

#receitas



Bioma Mata Atlântica

Cardápio para a
região Sudeste

Dados Técnicos

ELABORAÇÃO DO PROJETO - VP Centro de Nutrição Funcional - Nutricionistas Formadas pela Pós-Graduação da VP Centro de Nutrição Funcional

DIRETORA GERAL DO PROJETO - Valéria Paschoal

COORDENAÇÃO TÉCNICA - VP Centro de Nutrição Funcional

CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz Baptistella, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha, Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Valéria Paschoal

REVISÃO - VP Editora

PROJETO GRÁFICO - Asaf Marques, Bárbara Feracin, Neiva Souza, Paula Gimenez

Abril/2020

www.vponline.com.br



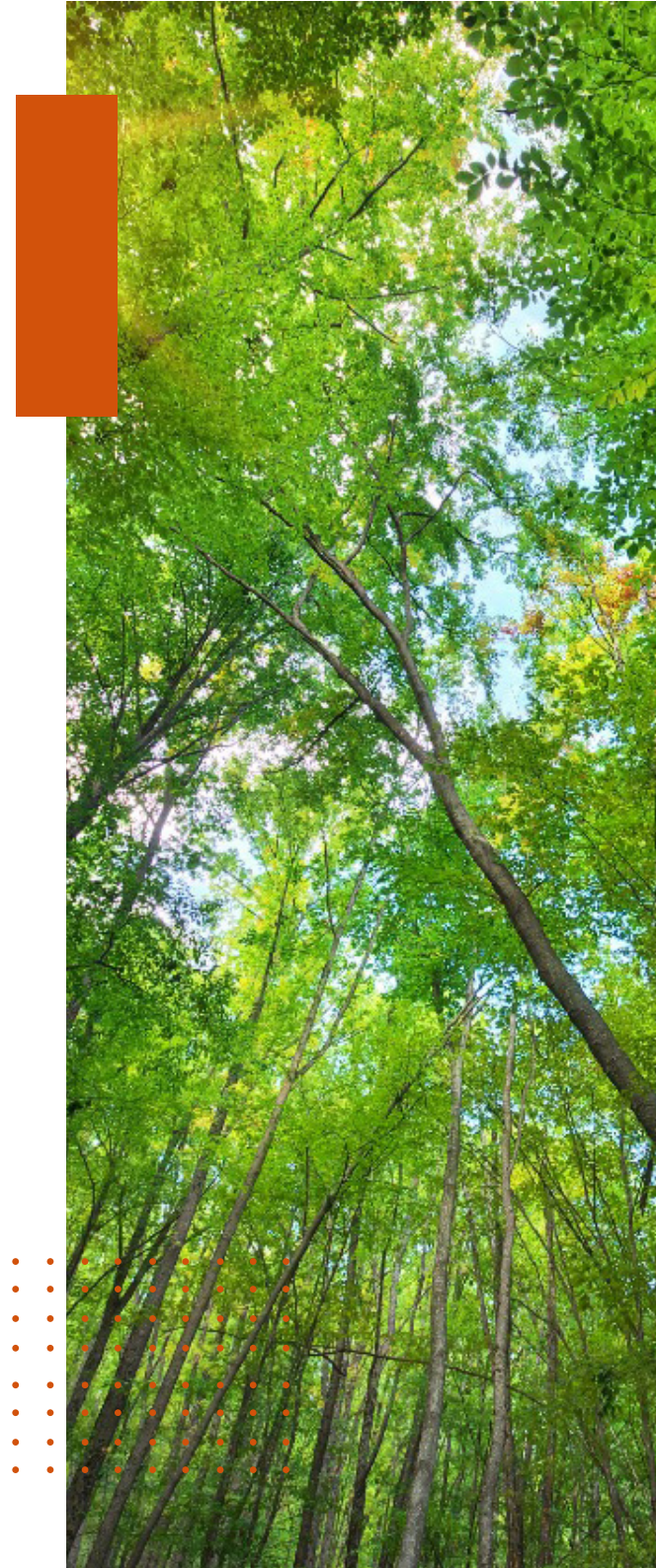
Introdução

O Brasil é considerado um dos países com maior biodiversidade no planeta por possuir cerca de 20% do número total de espécies do mundo, distribuídas entre as 5 regiões do país, que são diferenciadas pelas peculiaridades do clima e solo^{1,2}.

