

Com

SABOR

e

SABER

Sónia Xavier Nutricionista



Livro de receitas saudáveis e saborosas
para pessoas com Doença Renal Crónica (DRC)

Introdução

Da experiência de trabalhar com doentes renais e seus familiares/cuidadores surgiu a necessidade de criar um livro de receitas que respondesse às perguntas “e agora o que posso comer?”, “não posso comer nada?”, “o que vou cozinhar para o meu pai/mãe?”

Os rins são essenciais ao funcionamento do organismo, desempenhando várias funções. A Doença Renal Crónica (DRC) é a lesão renal que conduz a uma perda progressiva e irreversível da função renal. Nesta doença (que tem 5 estádios) o sucesso do tratamento está muito interligado com o cumprimento do plano alimentar.

No entanto, com tantas restrições alimentares numa primeira abordagem parece quase impossível fazer uma alimentação “normal” e “saborosa”... mas não é! Mais do que se focar naquilo que “não pode” comer, há que aproveitar ao máximo aquilo que “pode”.

Aqui apresento uma seleção de várias receitas que são adaptadas ao doente com problemas renais, nos estádios 3 a 5, incluindo doentes em diálise (hemodiálise ou diálise peritoneal) desde que respeitadas as restrições em líquidos adequadas a cada caso. São apenas sugestões de como utilizar os alimentos e não substituem o seu plano alimentar personalizado.

Nenhuma destas receitas inclui a adição de sal, nem de açúcar (embora possam estar presentes em algum dos ingredientes utilizados) e são apresentadas o número de porções de cada receita, podendo ser aumentadas ou reduzidas conforme as necessidades.

Autores:

Sónia Xavier,
Nutricionista no Serviço de Nefrologia
e Diálise do Hospital Nélcio Mendonça.

Apoio:



Introdução	3	Filete de espada com ervas	26
Potássio	7	Omolete de claras	27
Fósforo	8	Lombo de porco assado com arroz de cenoura	28
Sódio	9	Cuscuz com curgete e camarão	29
		Salada de folhas verdes com frango	30
		Quiche de brócolos	31
		Arroz/ Quinoa sem sal	32
		Cuscuz sem sal	33
		SOPAS	
	13	Como controlar a ingestão de água e líquidos	36
	14	Sopa “base”	37
	15	Sopa de cenoura e feijão verde	38
	16	Açorda “à Madeirense”	39
		SOBREMESAS	
	21	Bolo de cenoura	42
	22	Bolo de iogurte	43
	23	Tarte de maçã	45
	24		
	25		
		ALMOÇOS E JANTARES	
	21	Bacalhau com broa	
	22	Massa com frango	
	23	Sardinhas com pimentos	
	24	Carne assada com grelos	
	25	Cubinhos de frango com cogumelos	

A restrição em Potássio e a manutenção de valores analíticos adequados do mesmo é de extrema importância nos doentes renais.

Potássio

*medidas de restrição



O potássio está presente em quase todos os alimentos, mas tem maior concentração em frutas, produtos hortícolas, tubérculos, leguminosas.

Os alimentos (hortícolas e tubérculos) devem ser postos de molho em água abundante à temperatura ambiente preferencialmente durante 24 horas. Se possível, trocar a água a cada 4 horas. Os alimentos com pele (batata, cenoura, beterraba, nabo) devem ser descascados antes de serem cortados e submetidos à demolha. Depois devem ser fervidos em duas águas, com rejeição da primeira água passados cerca de 5-7 minutos. Este procedimento retira cerca de 50% do potássio.

Os legumes ultracongelados não precisam ser colocados de molho.

Níveis elevados de fósforo contribuem para o desenvolvimento de doença óssea e aumento do risco de doença cardiovascular, calcificação vascular e calcificação dos tecidos moles (coração, pulmões, rins e articulações)

Fósforo



Os alimentos ricos em fósforo são geralmente também ricos em proteína de alto valor biológico. Deve-se privilegiar a ingestão de alimentos com uma relação fósforo/proteína mais baixa como:

- Carne de frango;
- Carne de peru;
- Carne de porco (magra)
- Raia;
- Polvo;
- Clara de ovo.

E limitar:

- Alimentos pré-confeccionados;
- Órgãos e vísceras;
- Conservas e enlatados;
- Fumados;
- Leguminosas secas;
- Frutos oleaginosos;
- Alimentos integrais;
- Bolachas, bolos e produtos de pastelaria;
- Gelados de leite;
- Refrigerantes.

