

E-BOOK DE RECEITAS

Por Nutricionista

Vanessa Mirelle Menezes

CRN-3 52643/P



Olá! Primeiramente, agradeço pelo interesse e contato!



- ❖ Apresentando-me brevemente, sou Nutricionista, graduada pelo Centro Universitário da Grande Dourados (UNIGRAN) e Pós-graduanda em Alimentos Funcionais e Nutrigenômica pela Universidade Estácio de Sá.
- ❖ Regularmente, participo de congressos, cursos e workshops, sobre Nutrição em diversos temas, com intuito de descomplicar e facilitar a relação com a comida dos meus pacientes, melhorando sua saúde e qualidade de vida.

- É importante lembrar que mudança de **hábito alimentar** transcende o simples seguimento de uma “dieta”. Ela é **permanente** e contribui para manutenção de peso adequado, saúde e melhora da qualidade de vida.
- Para tal, são necessárias mudanças **COMPORTAMENTAIS** e **NUTRICIONAIS**, realizadas ao longo da vida.



 facebook.com/nutrivannemirelle

 @nutrivannemirelle

 (67) 9 9631-0149

Olá, prazer

Meu nome é Vanessa Mirelle e nesse e-book quero dividir com você uma das minhas maiores paixões: **COMIDA!**

Todo mundo tem um pouco de noção de uma alimentação saudável. No entanto, fica faltando uma parte muito importante para realização: como executar ? Como consumir ? Estou consumindo determinado alimento de uma maneira saudável e prazerosa ? O que possui de nutrientes nesse alimento ?

Vendo a escassez de disponibilização de receitas FÁCEIS, SAUDÁVEIS e BARATAS, tive a ideia de compartilhar com vocês, varias receitas já testadas ao meu dia-a-dia e que utilizo sempre como um adicional aos meus pacientes.

Com esse material, você entenderá as vantagens de uma alimentação saudável, de forma fácil a ser praticada. Você também aprenderá a ter uma relação maior com a comida, diversificando, mudando e saindo do monótono e descobrindo novos sabores!

Então, vamos ter uma vida consciente, saudável, sustentável e prazerosa juntos ?



Conhecendo a Alimentação Saudável

- É fato que, a nutrição e alimentação saudável contribui de forma essencial para uma boa qualidade vida com saúde.



• MAS O QUE É NUTRIÇÃO ?



- A nutrição é um conjunto de processos, que envolve a ingestão, digestão, absorção, metabolismo e excreção dos nutrientes, com a finalidade de produzir energia e manter as funções do organismo.



• O QUE SÃO NUTRIENTES ?



- Os nutrientes são substâncias contidas nos alimentos que fornecem energia para o funcionamento do corpo humano.

Dos quais, temos:

- **MACROSNUTRIENTES**



Os carboidratos fornecem a energia necessária para que você realize as atividades do dia-a-dia.

As proteínas atuam na reestruturação de células e tecidos, crescimento e manutenção do esqueleto e síntese de enzimas e hormônios



E os lipídeos são os transportes das vitaminas lipossolúveis, A, D e K e também fornecem energia.

Dos quais, temos:

- **MICROSNUTRIENTES**

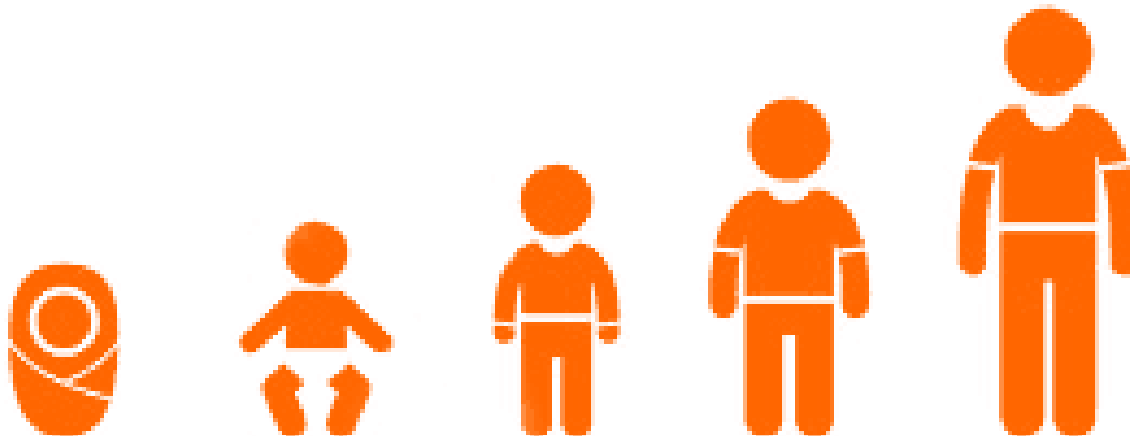
VITAMINAS E MINERAIS



As vitaminas e os minerais são substâncias reguladoras.

Desempenham papel importante no bom funcionamento de intestino, contribuem na formação de ossos, dentes, cartilagens e no processo de absorção do organismo.

- Em cada fase da vida há uma demanda energética e nutricional diferente, de acordo com a necessidade orgânica. Em estados de doença, a necessidade nutricional muda e requer um cuidado alimentar diferenciado.
- Se a alimentação for adequada, a saúde estará presente em todas as fases da vida.



RECEITAS



**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL:**
vida com mais saúde!

Pão Australiano



❖ INGREDIENTES

- 2 xícaras de água morna
- 2 colheres de açúcar mascavo ou demerara
- 1 sachê de fermento biológico (10g)
- 5 xícaras de farinha integral
- 1 colher de sal (colher de café)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- ½ xícara de farinha de linhaça (opcional)
- 4 colheres de sopa de melado de cana
- 3 colheres de óleo vegetal (de coco ou girassol)
- ½ xícara de leite de coco (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- Fubá para polvilhar

❖ MODO DE PREPARO

- **PARA A LEVEDURA:** Misture as 2 xícaras de água morna, açúcar e o fermento biológico e deixe descansar de 15 á 20 minutos.
- Misture todos os ingredientes secos (farinhas, sal, canela, cacau) e incorpore o melado de cana e o óleo.
- Após os 20 minutos passados, adicione o fermento e amasse bem.
- Unte uma vasilha grande e coloque a massa para repousar aproximadamente 1 hora e meia, coberto com um pano.
- Após esse descanso, sovar bem a massa por 10 minutos.
- Enrolar e dispor numa assadeira untada e polvilhada com fubá
- Polvilhar com fubá a superfície do pão (opcional)
- Descansar por mais 1 hora na assadeira. Após esse tempo, levar ao forno pré-aquecido á 180-200 OC e assar por 35 á 40 minutos
- Após assado, aguardar 10 minutos para desenformar. Após desenformado, aguardar mais 20 minutos para cortar e degustar.

ALGUNS DOS BENEFÍCIOS

✓ Esse pão levemente adoçado é rico em FIBRAS e VITAMINAS. Sua cor escura vem da adição de cacau e seu sabor doce, da presença do melado.

O **CACAU EM PÓ**, ingrediente importante por sua capacidade antioxidante e por conter bactérias benéficas ao nosso trato intestinal, como *Lactobacillus paracasei*.

A **FARINHA DE LINHAÇA** é uma excelente fonte de ômega 6 e ômega 3 que auxiliam no colesterol elevado até intestino preso e inflamações cardíacas.

O **MELADO** é rico em ferro, auxiliando na prevenção de problemas relacionados com a deficiência de ferro. Possui também **cobre**, cálcio, magnésio e potássio, trazendo benefícios para a pele, cabelo, crescimento e desenvolvimento dos ossos, enxaqueca, osteoporose, sistema neurológico e cardiovascular.