Na região sudeste brasileira predomina o bioma Mata Atlântica, que abrange a costa litorânea brasileira com clima é muito variável – tropical e subtropical –, devido à sua ampla extensão litorânea, com chuvas intensas no verão seguidas de estiagem, e secas fisiológicas (causada pelo frio de inverno), respectivamente. Possui grande biodiversidade de fauna e flora, porém, com espécies em risco de extinção. Pela proximidade geográfica, possui similaridade com o Cerrado, Caatinga e Pampa³⁻⁵.

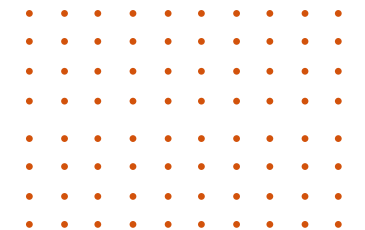
Dentre os alimentos da biodiversidade presentes nesse bioma, temos a ora-pro-nóbis, amora preta, taioba, abacate, cacau, que fazem parte dos ingredientes de algumas das receitas apresentadas a seguir.

#mataatlântica



Diretrizes para a alimentação da linha de frente da Saúde

Estrutura de Plano Alimentar



1. Sempre conter 1 Carboidrato por refeição:

PREPARO: Nunca fritos, sempre cozidos ou assados, bem temperados com ervas, especiarias e pouco sal. Use como gordura prefer velmente o azeite ou manteiga.

Escolha para café da manhã:

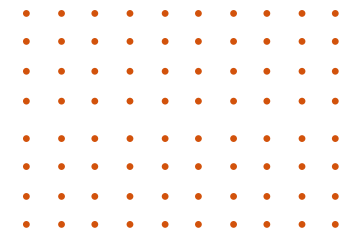
Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo
de cereal

Carboidratos gerais – exemplos	Sudeste
Arroz integral Batata doce Mandioca Inhame Mandioquinha Farofa Milho Abóbora Batata Massas sem glúten ou integrais	Mandioca



2. Sempre conter 1 proteína por refeição

PROTEÍNAS ANIMAIS, pela ordem de escolha:

PREPARO: sempre assados ou cozidas - Peixes, Frango, Carnes magras de porco, Ovos, Carnes magras de boi

PROTEÍNAS VEGETAIS

PREPARO: Cozidas após remolho de pelo menos 8h e vastamente temperadas com ervas e especiarias.

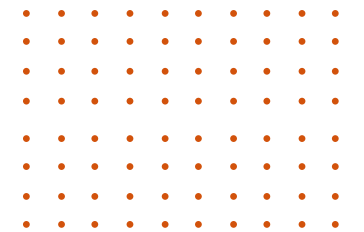
Atenção = sempre combinar 2 tipos e unificar com a presença de cereal integral

- As que permitem caldos, manter e engrossar com o próprio grão;
- As que não fazem caldo, manter em forma de saladas ao vinagrete, “tabules”, pastas tipo Homus, patês ou em forma de sopas

As sementes oleaginosas podem ser usados em preparações de almoço, jantar e lanches. E também transformadas em extrato vegetal para base de receitas:

Nozes pecã
Amêndoas

Proteínas vegetais	Sudeste
Feijões de todos os tipos Ervilha Lentilha Grão-de-bico Cogumelos de todos os tipos Ora-pro-nóbis em pó ou folhas Moringa em pó ou folhinhas Quinoa Amaranto	Feijão preto



3. Vegetais em todas as refeições:

Preparo: lavar bem os vegetais crus em água corrente e deixar de molho por 10 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de água oxigenada e 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
Servir em saladas bem coloridas ou cozidos como acompanhamento de outros preparos ou em sucos nos lanche

- Vegetais crus em saladas sempre variadas com pelo menos 3 ingredientes crus: Exemplo: Folhas variadas, tomate, cenoura, nabo, repolho, rabanete, beterraba, abobrinha;
- Sempre conter 1 folha verde-escura por refeição;

PREPARO: refogada com temperos, azeite e sal ou em cozidos.

