervas picadas e sirva com as batatas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
24,5 g	32,3 g	2,7	4,8 g	268 Kcal 1120 KJ (quilo joule)

PANQUECAS DE CARNE MOÍDA

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
27,4 g	73,5 g	6,1	10,0 g	491 Kcal 2056 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



FILEÍDE BACALHAUCOM SALSÃO

Ingredientes para 2 porções

100 ml água
10 g sal
30 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
300 g filé de bacalhau fresco
250 g cenouras, cruas
500 g aipo, cru
100 g limão, fresco

Modo de preparação

Corte o salsão em rodela. Corte as cenouras da seguinte forma: primeiro em pedaços de 4 cm, depois corte-as no sentido longitudinal e por último em pequenas tiras. Refogue as verduras no óleo, cubra e deixe no fogo baixo por 10 a 15 minutos. Se necessário, adicione um pouco de água. Despeje gotas de suco de limão sobre o peixe e frite-o com óleo em fogo médio por 10 a 15 minutos. Fritar o peixe dos dois lados.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
29,7 g	13,2 g	1,1	16,8 g	327 Kcal 1367 KJ (quilo joule)

ESCALOPES DE VITELA AO LIMÃO

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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, escorra e cubra. Aqueça o restante do azeite numa frigideira, salteie 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 salteie os brócolis. Sirva os escalopes de vitela com os brócolis.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
72,3 g	8,3 g	0,7	46,3 g	752 Kcal 3145 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



ROLINHOS COM ACELGA

Ingredientes para 4 porções

1000 g **repolho chinês**
400 g **carne moída**
130 g **cebolas, cruas**
100 ml **molho de soja**
75 g **ovos**
30 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
sal
20 g **farinha sem glúten**
especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Solte as folhas da acelga e corte as partes mais grossas em juliana. Ferva a água e cozinhe rapidamente. Coloque sempre uma folha pequena em cima de uma folha grande. Misture a cebola picada com as ervas e refogue em um pouco de óleo. Misture a carne picada, o ovo e a farinha. Coloque a carne nas folhas e enrole. Frite dos dois lados numa frigideira com óleo, junte molho de soja e caldo. Deixe cozinhar em fogo lento durante 20 minutos. Se quiser, engrosse o molho. Leve sempre em consideração sua intolerância alimentar. Se usar couve branca (considere sua intolerância alimentar) deixe ferver por mais tempo. Sirva com batatas ou arroz.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
26,3 g	9,5 g	0,8	18,3 g	320 Kcal	1339 KJ (quilo joule)

REFEIÇÃO PRINCIPAL

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PANQUECAS RECHEADAS

Ingredientes para 4 porções

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 alho
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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
24,5 g	42,7 g	3,6	24,0 g	516 Kcal 2157 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MACARRÃO COM QUEIJO DE OVELHA E PASTA DE BERINJELAS

Ingredientes para 4 porções

400 g macarrão de trigo sem ovo
250 g berinjelas, cruas
250 g queijo de ovelha 50%
30 ml azeite de oliva
10 g alho, fresco

Modo de preparação

Cozinhe o macarrão. Frite as berinjelas em azeite de oliva, junte o queijo e o alho e faça um purê. Distribua a pasta sobre o macarrão.
Uma salada acompanha bem este prato.
Tempo de preparo: 15 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal 0 KJ (quilo joule)

MACARRÃO COM QUEIJO DE OVELHA, AZEITONAS E TOMATES CEREJA

Ingredientes para 4 porções

400 g macarrão de trigo sem ovo
200 g queijo feta – queijo de ovelha
200 g tomates, crus
100 g azeitona, verde
30 ml azeite de oliva
alecrim
sal
pimenta

Modo de preparação

Cozinhe o macarrão em água e sal e um pouco de azeite de oliva.
Prepare os outros ingredientes. Corte os tomates ao meio e o queijo em cubos.
Salteie o macarrão em uma frigideira com azeite de oliva, junte os tomates, as azeitonas, o alecrim e o queijo feta, até ele derreter um pouco. Tempere com sal e pimenta.
Uma salada acompanha bem o prato.
Tempo de preparo: 20 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal 0 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