Sódio

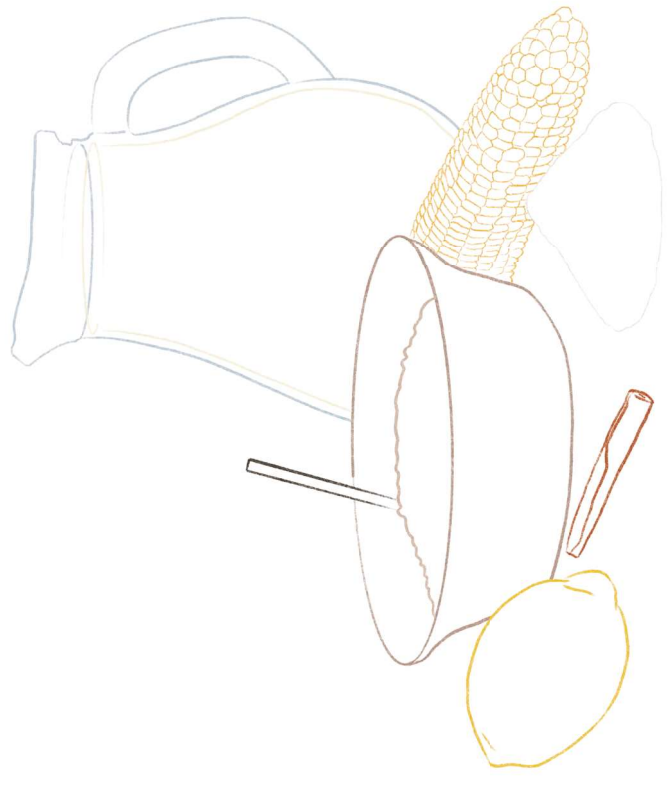
*dicas para a restrição

Deverá ser evitada ao máximo a adição de sal aos alimentos, tentando não ultrapassar 2g/dia



- A substituição do sal por ervas aromáticas e condimentos, de forma a melhorar o sabor dos alimentos e ao mesmo tempo diminuir a sensação de sede;
- Evitar alimentos com alto teor de sódio;
- Não utilizar sal fino no prato;
- Não colocar o saleiro na mesa;
- Não utilizar substitutos do sal, porque a maioria contém cloreto de potássio para simular o paladar do cloreto de sódio (sal);
- Opte por cozinhar as suas refeições, ao invés de comprar refeições pré-feitas;
- Evitar a adição de sal de cozinha na preparação dos alimentos;
- Verificar a composição das águas minerais especialmente as gasosas, a fim de evitar as que contêm maior conteúdo de sódio.

PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES



Para beber ao pequeno-almoço e nos lanches o doente com doença renal crónica deverá preferir as infusões sem caféina e a cevada.

Relativo ao leite, a ingestão poderá ser ou não aconselhada, consoante os valores analíticos e as preferências pessoais. Poderá utilizar bebida não láctea de arroz, sem açúcar, em sua substituição.

Crepe de Tapioca Recheado

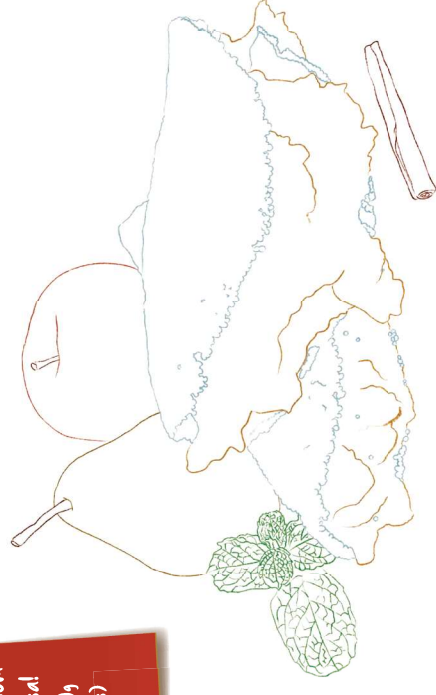
8 unidades (2 por pessoa)

A obstipação é muitas vezes um problema do doente renal, quer pela restrição de líquidos quer pela medicação.

Enriquecer as preparações com

Optibire é uma ajuda valiosa!

(1 Colher medida por cada 150g de sólidos ou 200ml de líquidos)



Ingredientes:

- 400 de Maçã (ou pera)
- 1 Pau de canela
- Folhas de menta
- 220 g de Tapioca hidratada

Modo de preparação:

1. Coza a maçã (ou pêra) com o pau de canela. Adicione folhas de menta picadas. Reserve.
2. Aqueça uma frigideira pequena. Coloque duas colheres de sopa, bem cheias, de tapioca e agite, até cobrir o fundo. Cozinhe alguns minutos, até ficar com a consistência de um crepe fino. Repita esta operação varias vezes, até fazer 10 crepes .
3. Recheie metade com o puré de maçã e dobre. Espalme um pouco e retire.

*OPÇÃO: pode também rechear com 1 fatia de queijo ou queijo fresco.

Panquecas

8 unidades (2 por pessoa)



Ingredientes:

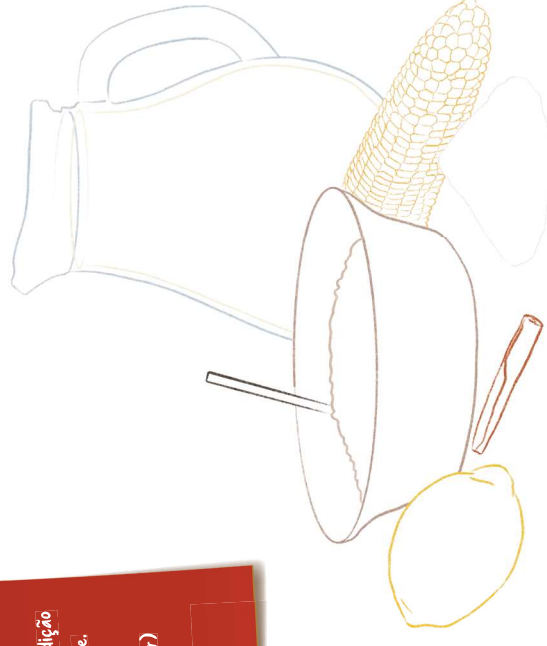
- 150g Farinha (trigo ou espelta)
- 1 Ovo
- 200g de Leite ou bebida não láctea (de arroz, sem açúcar)
- 50g de Margarina/creme vegetal

Modo de preparação:

1. Bater tudo junto (num robot de cozinha ou processador de alimentos).
2. Colocar pequenas porções numa frigideira anti-aderente pré-aquecida até ficar ligeiramente dourado dos dois lados.