Pão de Abóbora



PÃO DE ABÓBORA

✓ INGREDIENTES

- 1/2 moranga/abóbora cozida (com casca mesmo) e batida no liquidificador
- ovo de chia (hidratar 1/2 xic de água pra 2 col de sopa de chia)
- 1 colher de sal
- 1 colher de açúcar
- 1/2 xic de óleo
- 2 sachê de fermento biológico
- 500g de farinhas (usei farinha de arroz, de linhaça e integral)
- água pra dar o ponto
- temperinhos (gergelim, curry, páprica)

✓ MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes num recipiente
- Deixe descansar por 30min
- Enrole os pães e coloque na assadeira
- Deixe crescer por aproximadamente 1 hora
- Depois asse por 35-45 min á 180°C



BENEFÍCIOS

- A **ABÓBORA** contém propriedades medicinais, é rica em vitamina C, A, cálcio, potássio, tem boa quantidade de fibras e baixas calorias. Possui propriedades antioxidantes que previnem o câncer de pulmão, estômago, cólon, próstata e colo do útero.
- A **FARINHA DE ARROZ**, tem uma quantidade elevada de fibras, evitando a prisão de ventre e bom funcionamento do intestino, reduz os níveis de colesterol ruim do organismo, diminui a sensação de fome constante e regula os níveis de açúcar no sangue.
- O **GERGELIM** contém ferro, cálcio, triptofano, fibras, cobre, vitaminas do complexo B, fósforo e proteínas. Auxilia no emagrecimento, previne doenças cardiovasculares, é bom para pele, dentes e combate a anemia, é anti-inflamatório com poder calmante e auxilia no controle da diabetes.

MAIONESE DE COCO



MAIONESE DE COCO

INGREDIENTES

- Polpa de 1 coco sem a pele
- Suco de ½ limão
- 1 colher de vinagre de maça
- 1 xicara de agua morna (ou até dar o ponto)
- Sal (á gosto)
- 3 colheres de azeite (ou óleo de coco)
- 3 colheres de sopa de azeitona picada (para dar sabor)
- Ou alho

MODO DE PREPARO

- Coloque a polpa do coco no liquidificador, acrescente a água e bata.
- Acrescente o sal, limão, azeitona, vinagre e bata.
- Após, acrescente o azeite aos poucos até chegar à consistência desejada.

❖ Você pode substituir a azeitona por outros temperos do seu gosto (alho, coentro, manjeriçãõ)

COMER COM O QUE?

- Bom, da forma que quiser!

Dá pra passar no pão, torrada, comer na salada, com legumes assados, enfim... Experimente! Use de criatividade e inove!

O **ALHO** contém vitaminas, sais minerais e aminoácidos, porém, os maiores **benefícios do alho** para a saúde estão vinculados a um composto a base de enxofre chamado alicina, que auxilia na pressão arterial, colesterol e inflamações .

BENEFICIOS

Os pigmentos responsáveis pela cor branca da polpa do **COCO** são riquíssimos em flavonoides que combatem doenças cardíacas, evitam formação de tumores no intestino, reduzem o risco de câncer, têm ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória.

O **AZEITE** é rico em ácidos graxos monoinsaturados, que possuem propriedades de reduzir concentrações sanguíneas de LDL e aumentar o HDL, rico em polifenóis, possui ação antioxidante, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, e tem papel importante na produção de compostos que mediam a inflamação no organismo

PASTA DE AMENDOIM



PASTA DE AMENDOIM

❖ INGREDIENTES

- 1 pacote de amendoim branco
- Açúcar (opcional)
- Cacau (opcional)

- Não precisa colocar óleo, porque o amendoim tem bastante óleo em sua composição e quanto mais você processar, mais esse óleo se desprenderá e umedecerá a mistura.



❖ MODO DE PREPARO

- Coloque os amendoins em uma assadeira e coloque na forno para torrar por aproximadamente 20 minutos (observar), até a casquinha começar a desprender do grão.
- Depois esfregue os amendoins com as mãos para soltar as pelinhas e descarte-as.
- Depois, coloque os amendoins descascados no processador e deixe triturando até chegar à consistência desejada.
- Quanto mais bater, mais amolecido ficará a pastinha.

COMER COM O QUE?