Sugestões gerais:

Couve manteiga: pode ser inclusa também no suco verde de lanche da manhã

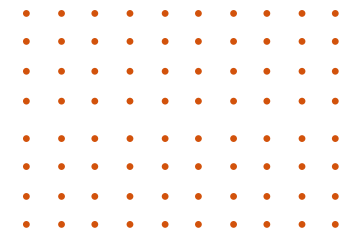
Abóbora pescoço: pode ser inclusa também na dieta líquida e líquida sem resíduo

Espinafre: pode ser usada no suco verde de lanche depois de branqueada

Pimentão amarelo, vermelho: usar em dieta GERAL

Berinjela: usar como compota para inclusão em lanche ou como recheio em panqueca em jantar da dieta GERAL

Rabanete: inclusão em dieta GERAL cru para quadros respiratórios (reduz muco)



Beterraba: pode ser adicionada como suco vermelho para lanche manhã. Usar apenas em dieta GERAL

Alho poró: usar em dietas com possibilidade de resíduos

Peixinho: usar assado ou refogado com outras folhas

Caruru: inclusão nas sopas para reforço nutricional

Vegetais Folhosos exemplos	Sudeste	Legumes Sudeste
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Alface crespa Acelga Couve manteiga Moringa Capuchinha Taioba	Abóbora pescoço Brócolis Tomate saladete Polpa de tomate

4. Frutas bem higienizadas

Todas as frutas são bem vindas e sempre será melhor consumir *in natura* ou picadas com sementes e cereais integrais, mas também podem estar presentes em sucos sempre acrescidos de fibras como folhas verde-escuras e nunca adoçados.

Figo-da-índia: usar como sobremesa ou na salada para auxílio de digestão de proteína animal

Tangerina: pode usar a casca também para fazer infusões no lanche da tarde

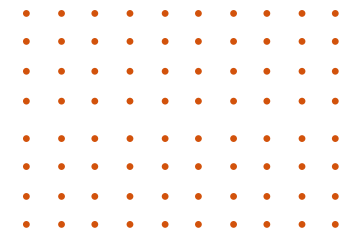
Abacate/ Avocado: inclusão dietas LAX, inclusive pastosa

Limão Taiti/ Galego/ Cravo: inclusão da casca como infusão para lanche tarde

- **Morango:** incluir em suco vermelho para o lanche
- **Maçã:** uso principal em quadros respiratórios presentes (redução de muco)
- **Mamão Formosa:** inclusão na dieta geral LAX
- **Manga Tomy e Palmer:** inclusão dieta pastosa como purê no lanche
- **Limão Rosa e Tahiti:** inclusão da casca como infusão para lanche da tarde

Frutas Sudeste

Abacate
Banana nanica
Banana prata
Cambuci (congelado)



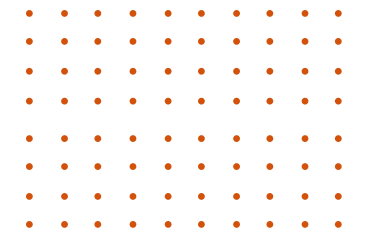
5. Das Ervas e especiarias

Abuse nas preparações, em sais de ervas, *in natura* e secas em misturas aromáticas de ervas e especiarias.

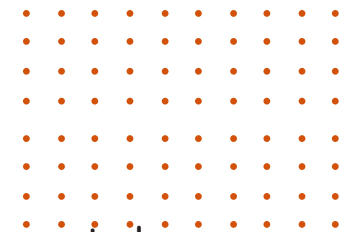
Atenção:

- **Alecrim:** usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
- **Cebola e Cebola roxa:** usar com a casca em todas as preparações. Outra opção é processar todas as cascas juntas e fazer farinha para adicionar no término da sopa geral e líquida sem resíduo
- **Erva doce:** talo usar em saladas
- **Coentro:** usar as folhas nas preparações gerais e as sementes incluir moída fina em todas os padrões alimentares, inclusive os sem resíduo
- **Açafrão:** incluir ralado ou em pó seco em todas as dietas 1x ao dia
- **Gengibre:** incluir como decocção (chá) 1x ao dia no lanche. Para quadros inflamatórios cursando com dor incluir nos 2 lanches. Em quadros de náusea produzir sorvete de gengibre ou usar a decocção gelada
- **Alecrim:** usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
- **Pimenta aroeira**