Papas De Amido De Miho

4 porções



Ingredientes:

- 10 Colheres de sopa rasas de amido de milho
- 1 Litro de leite ou bebida não láctea, (de arroz) sem açúcar
- Pau de canela
- 1 Casca de limão

Modo de preparação:

Colocar a cozer num fervedor pequeno mexendo sempre até levantar fervura. Tirar do lume e servir polvilhado com canela.

Pode guardar as doses que não sejam para consumo imediato no frigorífico em taças individuais.

O amido de milho deve ser dissolvido no líquido antes da cozedura, para não criar grumos.

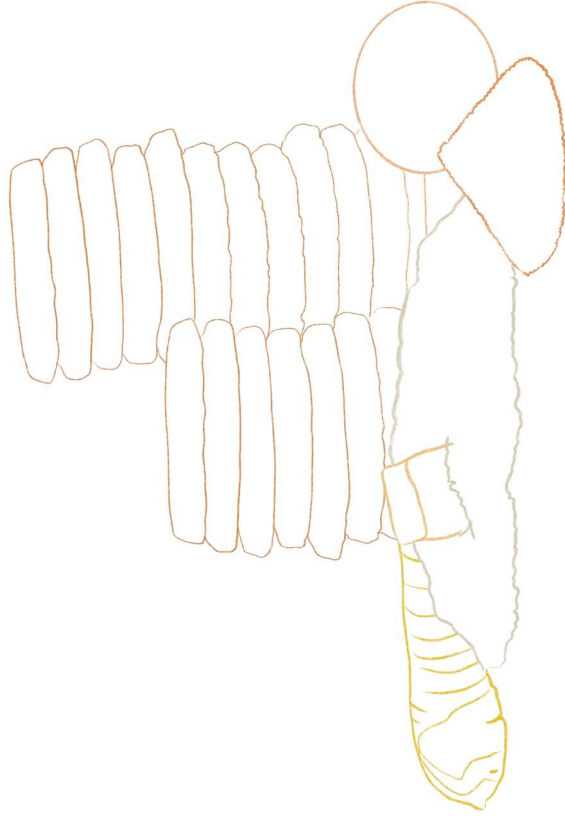
PAPAS DE FARINHA:

feitas com farinha de trigo e água e levadas a cozer em lume brando, são uma recordação de infância de alguns doentes mais idosos.

O AMIDO DE MILHO É EXTRAÍDO DOS GRÃOS DE MILHO, ISENTO DE PROTEÍNAS, POBRE EM FÓSFORO POTÁSSIO E SÓDIO.

Bolachas de araruta

Rende 50 bolachas



Ingredientes:

- 250g Farinha de araruta
- 1 Ovo
- 30g Margarina/creme vegetal
- 100g de Açúcar mascavado

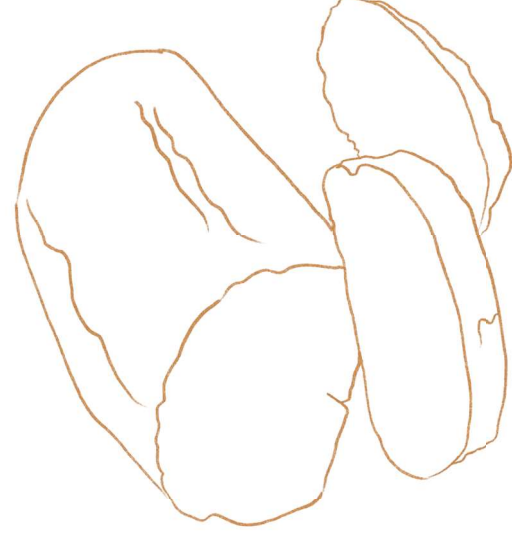
Modo de preparação:

Misturar todos os ingredientes, fazer bolinhas e levar ao forno a 200°C num tabuleiro forrado com papel vegetal, cerca de 15 minutos.

A FARINHA DE ARARUTA POSSUI BAIXO TEOR DE FÓSFORO, POTÁSSIO E SÓDIO.

Pão sem sal

4 porções



Ingredientes:

- 6 Chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 Colher de sopa (ou 1 saqueta) de fermento de padeiro seco
- 3 Chávenas de chá de água

Modo de preparação:

1. Misture todos os ingredientes e deixe a levedar por duas horas, ou até dobrar o volume.
2. Corte a massa e duas partes iguais molde no formato desejado.
3. Leve ao forno a 200°C em tabuleiro coberto com papel vegetal cerca de 30 minutos.
4. Sirva em doses de 50 gramas cada.

ALMOÇOS E JANTARES



Os legumes e tubérculos frescos devem sempre ser descascados, partidos em pedaços mais pequenos e postos de molho 24 horas, mudando a água a cada 4 horas, se possível.

Ao cozer, deixar levantar fervura por 5 a 7 minutos, deitar fora a água, colocar uma água nova e retomar a cozedura.

Bacalhau com broa

4 porções



Ingredientes:

- 200g Bacalhau
- 500g Alho francês
- 100g Cebola
- 500g Cenoura
- Azeite q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- 200g Broa de milho
- 4 Dentes de alho
- Salsa q.b.