TOFU COM PIMENTA CHILI

Ingredientes para 1 porção

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 tolerância alimentar**
3 g **alho, fresco**
especiarias de acordo com sua intolerância alimentar
ervas, de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Cozinhe feijão fresco ou de conserva.
Quebre o tofu em cubos, corte os tomates em pedaços, pique cebolas, dentes de alho e pimentão.
Frite rapidamente em óleo o tofu, as cebolas e o alho, após 5 minutos coloque água e farinha e junte os outros ingredientes.
Após cerca de 3 minutos tempere mais um pouco e tire do fogo.
Sirva quente.
Sobremesa: frutas – de acordo com sua intolerância alimentar

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
33,2 g	65,8 g	5,5	22,3 g	607 Kcal	2539 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



NHOQUES DE BATATAS

Ingredientes para 4 porções

700 g batatas, cozidas
100 g queijo de ovelha, ralado
80 g sêmola de milho
75 g queijodeovelha 40%
75 g ovos
70 g farinhas em glúten
60 g manteiga clarificada
50 g queijo quark de leite de ovelha
noz moscada
sal

Modo de preparação

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 milheto. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
13,7 g	60,2 g	5,0	24,1 g	524 Kcal 2192 KJ (quilo joule)

RISOTO DE ERVILHAS COM OVO FRITO

Ingredientes para 1 porção

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
15,4 g	64,1 g	5,3	4,2 g	363 Kcal 1519 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BOLINHOS DE BATATAS E NOZES

Ingredientes para 2 porções

400 g batatas, cozidas
100 g queijo de cabra
75 g ovos
20 g farinha de rosca
alecrim
sal
nozes de avelã
salsinha, fresca
pimenta

Modo de preparação

Descasque e amasse 3 a 4 batatas médias. Tempere com sal e pimenta. Corte o queijo em cubos. Misture bem ovo, queijo, 2 colheres de farinha de rosca (cf. sua tolerância alimentar), 2 colheres de avelãs e as ervas, deixe descansar por 10 minutos. Faça bolinhas e frite dos dois lados.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
20,2 g	43,4 g	3,6	8,9 g	457 Kcal 1913 KJ (quilo joule)

REFOGADO DE TRIGO

Ingredientes para 1 porção

100 g trigo
60 g alho-poró, cru
40 g pimentão, vermelho
125 g abobrinhas, cruas
50 g champignons, crus
6 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
30 ml creme de leite de soja

Modo de preparação

Deixe o trigo de molho em 100 ml de água por 12 horas ou durante a noite. Cozinhe na própria água com sal, em fogo baixo por ½ hora. Tire do fogo e deixe descansar por uma hora. Corte as cebolinhas verdes em anéis, o pimentão em pequenos cubos e as abobrinhas em fatias da grossura de um dedo. Lave e limpe os champignons. Aqueça o azeite de oliva e refogue as cebolas até ficarem transparentes. Junte o restante dos legumes e deixe refogar por 10 minutos em fogo médio. Refogue o trigo, em panela destampada, com um pouco de vinho tinto (se permitido), tomilho e creme de leite de soja, até quase não ter mais líquido. Tempere com pimenta moída na hora e um pouco de sal.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
17,3 g	66,0 g	5,5	14 g	470 Kcal 1965 KJ (quilo joule)

VEGETARIANO

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



ROLINHOS DE MILHETO

Ingredientes para 2 porções

- 150 g milheto, painço
- 300 ml água
- 20 g farinha de kamut
- 80 g cebolas, picadas finamente
- sal
- 14 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
- especiarias e ervas de acordo com sua intolerância alimentar

Modo de preparação

Lave o milheto em água quente. Ferva água, coloque o milheto e deixe levantar fervura. Deixe descansar por no mínimo 45 minutos. Quando estiver frio, misture com os outros ingredientes e tempere. Faça rolinhos com as mãos molhadas e frite em óleo quente até ficarem crocantes. Esta receita foi recomendada por uma paciente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
8,0 g	47,8 g	4,0	10,1 g	339 Kcal	1419 KJ (quilo joule)



PÊRAS COM MOLHO DE CHOCOLATE

Ingredientes para 4 porções

600 g pêras
80 ml creme de leite (nata) 30%
170 ml água
cacau
mel
20 g amido de milho (maizena)

Modo de preparação

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.
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.
Despeje o caldo por cima das pêras.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
1,1 g	23,4 g	1,9	6,8 g	155 Kcal · 649 KJ (quilo joule)

CREME DE TOFU COM FRUTAS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
3,8 g	24,8 g	2,1	2,2 g	134 Kcal · 559 KJ (quilo joule)

SOBREMESAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BANANA GRELHADA

Ingredientes para 1 porção

150 g bananas

Modo de preparação

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. Esta guloseima pode ser feito diretamente na grelha ou no forno.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,7 g	31,5 g	2,6	0,5 g	134 Kcal	559 KJ (quilo joule)

ARROZ COM CEREJAS

Ingredientes para 2 porções

300 ml **drinque de arroz (leite de arroz)**
100 g **arroz**
sal
300 g **cerejas em conserva**
20 g **amido de milho (maizena)**
canela

Modo de preparação

Cozinhe lentamente o arroz com o leite de arroz e sal por 25 minutos. 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. Coloque o arroz nas tigelinhas, polvilhe com canela a gosto. Guarneça com cerejas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
4,2 g	85,0 g	7,1	0,7 g	364 Kcal	1523 KJ (quilo joule)

BOLOS E DOCES

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



GULOSEIMAS DOCES

Ingredientes para 7 porções

90 g	manteiga
25 g	gema de ovo
40 g	açúcar de cana de açúcar sal
25 g	avelãs, moídas
	casca de laranja
7 ml	creme de leite (nata) 30%
50 g	pinolis
	açúcar de merara granulado
160 g	farinha de espelta

Modo de preparação

Corte manteiga em pedaços e misture com farinha e açúcar. Faça uma massa com as amêndoas e ½ colher de chá de casca de laranja. Enrole em folha de plástico transparente e deixe esfriar por uma hora. Pré-aqueça o forno a 180° C.

Corte a massa em 14 pedaços de tamanho igual, e depois em sticks de 15 cm.

Misture 1 colher (sopa) de creme de leite e 1 colher (sopa) de água, pincele os sticks e vire-os numa mistura de pinolis picados e 1 colher de candy caramelizado.

Asse num forma rasa, guarnecida com papel manteiga, por 10 a 15 minutos. Deixe esfriar os biscoitos por uma hora e sirva.

Caso tenha uma reação adversa à clara de ovo, substitua-o por 1 colher de sopa de água.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

BISCOITOS DE APRICOT

Ingredientes para 8 porções

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 milho

Modo de preparação

Misture a manteiga até ficar espumosa. Adicione o amido de milho, o mel e sal. Misture com o fouet. Corte os apricot em pedacinhos e misture tudo com a farinha de milho.

Deixe a massa descansar por 60 minutos em temperatura ambiente. Com a ajuda de uma colher de chá ponha pequenos biscoitos numa forma. Asse em forno pré-aquecido a 175° por cerca de 13 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
2,2 g	21,1 g	1,8	8,2 g	168 Kcal	705 KJ (quilo joule)

BOLOS E DOCES

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



BOLO DE ANIVERSÁRIO

Ingredientes para 8 porções

- 30 g pinolis
- 125 g manteiga
- 80 g frutose
- 7 g açúcar de baunilha
- 130 g ovos
- 8 g cremor de tártaro
- 250 g farinha de kamut

Modo de preparação

Unte finamente uma forma para bolo (diâmetro 16 cm). Préaqueça o forno a 200° C (convecção 175°).

Bata os pinolis moídos com manteiga, açúcar e açúcar com baunilha até formar espuma. Misture devagar os ovos. Misture a farinha e o fermento. Se a massa ficar muito grossa, pode misturar um pouco de água mineral. Coloque na forma e deixe assar por 30 minutos, na grelha do meio. Verifique com um palito, se a massa está pronta.

Variação: misture em 1/3 da massa 1 colher (sopa) de alfarroba ou cacau em pó (levar em conta sua intolerância alimentar).

Coloque a massa branca na forma untada e por cima a massa escura. Misture as duas massas com um garfo, fazendo movimentos em espiral. Asse conforme descrito anteriormente.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
1,6 g	1,1 g	0,1	16,4 g	199 Kcal	831 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



FERMENTO

Ingredientes para 1 porção

14 g	ácido ascórbico (vitamina c em pó)
14 g	amido de milho (maizena)
7 g	sódio

Modo de preparação

Misture todos os ingredientes. Este quantidade substitui um pacotinho de fermento tradicional.

Importante: Misture sempre tudo na hora, não guarde o restante do fermento, pois ele cria grumos.

Fonte: Asse pelo método da medicina Ayurveda de P.& J. Skibbe

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0,0 g	12,3 g	1,0	0,0 g	51 Kcal 213 KJ (quilo joule)

MILHETO COM LEGUMES

Ingredientes para 2 porções

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

Modo de preparação

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.