- MIX de especiarias para controle de microbiotas patogênicas: tomilho, alecrim, orégano, aroeira, cúrcuma: Usar 1x no dia de preferência almoço. Não usar em cardiopatas mesmo que em dieta GERAL



Ervas e especiarias			Sudeste
Açafrão-da-terra em pó ou fresco	Nirá	Canela	Manjerição
Alho	Orégano	Noz-moscada	Salsa
Cebolinha verde	Louro	Cravo	Cebolinha
Cebola roxa ou branca	Tomilho	Páprica	
Salsinha	Coloral	Gengibre	
Coentro	Aipo	Pimentas de todos os tipos	
Alecrim	Alho-poró		
Manjerição	Baunilha		
Hortelã	Erva doce		



ESTRUTURAÇÃO INDICADA PARA COMBINAÇÕES

Para os turnos do dia: Almoço com proteína animal e jantar proteína vegetal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína animal, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

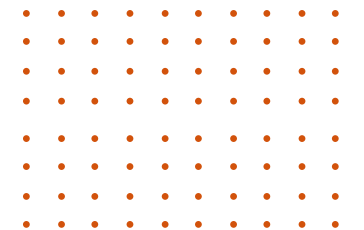
Para os turnos da noite: Almoço com proteína vegetal e jantar com proteína animal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína animal, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura.



Sobre doces:

- Procure consumir frutas *in natura* ou secas acompanhadas de sementes oleaginosas
- Bolos funcionais produzidos sem glúten, sem lactose e adoçados com a própria fruta como banana, uvas-passa, damasco seco, maçã
- Chocolate com mais de 70% de cacau pode 30g às 16h para o turno da manhã e às 4h da manhã para o pessoal da noite.

Sobre Desjeuns:

- Procure escolher entre carboidratos integrais ou sem glúten
- Use a proteína do ovo para começar o dia. Se for vegano, use pasta de grãos tipo Homus
- Sobre a gordura será preferível azeite ou manteiga
- Evite os lácteos
- Use fibras como frutas com casca ou aveia
- Bebidas: Café sem açúcar, sucos verdes, chás estimulantes como chá verde ou mate, vitaminas de bebidas vegetais (como arroz ou inhame por exemplo) com frutas e aveia.

RECEITAS

Sudeste



Pesto de manjeriço com ramos de cenoura e salsa

Ingredientes

60g de rama de cenoura

40g de manjeriço

10g de amendoim torrado

10g de salsa

4 dentes de alho

1 pitada de sal

1/2 copo de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

Modo de preparo

Lave bem as ramas, o manjeriço e a salsa. Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar o pesto.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-56.2	203.6	0.6	6.1	224.2	56.9

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Pesto de capuchinha com moringa

Ingredientes

60g moringa

10g de capuchinha flor

30g de capuchinha folha

10g de amendoim torrado

10g de salsa

4 dentes de alho

1 pitada de sal

1/2 copo de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

Modo de preparo

Lave bem a capuchinha, tanto a folha como a flor, a moringa e a salsa. Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar o pesto.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-8.1	262.5	0.4	5.2	226.7	102.6

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Pasta tipo homus de lentilha

Ingredientes

500g de lentilha

3 dentes de alho

1/2 copo americano de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

1 pitada de sal

1 colher de sopa de gergelim



Modo de preparo

Deixe de molho 500g de lentilhas por 8h. Cozinhe em água até que amoleçam bem. Escorra a água e processe com 3 dentes de alho + 1/2 copo de azeite ou de mix de óleos + pitada de sal e 1 colher de sopa de gergelim ou Tahine (se possível).

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-4.12	93.48	6

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg.