Modo de preparação:

1. Os legumes (alho francês, cebola e cenoura) foram demolhados durante 24 horas e fervidos durante 5-7 minutos (se utilizar ultracongelados não necessita fazer este processamento).
2. Pique os legumes e refogue-os com o bacalhau e um fio de azeite.
3. Acrescente o pimentão-doce e deixe cozinhar alguns minutos.
4. Triture a broa de milho com o alho, a salsa, o e o azeite.
5. Coloque o preparado de bacalhau num tabuleiro e cubra com a crosta de broa.
6. Leve ao forno a 200°C, cerca de 15 minutos.

*OPÇÃO: pode substituir o bacalhau por filete de pescada, outro peixe ou tofu.

Massa com Frango

4 porções



Ingredientes:

- 280g de Massa
- 200g de Peito de frango cortado em tiras e temperado com alho, cebola, limão e pimenta.
- 1 Cebola (colocada de molho por 24 horas ou usar ultracongelada)
- 100g de Brócolos (colocados de molho por 24 horas ou usar ultracongelados)
- 4 Colheres (sopa) de azeite.
- 1 Dente de alho picado.

Modo de preparação:

1. Comece por dar uma fervura de 5-7 minutos na cebola e nos brócolos.
2. Coza a massa em água abundante e 1 colher de sopa de azeite .
3. Numa frigideira coloque o azeite e a cebola, a seguir o alho e por último junto os filetes de frango e os brócolos.
4. Misture a massa cozida (e escorrida) e sirva.

Sardinhas com pimentos

4 porções



Ingredientes:

- 8 Sardinhas médias (55g cada)
- 4 Batatas sem casca (300g) -previamente demolhadas
- 4 Pimentos, em tiras
- 4 Cebolas
- 4 Pepinos
- Azeite, q.b.
- Alho, q.b.
- Orégãos, q.b.

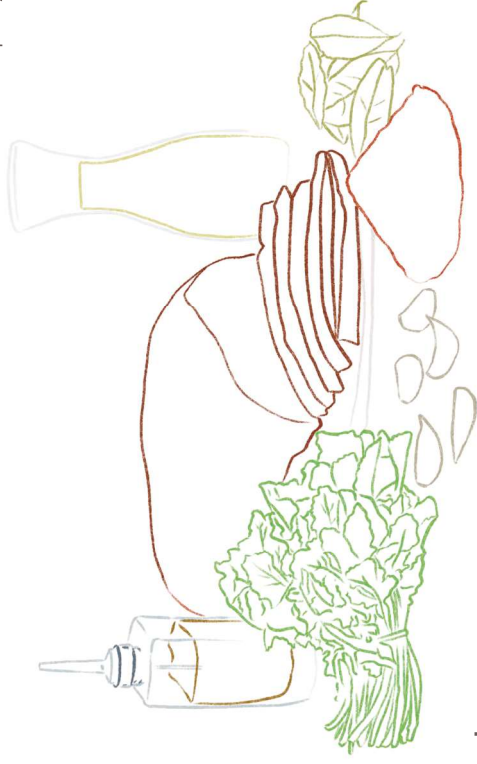
Modo de preparação:

1. Comece por colocar de molho por 24 horas, ferver em duas águas e cozer a batata.
2. Pepino e cebola devem ser colocados de molho por 4 horas. Após isso são temperados com azeite, alho e orégãos.
3. Coloque o pimento e as sardinhas na brasa ou grelhador, e aguarde até ficarem bem assados.

*NOTA: pode substituir as sardinhas por filete de salmão ou outro peixe.

Carne assada com grelos

4 porções



Ingredientes:

- 400g de Carne para assar
- 5 Dentes de alho
- 2 Folhas de louro
- 1 dl de Azeite
- 1 Colher de chá de colorau
- 2,5 dl de Vinho branco
- 1 Molho de grelos (previamente colocados de molho 24 horas e cozidos em duas águas) *pode substituir por espigões*.

Modo de preparação:

1. Limpe e corte a carne aos pedaços.
2. Prepare o tempero: pique os alhos e misture-os com o louro, o colorau, o azeite. Amasse bem até formar uma pasta. De seguida, barre a carne com esta pasta, acrescente o vinho e deixe marinar.
3. Coloque a carne numa assadeira. Regue com o líquido da marinada e leve a assar. Vá virando a carne para que fique bem assada de ambos os lados.
4. Sirva com os grelos cozidos.

*NOTA: pode substituir a carne por peixe, como dourada ou bacalhau.

Cubinhos de frango com cogumelos

4 porções



Ingredientes:

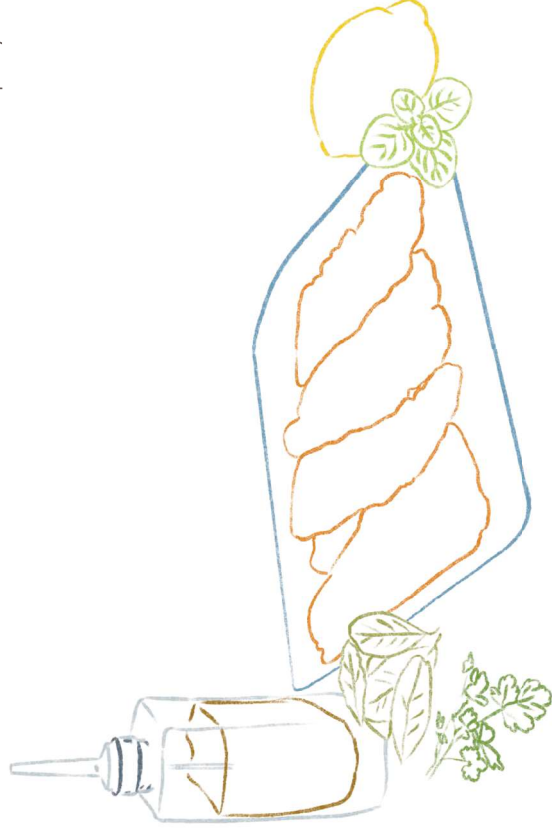
- 200g de Cogumelos frescos, laminados
- Azeite q.b
- 4 Peitos de frango (bife) sem pele -ou peito de peru
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 1 Raminho de tomilho
- 1 dl de Vinho branco
- Pimenta q.b.