- Uma infinidade de opções! Com pães, torradas, salada de frutas, bowls de frutas, sorvetes, batidas, vitaminas, chá de amendoim, chocolate quente com amendoim, batido com leite vegetal, entre outros. Neste e-book, mostraremos algumas opções.

✓ O amendoim é bastante utilizado para hipertrofia muscular associado ao treino de força para ganhar massa muscular.

BENEFICIOS

- O **AMENDOIM** é rico em gorduras e proteínas e com baixa carga de carboidratos e não contém colesterol. Contém vitaminas e minerais, incluindo vitamina E e vitaminas do complexo B, cobre, manganês, molibdênio, fósforo, magnésio, zinco, ferro e potássio. Contém também fibras solúveis e insolúveis.
- **MELHORA A PERFORMANCE!** O amendoim é do grupo das LEGUMINOSAS (feijões), e contém bastante proteína disponibilizando energia e disposição para as atividades físicas melhorando a performance e os resultados, seja de emagrecimento, seja de construção muscular.

MAIONESE DE ABACATE



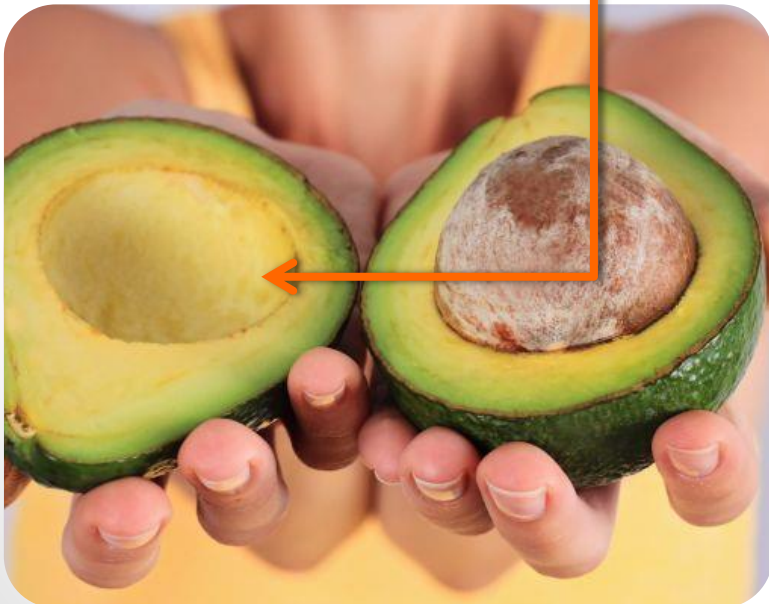
MAIONESE DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- Sal á gosto
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

- Retire a polpa do abacate (retirar a pele que fica envolta do caroço)
- Misturar no liquidificador/processador ou amassar com garfo o abacate com os temperos



COMER COM O QUE?

- Com pães, torradas, saladas, biscoitos, legumes assados, maioneses, sanduíches, lanches, entre outros



Benefícios do **ABACATE**

1

É muito nutritivo



2

Possui muita gordura

3

Pode ajudar na perda de peso

4

Possui mais potássio que a banana

5

Ajuda a deixar pele, olhos e cabelos mais saudáveis

6

Benefícios do abacate antes de dormir

7

Ótimo para mulheres grávidas

8

Melhora o mau hálito

9

Combate a artrite e osteoporose

MAIONESE DE COUVE-FLOR



MAIONESE DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 1 couve-flor grande
- Sal á gosto
- Azeite
- 1 limão (opcional)
- 1 dente de alho



MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, coloque a couve-flor **cozida**, o azeite, o suco de limão, um dente de alho) e os demais temperos
- Bata bem, até obter uma mistura bem uniforme.



COMER COM O QUE?