Aqueça óleo e refogue-os em fogo médio.

Adicione o milheto e caldo de legumes e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio.

Deixe descansar por mais 15 minutos com o fogo apagado.

Tempere.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal 1174 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PÃO SEM GLÚTEN

Ingredientes para 6 porções

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**

Modo de preparação

Misture farinha sem glúten (de acordo com sua intolerância alimentar, use – farinha de quinoa, de espelta, de milho ou de milheto) com os outros ingredientes e ponha numa forma.
Asse por 15 minutos a 220° C e por mais 40 minutos a 180° C.
Produto que substitui ovo: deve ser na quantidade para substituir 2 ovos.
Dica: misture 2 colheres (sopa) de adoçante e coloque a massa em forminhas para muffins. Ponha uma pitada de sal.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	66,5 g	5,5	2,3 g	308 Kcal 1289 KJ (quilo joule)

RECEITA DE WAFFELS

Ingredientes para 4 porções

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

Modo de preparação

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.
Aqueça uma frigideira, ou a máquina para fazer waffles, e frite-os.
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. Os recheios podem ser doces ou picantes.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal 0 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



MANTEIGA CLARIFICADA

Ingredientes para 40 porções

1000 g **manteiga de creme azedo**

Modo de preparação

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. Mexe bastante no fundo da panela. Após 45 minutos passar a manteiga líquida numa peneira fina coberta com uma toalha limpa.

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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
0,2 g	0,2 g	0,0	20,8 g	188 Kcal 789 KJ (quilo joule)

PÃO INTEGRAL

Ingredientes para 8 porções

450 ml **água**
420 g **farinha de espelta**
120 g **farinha de centeio**
24 g **fermento em pó**
14 g **pó de massa azeda**
10 g **sal**
grãos

Modo de preparação

Pincele óleo numa forma. Sova a massa na máquina de fazer pão. Junte grãos a gosto. Ponha a massa imediatamente numa forma. Deixe assar a 50° por 10 a 15 minutos e depois a 180° C por mais 45 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
7,2 g	42,9 g	3,6	1,7 g	217 Kcal 908 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



OMELETES DE AVEIA E SOJA

Ingredientes para 4 porções

500 ml **leite de soja**
320 g **ovos**
125 g **flocos de aveia**
75 g **farinha de soja**
3 g **sal marinho**

Modo de preparação

Misture flocos de aveia finos com a farinha de soja e o sal. Despeje o leite, ponha os ovos e misture até obter uma massa bastante líquida. Deixe descansar por no mínimo 15 minutos. Aqueça óleo na frigideira e faça 8 a 9 panquecas douradas.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
16,4 g	23,7 g	2,0	10,0 g	325 Kcal	1359 KJ (quilo joule)

PÃEZINHOS COM ERVAS

Ingredientes para 12 porções

350 g **farinha de trigo**
150 g **farinha de centeio integral**
300 ml **água**
30 ml **óleo conforme sua tolerância alimentar**
20 g **levedura**
3 g **açúcar de cana de açúcar**
14 g **sal**
10 g **alho, fresco**
orégano
salsinha (salsa) cortada finamente
100 g **cebolas, picadas finamente**

Modo de preparação

Amasse todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e deixe descansar por 30 minutos. Faça pequenos pãezinhos, deixe descansar na forma por mais 15 minutos. Asse a 180° C por cerca de 30 minutos.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia	
0 g	0 g	0	0 g	0 Kcal	0 KJ (quilo joule)

RECEITAS BÁSICAS

Rosana Webster Bottallo ■ data de nascimento: 22-02-1967 ■ amostra de id: 106621



PANQUECAS DE BATATAS

Ingredientes para 4 porções

800 g batatas
75 g ovos
40 g farinha sem glúten
20 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
sal

Modo de preparação

Lave e descasque as batatas e rale-as. Escorra 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
5,8 g	37,4 g	3,1	6,2 g	232 Kcal 972 KJ (quilo joule)

PANQUECAS

Ingredientes para 4 porções

500 ml drinque de arroz (leite de arroz)
250 g farinha de arroz
220 g ovos
100 ml óleo conforme sua tolerância alimentar
sal

Modo de preparação

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 xícara. 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.

Proteínas	Carboidratos	Unidades de pão	Gorduras	Energia
7,6 g	49,0 g	4,1	28,3 g	481 Kcal 2014 KJ (quilo joule)