Modo de preparação:

1. Salteie os cogumelos numa frigideira com 1 fio de azeite, até ficarem douradinhos e sem líquido. Desligue o lume e reserve.
2. Corte os peitos de frango em cubos.
3. Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em gomos finos e pique os alhos. Junte o frango, misture e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente. Acrescente depois o tomilho picado e o vinho, misture e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
4. Junte por fim os cogumelos e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
5. Sirva quente, acompanhado de quinoa cozida e legumes cozidos.

Filete de espada com ervas

4 porções



Ingredientes:

- 4 Filetes de espada
- Sumo de 1 limão
- 1 Colher de sopa de azeite
- Mistura de ervas aromáticas (louro, orégãos, salsa)

Modo de preparação:

1. Temperar o peixe com o azeite, sumo de limão e as ervas aromáticas. Deixar apurar durante algumas horas.
2. Colocar numa travessa própria de ir ao forno, pré-aquecido, durante 30 minutos.
3. Servir acompanhado de arroz ou quinoa e legumes cozidos.

Omolete de claras

4 porções



Ingredientes:

- 8 Claras
- 4 Fatias finas de fiambre (frango ou peru ou substituto vegan de fiambre)
- Salsa picada (a gosto)

Modo de preparação:

1. Bater levemente as claras e temperar com a salsa picada.
2. Leve ao lume uma frigideira anti-aderente a aquecer.
3. Coloque o preparado, abane ligeiramente a frigideira para espalhar bem, por cima coloque a fatia de fiambre de peru.
4. Quando estiver cozido, comece a enrolar com a ajuda de uma espátula.
5. Sirva acompanhado de legumes ou salada.

*NOTA: pode substituir o fiambre por queijo fresco.

Lombo de porco assado com arroz de cenoura

4 porções



Ingredientes:

- 360g de Lombo de porco (sem gorduras visíveis)
- 300g de Arroz
- 3 Cenouras (previamente demolhadas 24 horas e cozidas em duas águas)
- Azeite q.b.
- Alho q.b
- Cebola q.b
- Pimentão-doce q.b
- Ervas aromáticas q.b
- Vinho branco q.b
- Alface q.b.(demolhada por pelo menos 4 horas)

Modo de preparação:

1. Comece por fazer uma pasta para barrar o lombo com alho, pimentão-doce e ervas aromáticas.
2. Em seguida, coloque o lombo num recipiente, próprio para ir ao forno, barre-o com a pasta e regue com vinho branco. Leve-o ao forno a assar.
3. Posteriormente, pique para uma panela a cebola, o alho, cenoura (já cozida, aos cubos) e coloque o azeite. Adicione a água e o arroz, deixe cozinhar até evaporar a água.
4. Sirva com uma salada de alface.

Cuscuz com curgete e camarão

4 porções



Ingredientes:

- 250g Miolo de camarão congelado
- 300g de Cuscuz
- 4 Curgetes (demolhadas por 24 horas e sujeitas a uma fervura prévia de 5-7 minutos)
- Azeite
- Alho

Modo de preparação:

1. Comece por cozer o camarão em água com azeite.
2. Quando a camarão estiver cozido, escorrer e usar a água de cozedura do camarão para demolhar os cuscuz. Reserve.
3. Salteie a curgete partida aos cubos em azeite e alho.
4. Junte os cuscuz, o camarão e a curgete e sirva.

*NOTA: pode usar peixe branco como pescada em vez do camarão.

Marisco não deve ser consumido habitualmente. Reserve apenas para ocasiões especiais.

Salada de folhas verdes com frango

4 porções



Ingredientes:

- 1 Alface grande
- 1 Molho de agrião
- Coentros q.b. (a gosto)
- 300g de Frango assado desfiado
- Azeite e vinagre q.b.

Modo de preparação:

1. Colocar as folhas de alface, agrião e coentros de molho durante pelo menos 4 horas. Escorrer muito bem.
2. Adicionar o frango desfiado.
3. Temperar com azeite e vinagre, a gosto.