- Saladas, torradas, maioneses, legumes molhos, outros .
- pães, assados, entre



BENEFÍCIOS

1. Fortalece o sistema imunológico
2. Reforça a saúde do coração
3. Colabora com uma pele saudável
4. Controla o diabetes
5. Enriquece uma dieta saudável
6. Estimula o sistema cognitivo
7. Fortalece os ossos
8. Previne o câncer
9. Energiza o corpo
10. Desintoxica o corpo



COUVE FLOR ASSADA



COUVE-FLOR ASSADA

INGREDIENTES

- 1 couve-flor separada em buquês
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- Pimenta moída
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Higienize a couve-flor.
- Leve água abundante para ferver e quando levantar fervura coloque os buquês de couve-flor na água e cozinhe por 3 minutos apenas.
- Pré-aqueça o forno a 180º C, disponha a couve-flor em um refratário
- Tempere com azeite, pimenta e sal e polvilhe a farinha de rosca por cima de tudo.
- Leve ao forno por 20 ou 30 minutos ou até perceber que a couve-flor está dourada.



PUDIM DE CHIA



PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

- Chia
- Leite Vegetal
- Baunilha (opcional)
- Frutas ou geleias
- Nozes (opcional)
- Frutas Secas (opcional)

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes do pudim e deixe na geladeira durante a noite (ou 6 horas).
- Em uma taça, coloque 1/2 xícara do pudim, intercale com a geleia e acrescente o resto do pudim.
- Complete com as frutas secas e a nozes
- Sirva





Devido à sua capacidade fantástica de absorver água, as sementes de chia são excelentes para engrossar pudins e molhos.

- As sementes de chia estão **carregadas de vitaminas, minerais, antioxidantes, fibra, cálcio e Ômega 3 e 6** e podem, facilmente, ser adicionadas a batidos, cereais, molhos e sobremesas.

Pão Sírio Integral



✓ INGREDIENTES

- 1 tablete de fermento biológico fresco ou 1 sachê de fermento seco biológico
- 1 colher rasa de chá de açúcar
- 1 ½ xícara de chá de água morna
- 2 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto) óleo para untar fubá para polvilhar



✓ MODO DE PREPARO

- Numa tigela pequena dissolva o fermento fresco e o açúcar na água morna, cubra a tigela e deixe descansar 5 minutos. Para quem for usar o fermento seco, coloque o açúcar com o fermento, quatro colheres de farinha (branca) e a água morna, misture bem, cubra a tigela e deixe descansar por 5 minutos.
- Numa tigela grande, misture 2 ½ xícara de farinha trigo com a integral e o sal. Faça um buraco no centro e junte a mistura de fermento, mexendo bem.
- Vá acrescentando mais farinha aos poucos, até obter uma massa macia.
- Polvilhe uma superfície de trabalho com farinha de trigo.
- Passe a massa para a superfície enfarinhada e amasse com as mãos por cerca de 10 minutos ou até a massa ficar elástica.
- Unte uma tigela com óleo.
- Faça uma bola e coloque na tigela: vire a bola de modo que a superfície que entrou em contato com o óleo fique voltada para cima.
- Cubra a tigela e deixe em lugar quente e úmido (em torno de 30°) por 1 hora, ou até a massa dobrar de volume.
- Unte uma assadeira com óleo e polvilhe fubá.
- Coloque a massa na superfície e divida 20 partes iguais.
- Faça bolinhas e deixe a massa descansar por 15 minutos.
- Polvilhe farinha novamente e abra as bolinhas com um rolo, com cerca de 15 cm de diâmetro
- Deixe descansar mais 1 hora, ou até a massa inchar (coloquei em uma superfície untada com fubá).
- Pré aqueça o forno em temperatura alta (250°) Com uma espátula, inverta cuidadosamente os discos de massa na assadeira preparada, deixando espaço de 5 cm entre eles.
- Leve ao forno e asse por 10 a 12', ou até a massa crescer e dourar.
- Tire os pães do forno, coloque ainda quentes em sacos plásticos, feche hermeticamente e deixe esfriar.

SAL DE ERVAS



✓ INGREDIENTES

- 1 maço de manjericão
- 2 colheres de sopa de alecrim
- 1 pitada de curry
- 1 colher de sopa de sal

- **ACRESCENTAR** ou **SUBSTITUIR**: manjerona, sálvia, açafreão.

✓ MODO DE PREPARO

- Misturar e armazenar em um recipiente fechado e utilizar em preparações salgadas.