#nutrir



Guacamole de Beldroega

Ingredientes

800g de abacate

150g de beldroega picada e crua

150g de tomate

100g de cebola roxa

30g de cebolinha

10g de salsa

5g de pimenta-do-reino

1 fio de azeite de abacate

Modo de preparo

Retire a polpa do abacate e amasse até formar um creme homogêneo. Pique os tomates, a beldroega, a cebola, a cebolinha e a salsa. Misture todos os demais ingredientes.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-65.50	116.32	2.32	108.21	521.3	191.2

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional

Pão de aveia com ora-pro-nóbis

Ingredientes

480g ou 2 xícaras de chá de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 480g por preparação”)

1/4 de xícara de chá de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

1/2 xícara de chá de farinha de ora-pro-nóbis

1 colher de sopa de fermento biológico

1 colher de sopa rasa de sal

1 e 1/4 xícara de chá de água morna

3 ovos

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

No liquidificador colocar a água, ovo, óleo e o fermento e bater bem. Com o liquidificador ligado em velocidade baixa continue colocando todos os outros ingredientes um a um. Bater bem para que a massa fique bem homogênea. Desligar o liquidificador e acrescentar a misturando bem. Colocar a massa em forma para pão e deixar crescer. Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos. Esfriar e servir.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-170	4.4	1.4	48

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Pão de espinafre com taro e jambolão

Ingredientes

100g de espinafre picado

300g de taro cozido

500g ou 2 xícaras de chá de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)

1/4 de xícara de chá de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

10g de fermento biológico

8g de açúcar mascavo orgânico

3 ovos

200g de jambolão

1 e 1/4 xícara de chá de água morna

1 colher de sopa rasa de sal

Modo de preparo

Cozinhe o taro até que ele fique bem macio. Corte o jambolão ao meio. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Reserve por 15 minutos. Unte uma forma e leve a massa para assar ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-65.50	116.32	2.32	108.21	521.3	191.2

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



#PANC

@vpnutricaoofuncional

Bolo salgado de Taioba

Ingredientes

1 fio de azeite

100g de taioba picada

3 ovos

3 tomates

150g de ervilha

10g de cebolinha

10g de salsa

1/4 de xícara de chá de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) - mistura para 100 ml

1 pitada de sal

5g de pimenta-do-reino

1 colher de sopa de fermento biológico

8 colheres de sopa de farinha sem trigo preparada

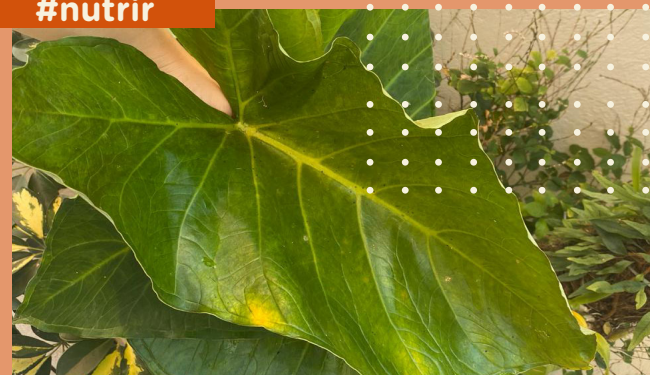
Modo de preparo

Refogue a taioba em uma frigideira com azeite, reserve. Separe as claras das gemas, bata claras em neve. Em uma tigela, misture as gemas, a taioba, os tomates, a ervilha, a salsa, a cebolinha, o sal, a farinha sem trigo preparada, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem, e acrescente o fermento. Misture novamente, e por último, acrescente as claras em neve. Misture cuidadosamente. Coloque a massa em uma forma untada com azeite. Leve ao forno pré-aquecido por 180°C por cerca de 25 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-33.3	113.5	5.1	80.1	715.2	351.8

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



#fruto

@vpnutricaofuncional

Enroladinho de mostarda com manga

Ingredientes

100g de mostarda

1 manga Palmer



Modo de preparo

Corte a manga em fatias finas. Lave bem as folhas da mostarda. Corte as folhas no tamanho proporcional para enrolar a fatia de manga. Prenda com um palito.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-4.1222	69	0.6	85.1	375	45

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



Mousse de cacau funcional

Ingredientes

1 xícara de chá biomassa de banana verde

3 colheres de sopa de cacau em pó

3 colheres de sopa de açúcar demerara/melado/mel/agave

1/2 a 1 xícara de leite vegetal (de leite de amêndoas ou inhame)



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura bem cremosa e lisa. Leve a geladeira até servir.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-35.2	102.2	0.8

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg.