Quiche de brócolos

6 porções



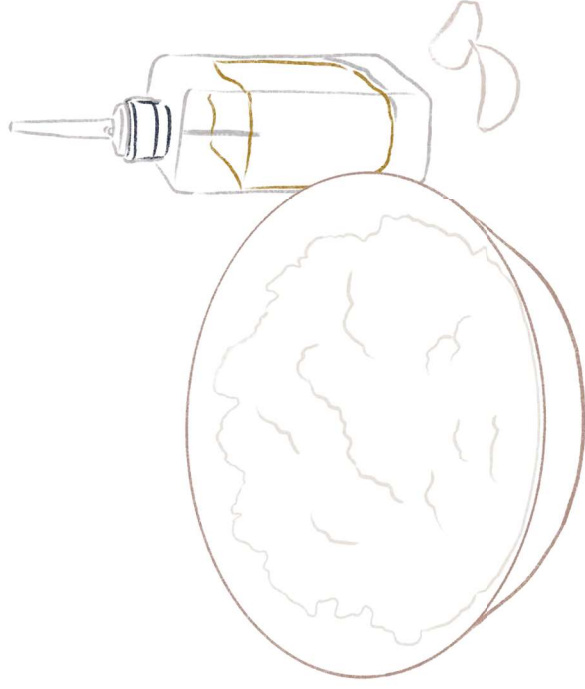
Ingredientes:

- 1 Base de massa folhada “de compra”
- 500g de Brócolos cozidos (previamente demolhados por 24 horas* e fervidos em duas águas) *ou usar ultracongelados
- 4 Ovos
- Substituto vegetal de natas - 200ml ou 1 iogurte natural (125g)

Modo de preparação:

1. Estender a base de massa folhada numa forma de fundo amovível.
2. Colocar os brócolos cozidos.
3. Bater os ovos com o substituto vegetal das natas e verter sobre os brócolos.
4. Levar ao forno a 200°C cerca de 30 minutos.

Arroz/Quinoa sem sal

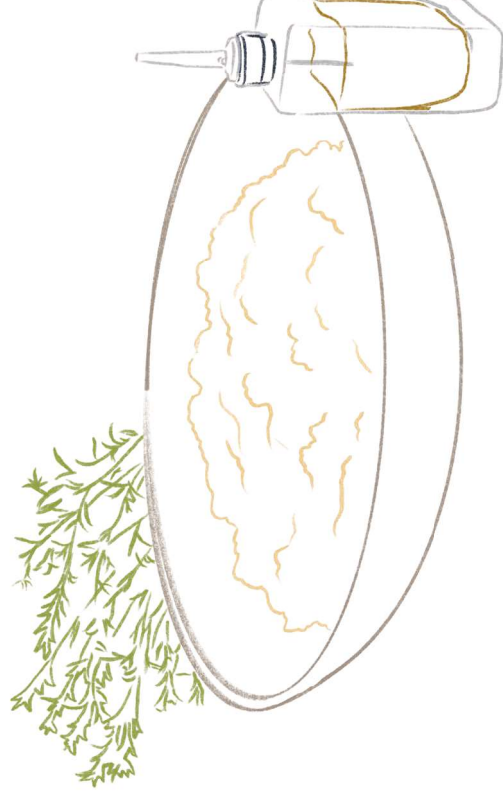


Usar 1 medida de arroz/quinoa para duas medidas de água.

1. Colocar numa panela 1 fio de azeite (10g) e 1 colher de café (3g) de pasta de alho (ou 2 dentes de alho), juntar água e deixar ferver.
2. Colocar o arroz/quinoa e deixar cozer

Opção - MICROONDAS – numa panela própria de ir ao microondas Colocar 1 fio (10g) de azeite, 1 colher de café de pasta de alho (ou 2 dentes de alho), 1 medida de arroz/quinoa e 2 de água e cozer durante 10-15 minutos.

Cuscuz sem sal



1. Colocar o cuscuz numa travessa, em que ocupe apenas 1/3 da altura da travessa.
2. Levar água suficiente a ferver, com segurelha e 1 fio de azeite.
3. Colocar a água fervida sobre o cuscuz, cobrindo bem e deixando absorver.
4. Passados cerca de 10 minutos mexer bem com um garfo.

SOPAS



A sopa faz parte da tradição gastronómica portuguesa, sendo rica em nutrientes e memórias ... Não devem ser consumidas sopas com leguminosas, e pela sua riqueza em líquidos muitas vezes são eliminadas da alimentação dos doentes em diálise. Fale com o seu nutricionista!

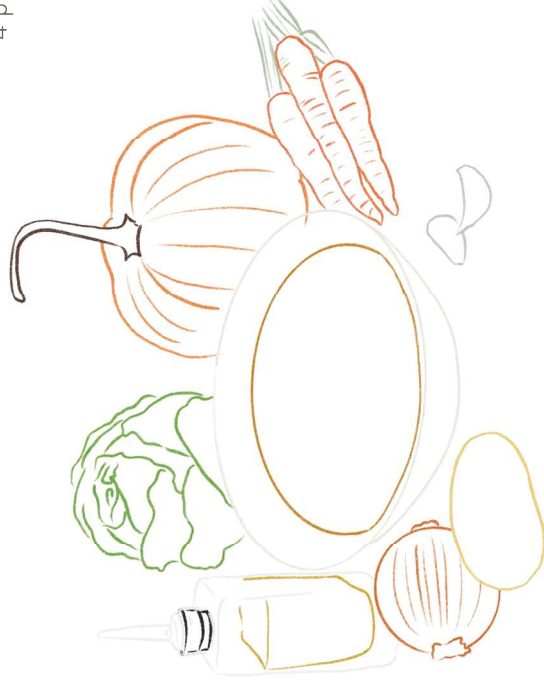
Como controlar a ingestão de água ou líquidos:

Doentes em diálise podem necessitar restringir o consumo de líquidos. Confirme com o seu médico ou nutricionista.