OBS: O sal escolhido pode variar de acordo com o gosto/costume de cada um, podendo ser o sal comum, marinho, grosso, se for o caso, as medidas de uso para o sal são diferentes.

COMER COM O QUE?

- Temperar quaisquer tipo de preparações salgadas.

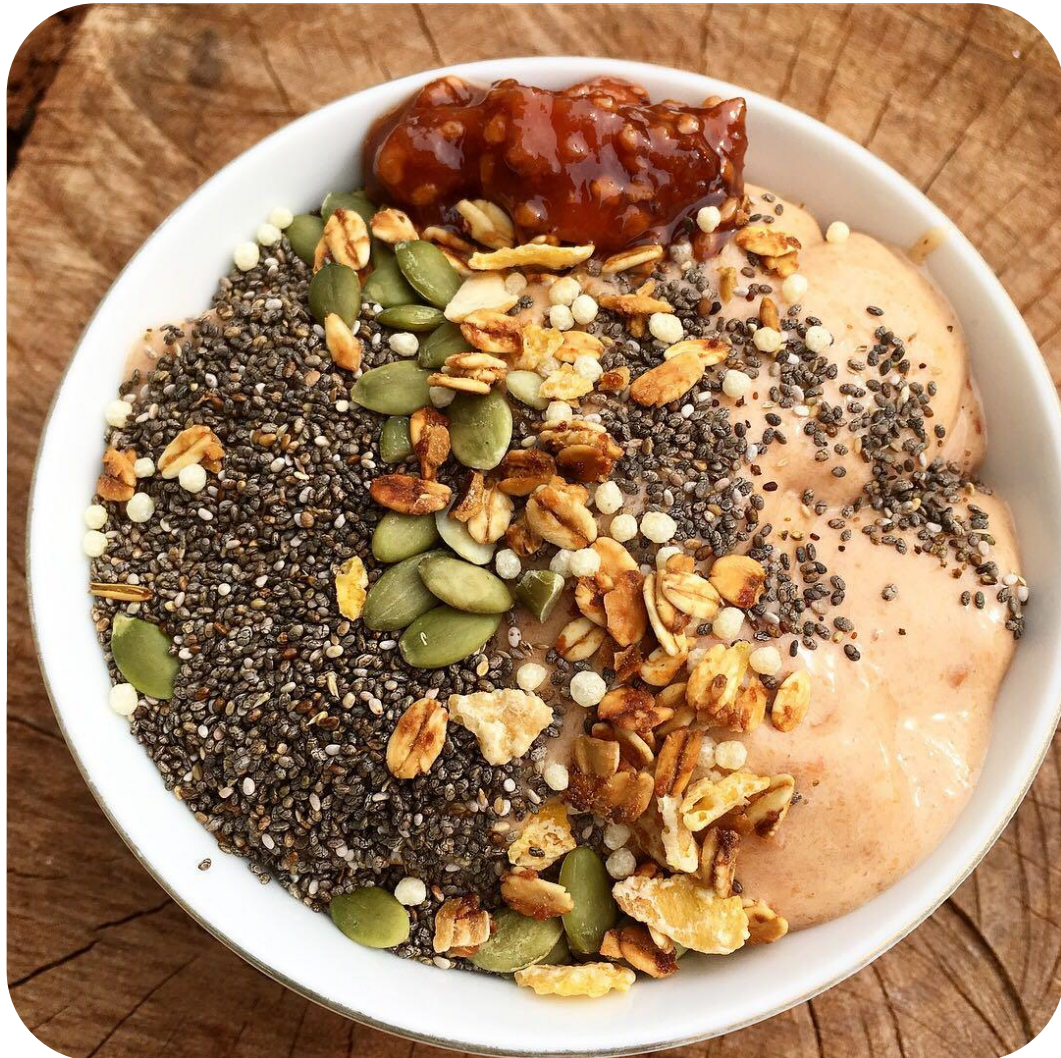


BENEFICIOS

O sal de ervas contém fitoquímicos, que são antioxidantes que auxiliam na prevenção de problemas cardiovasculares e otimiza o sistema imune, além de ser fonte e vitaminas e minerais, presente nas ervas.