#nutrir



Brigadeiro de biomassa

Ingredientes

150g de chocolate 70% de cacau derretido

30ml de óleo de coco

150g de polpa de biomassa de banana verde

Opcional: Chocolate 70% ralado a gosto ou coco ralado



Modo de preparo

Derreta o chocolate e misture a polpa (já diluída) e o óleo de coco. É só esperar engrossar um pouco. Depois de esfriar enrole e passe no chocolate.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-23	766.5

#nutrir



Suco de cenoura, couve manjericão e gengibre

Ingredientes

300g de cenoura ralada

200g de couve picada

10g de manjericão

10g de gengibre

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-40.76	275.56	1.45	208.93	2045.8	286.9

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



Suco de Pitanga

Ingredientes

800g de pitanga

10g de gengibre

5g de hortelã

2 litros de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-24.08	126.66	3.2	200	344	304

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg

#nutrir



Suco de Araçá

Ingredientes

800g de araçá

2 litros de água



Modo de preparo

Lave bem as frutas, retire o caroço, bata no liquidificador a fruta com a água.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-66.5	1048

#nutrir



Geleia de Caqui

Ingredientes

800g de Caqui

150g de banana nanica madura

1 litro de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, leve ao fogo e mexa até formar a geleia.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-37.69	1.9	245.65	10.5 (RAE)

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg.

#nutrir



Geleia de Cambuci

Ingredientes

400g de cambuci

500ml de água

100g de açúcar mascavo



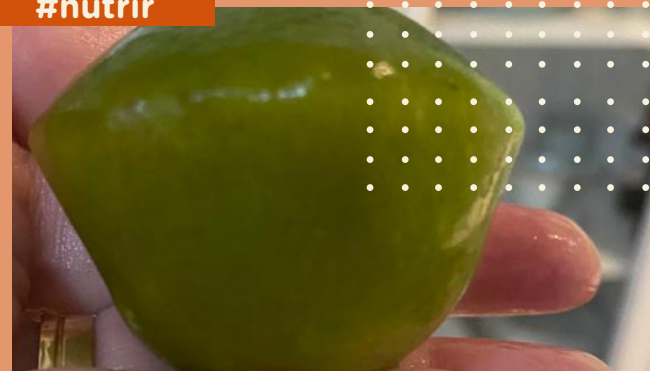
Modo de preparo

Misture o cambuci com a água e metade do açúcar e bata no liquidificador até homogeneizar. Transfira para uma panela com fundo grosso, junte o açúcar restante e cozinhe, mexendo de vez em quando, até desprender da panela. Sirva em temperatura ambiente.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-77.9	920.4	0.5

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg.

#nutrir



#fruto

@vpnutricaofuncional

Chá de erva-cidreira

Ingredientes

30g de erva-cidreira

1 litro de água



Modo de preparo

Coloque água para esquentar. Antes de ferver, desligue e adicione sobre a erva. Tampe a xícara e espere de 5 a 10 minutos. Coe e beba em seguida OU conserve quente ou gelado.

**Compostos
fenólicos (mg)**

25.5

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional

Chá de sucupira

Ingredientes

30g de sucupira

1 litro de água



 SUDESTE

Modo de preparo

Coloque água para esquentar. Antes de ferver, desligue e adicione sobre a erva. Tampe a xícara e espere de 5 a 10 minutos. Coe e beba em seguida OU conserve quente ou gelado.

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional



Referências Bibliográficas

1. KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.
2. OLIVEIRA, V.B.; YAMADA, L.T.; FAGG, C.W. et al. Native foods from Brazilian biodiversity as a source of bioactive compounds. **Food Res Int**; 48: 170-179, 2012.
3. EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. ILPF - Integração lavoura-Pecuária-Floresta. **Biomass: Mata Atlântica**. Brasília: Embrapa. Acesso em: abril de 2020.
4. BRASIL. Ministério do meio ambiente. **Biomass**. Brasil: Ministério do Meio Ambiente, 2020.
5. PASCHOAL, V.; BAPTISTELLA, A.B.; SOUZA, NEIVA, S. **Nutrição Funcional, sustentabilidade e agroecologia: alimentando um mundo saudável**. São Paulo: Editora VP, 2018.



www.vponline.com.br



Canal VP - Nutrição Funcional



@vpnutricaoofuncional