- As bebidas devem estar à temperatura ambiente;
- Humedecer a boca com água fresca mas não engolir permite manter a boca fresca;
- Fazer bochechos com água;
- Colocar uma rodela de limão fresca na boca;
- Não comer alimentos salgados e/ou muito doces pois aumentam a sensação de sede;
- Manter a fruta no frigorífico;
- Não se expor demasiado tempo ao sol, manter-se em ambientes frescos;
- Eliminar o sal na confecção e não adicionar sal fino no prato, substituindo o seu uso por ervas aromáticas e especiarias. Use outros temperos alternativos tais como sumo de limão, vinagre; ervas aromáticas (salsa, louro, hortelã, coentros...).

Sopa "base"

4 porções



Ingredientes:

- 1 Cebola
- 1 Batata (100g)
- 1kg de Legumes variados
- Azeite

Modo de preparação:

1. A batata e os legumes são demolhados durante 24 horas, à temperatura ambiente, e de preferência mudar a água a cada 4 horas.
2. Cozer os legumes todos juntos, a primeira fervura deixar ferver entre 5 a 7 minutos. Depois deitar fora essa água e colocar uma água nova e deixar cozer.
3. Quando os legumes estiverem todos cozidos, adicione o azeite.
4. Pode reduzir a creme, se preferir e servir acompanhado de croutons de pão torrado.

*Nota: pode substituir a batata por FECULA DE BATATA (2 colheres de sopa).

Fécula de batata é o amido extraído de batatas. O amido de batata é muito refinado, contendo quase nenhuma proteína ou gordura.

Sopa de cenoura com feijão verde

4 porções

A sopa pode se enriquecida em proteína com a adição de resource instant protein no momento de servir.
(10 a 15g por cada prato de sopa)



Ingredientes:

- 2 Cebolas
- 250g de Curgete ou pimentela (chu-chu)
- 4 Alhos
- 400g de Cenoura
- 350g de Feijão-verde
- Azeite q.b.

Modo de preparação:

1. Os legumes ficam de molho 24 horas (mudando a água a cada 4 horas, se possível).
2. Cozer os legumes todos juntos, em duas águas, excepto o feijão-verde.
3. Quando os legumes estiverem todos cozidos, adicione o azeite e passe a sopa com a varinha mágica para ficar com a consistência de um creme, se necessário elimine um pouco da água.
4. À parte, coloque uma panela pequena com água a ferver e coza o feijão-verde picado (em duas fervuras, mudando a água entre elas)., depois de cozidos rejeite a água de cozedura e adicione o feijão-verde ao creme já preparado.

Açorda “à Madeirense”

4 porções



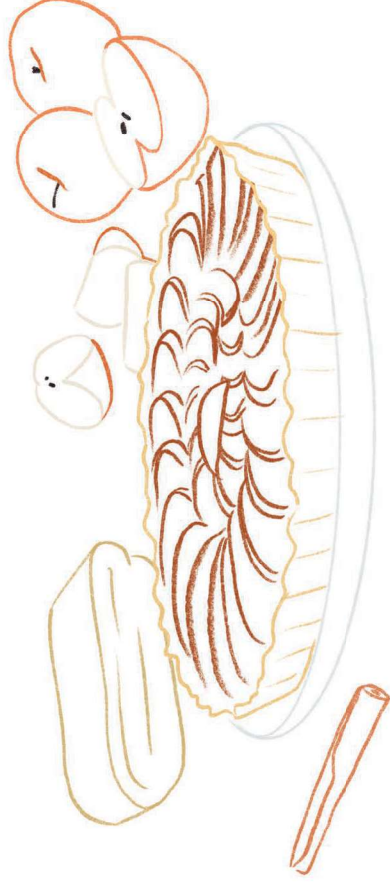
Ingredientes:

- Pão amanhecido q.b.
- Água q.b.
- Segurelha [um ramo] *pode utilizar coentros, se preferir*
- 3 Dentes de alho esmagados
- Azeite q.b.

Modo de preparação:

1. Colocar a água a ferver com os dentes de alho esmagados, a segurelha e um fio de azeite.
2. Quando ferver colocar sobre o pão previamente colocado em pratos.
3. Se desejar acompanhar com 1 ovo escalfado.

SOBREMESAS

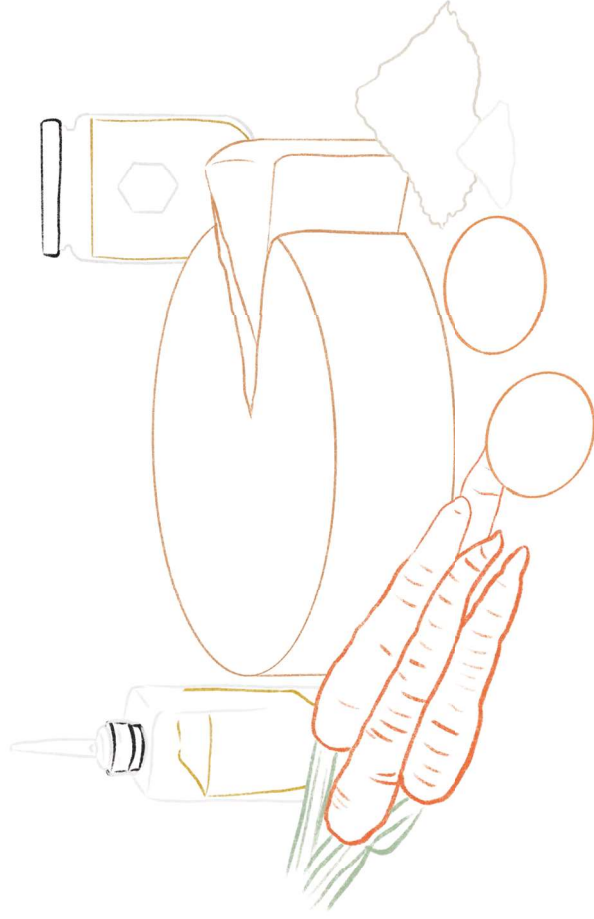


Os dias especiais merecem uma sobremesa!
Com moderação e sem prejudicar o seu tratamento.