Auxilia na prevenção de hipertensão, insuficiência renal e problemas cardiovasculares.

SORVETES DE FRUTAS/SMOTHIE



✓ INGREDIENTES

- Qualquer fruta congelada!
- Recomendo: Banana, morango, abacate, manga, abacaxi.
- Água ou Leite Vegetal

• OPCIONAL

- Chia ou Linhaça
- Granola
- Semente de Abobora
- Castanhas
- Coco em fitas
- Melado

✓ MODO DE PREPARO

- Após congelar as frutas, bater no liquidificador com auxílio de um pouco de água ou leite vegetal.
- Colocar num bowl ou recipiente de vidro e decorar com sementes, castanhas, pedaços de frutas ou melado.



BENEFICIOS

Fonte de fibras, vitaminas, minerais, fitoquímicos e antioxidantes. Ótimo para consumir em dias quentes, como sorvete, lanche ou sobremesa.



SUCHÁ



✓ INGREDIENTES

- 100mL de chá de Hibiscus
- 12 Unidades de Morangos
- 6 Folhas de Hortelã
- 200 mL de Água



✓ MODO DE PREPARO

- Ferva 200 mL de água e adicione o hibisco (8g)
- Desligue o fogo tampe.
- Coloque no liquidificador, com os morangos e a hortelã e bata por alguns segundos.
- Por em taças, com gelo -se preferir-, e adoçar a gosto.



BENEFÍCIOS

Contém propriedades antioxidantes, cicatrizante, auxilia na circulação sanguínea, rico em fibras, melhora a digestão, alivia náuseas, controla a pressão arterial, anti-inflamatório, acalma, pode ser usado como laxante natural e analgésico, combate doenças no coração, fortalece os ossos e o cabelo.



PÃO DE BEIJO



✓ INGREDIENTES

- 2 xic de batata baroa (ou batata doce, mandioca, batata inglesa, inhame) cozida e amassada
- 1 e 1/2 xic de polvilho doce
- 1/2 de polvilho azedo,
- 1/4 de xic de água
- 5 colheres de sopa de azeite (ou outro óleo vegetal)
- Sal.



✓ MODO DE PREPARO

- Misture tudo até formar uma massinha modelável
- Leve ao forno ou a frigideira eeeee PRONTO!
- OBS: caso não tiver os dois tipos de polvilhos, use 2 xic do que tiver, que também dá certo!
- Esse formato só fica legal se fizer na frigideira.
- Se fizer na frigideira, faça em fogo baixo e mantenha tampada, isso fará ele crescer melhor!

Pesto de Manjericão e Ora-pro-nobis



✓ INGREDIENTES

- Manjericão
- Ora-pro-nóbis
- Azeite
- Limão
- Sal de ervas

✓ MODO DE PREPARO

- BATA NO LIQUIDIFICADOR/PROCESSADOR: manjericão, ora-pro-nóbis, alho, azeite, limão e sal de ervas e está pronto!
- Acrescente nas preparações e se delicie com essa maravilha

E se você tiver outras ervas, ou alguma oleaginosa (amêndoas ou nozes) acrescente também.



COMER COM O QUE?

- O Pesto é ótimo pra usar em molhos pra saladas, massas ou torradinhas. Super PRÁTICO, NUTRITIVO e GOSTOSO



BENEFICIOS

Ora-pro-nobis é utilizada pra aliviar processos inflamatórios e na recuperação de queimadura. Rica em vitamina A, B, C, fibras, ferro, fósforo, ácido fólico, em sua composição 25% é de proteína. (O teor de vitamina C é 4x maior do que o da laranja). O manjericão, rico em vitamina C, A, ferro, super antioxidante. Juntando com os outros ingredientes da receita é bastante benéfica, funcional !

BOLACHINHAS



✓ INGREDIENTES

- Misturar:
- Farinha de arroz integral (ou outra farinha),
- Óleo de coco (ou outro óleo),
- Cacau em pó, açúcar demerara (ou outro tipo de adoçante).

✓ MODO DE PREPARO

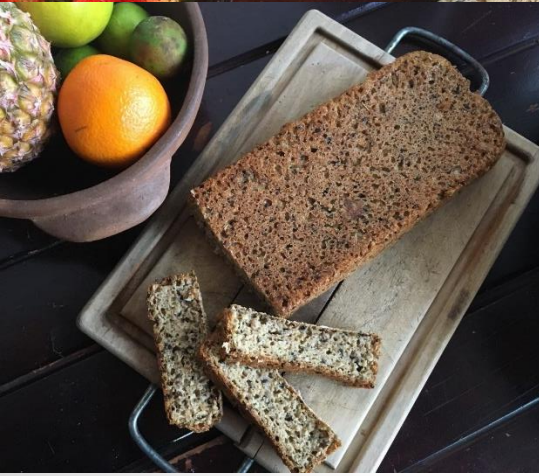
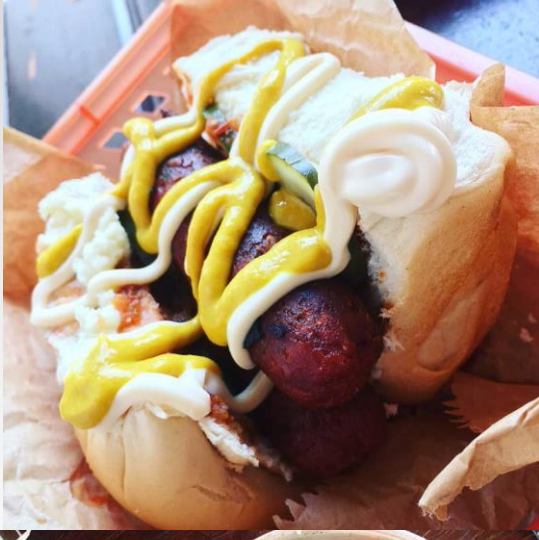
- Modele no formato que desejar e coloque pra assar em forno pré-aquecido a 180°C
- Assar por 10 minutinhos... E prontinho!
- Super fácil e prático né ?

E aí, se quiser, fica ótimo com pasta de amendoim!!





- Consciência limpa, corpo e mente leve e conexos
Dê carinho, amor e principalmente respeito pelo ser vivo e receba tudo isso de volta.
Descomplique! Diversifique, mude, experimente novos sabores, novas texturas, outros jeitos. Essa é a revolução do **AMOR!**
- É possível tomar um café da manhã: nutritivo, saudável, gostoso (e no meu caso, vegano) em QUALQUER lugar. O que você precisa são de: frutas, cereais e castanhas (ou pasta de castanhas ou sementes).
- No meu tinha: 1/2 mamão, aveia com linhaça dourada, banana com chia, laranja, "brigadeiro" de pasta de amendoim com linhaça, torrada com azeite, orégano e maionese de couve-flor.
- Ou seja: proteína, carboidrato, ômega 3, fibras, gorduras mono e poliinsaturadas, muuuuito antioxidante, potássio, selênio, fósforo, magnésio, enfim, muitas vitaminas e minerais.
- **Desembale menos e descasque mais!** Teu corpo agradece.
- Ah, e **SEJA A VOZ DE QUEM NÃO TEM**. Pense neles sempre que agradecer por sua liberdade.. Liberte eles também!



OBRIIGADO!!



CONTATO



nutrivannemirelle

Editar perfil



913 publicações

15,1mil seguidores

seguindo 7.298

Vanessa Mirelle 🌸

❤️ amar e mudar as coisas me interessa mais

👩‍⚕️ nutricionista clínica

🏠 infos: nutricionista.vanessamirelle@outlook.com

📍 Dourados, MS



Vida saudável e
consciente -
Nutricionista
Vanessa Mirelle
[@nutrivannemirelle](https://www.instagram.com/nutrivannemirelle)

**"FAÇA DO ALIMENTO
SEU MEDICAMENTO"**

A nutrição é fundamental para manutenção da
saúde, longevidade e da performance esportiva.