Bolo de cenoura

Bolo de iogurte

8 porções

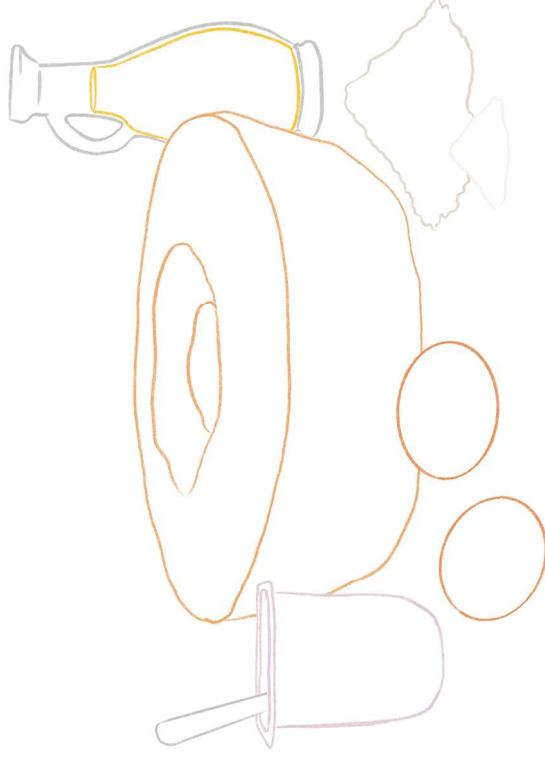


Ingredientes:

- 3 Cenouras grandes (previamente demolhadas por 24 horas e cozidas em duas águas)
- 2 Ovos
- ½ Chávena de azeite ou óleo de girassol ou de milho
- ½ Chávena de mel ou adoçante/stevia
- 3 Chávenas de farinha de trigo
- 1 Colher de chá de fermento em pó

Modo de preparação:

1. Bater tudo junto num robot de cozinha ou processador de alimentos.
2. Levar ao forno a 180°C, cerca de 30 minutos.



Ingredientes:

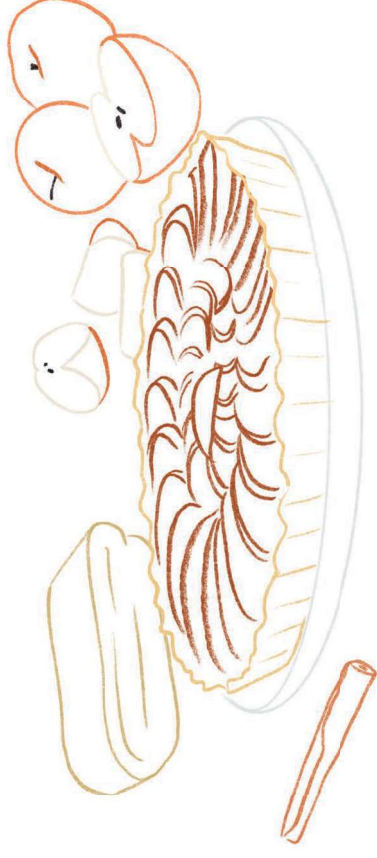
- 1 Iogurte de aroma
- 2 Ovos
- ½ Chávena de óleo de girassol ou de milho
- 2 Chávenas de farinha de trigo
- 1 Colher de chá de fermento em pó

Modo de preparação:

1. Bater tudo junto num robot de cozinha ou processador de alimentos.
2. Levar ao forno a 180°C, cerca de 30 minutos.

Tarte de maçã

8 porções



Ingredientes:

- 1 Base de massa folhada “de compra”
- 6 Maçãs partidas em meia-lua
- Canela q.b

Modo de preparação:

1. Estender a base de massa folhada numa forma de fundo amovível.
2. Colocar as maçãs cortadas em forma de meias-luas e cobrir com canela.
3. Levar ao forno a 200°C cerca de 30 minutos.

*NOTA: pode substituir a maçã por pêra.

Ultrapassamos barreiras nutricionais



www.nestlehealthscience.pt

[in](#) Nestlé Health Science Portugal

[f](#) @NestleHealthSciencePT

[@](#) meritene_pt

[@](#) optifibrept

Com

SABOR e SABER

Sónia Xavier Nutricionista

O sucesso do tratamento do doente com problemas renais está muito interligado com o cumprimento do plano alimentar.

Com tantas restrições alimentares numa primeira abordagem parece quase impossível fazer uma alimentação “normal” e “saborosa”... Mas não é! Mais do que se focar naquilo que “não pode” comer, há que aproveitar ao máximo aquilo que “pode”.

Neste livro, encontra receitas que são adaptadas ao doente com problemas renais. São apenas sugestões de como utilizar os alimentos e não substituem o seu plano alimentar personalizado

Nenhuma destas receitas inclui a adição de sal, nem de açúcar (embora possam estar presentes em algum dos ingredientes utilizados).



Apoio:

