

#receitas



Biomas Pampa e Mata Atlântica

Cardápio para a região Sul

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



@vpnutricaoofuncional

Introdução

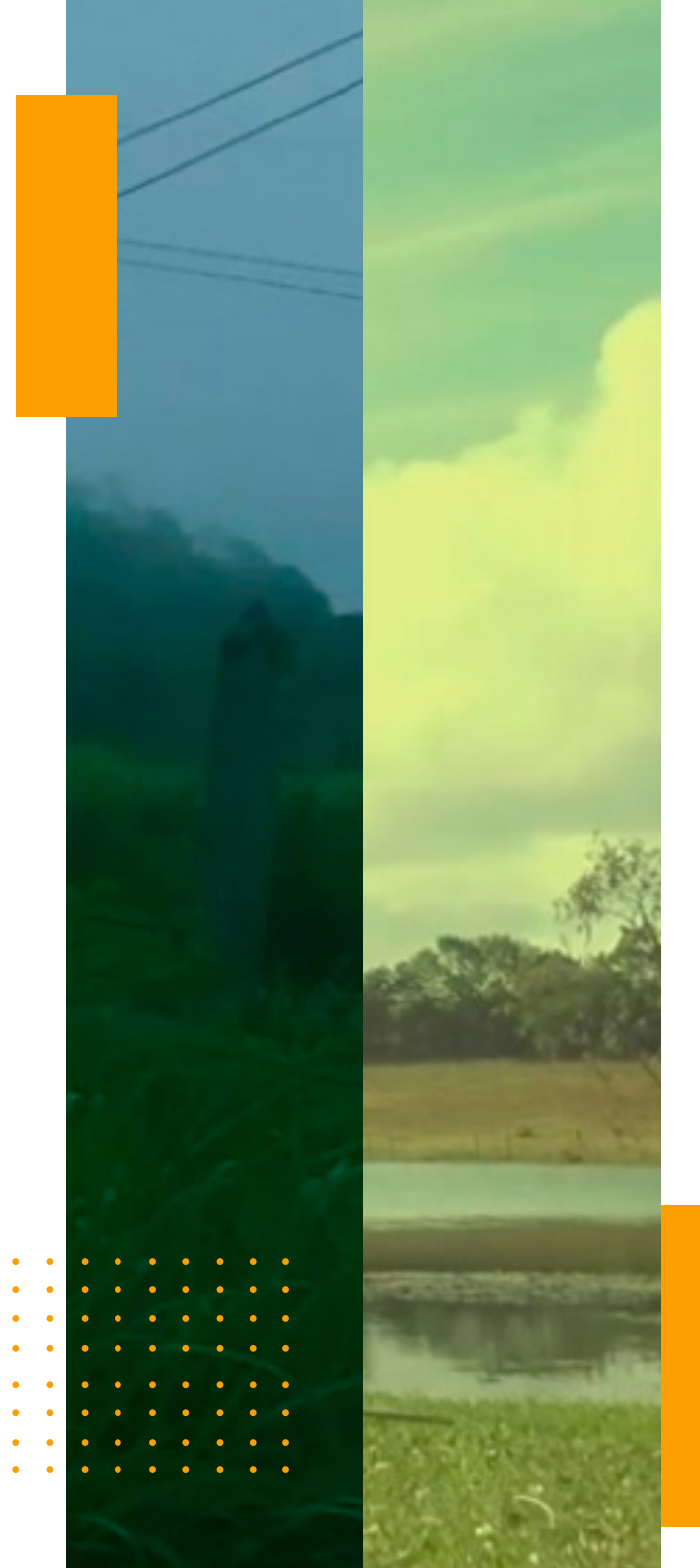
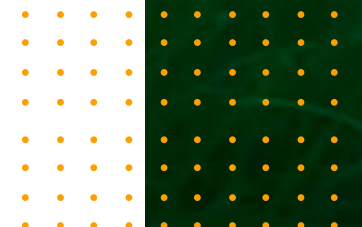
O Brasil é considerado um dos países com maior biodiversidade no planeta por possuir cerca de 20% do número total de espécies do mundo, distribuídas entre as 5 regiões do país, que são diferenciadas pelas peculiaridades do clima e solo^{1,2}.

A região sul do Brasil é composta pelos biomas Pampa e Mata Atlântica.

O bioma Pampa apresenta clima subtropical, chuvoso, sem ocorrência de período seco e com as estações do ano bem definidas, com invernos rigorosos e verões quentes. O Pampa é um conjunto de ecossistemas muito antigo e, por isso, possui flora e fauna próprias e uma grande biodiversidade, porém vêm sofrendo degradação de suas paisagens naturais^{3,4}. Possui alimentos bem característicos dessa região, como a gabioba, crem e abiu, ingredientes de algumas das preparações apresentadas.

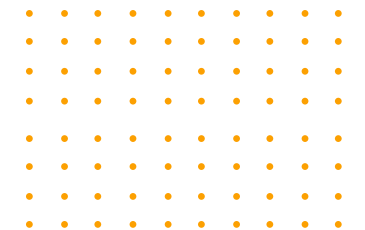
O bioma Mata Atlântica, que abrange a costa litorânea brasileira com clima é muito variável – tropical e subtropical –, devido à sua ampla extensão litorânea, com chuvas intensas no verão seguidas de estiagem, e secas fisiológicas (causada pelo frio de inverno), respectivamente. Possui grande biodiversidade de fauna e flora, porém, com espécies em risco de extinção. Pela proximidade geográfica, possui similaridade com o Cerrado, Caatinga e Pampa^{5,6}. Alimentos da biodiversidade fazem parte desse bioma, como a taioba, ora-pro-nóbis e Cambuci, ingredientes de algumas das receitas apresentadas a seguir.

#pampa #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:

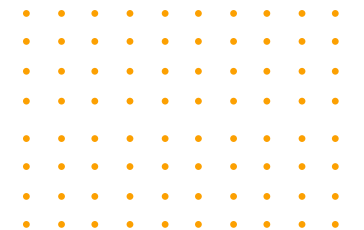
Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo
de cereal

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



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.

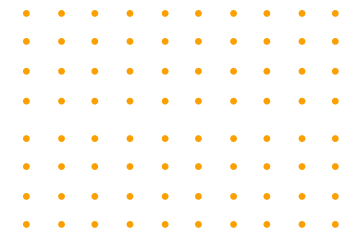
Atenção = sempre combinar 2 tipos e unificar com a presença de cereal integral

- 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
Pinhão

Proteínas vegetais	Sul
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	Ora-pro-nóbis Shiitake Shimeji



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

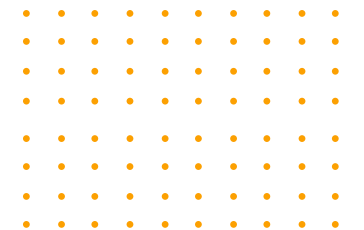
Abóbora pescoço: pode ser inclusa também na dieta líquida e líquida sem resíduo

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	Sul	Legumes Sul
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Acelga Alface crespa e americana e mimosa roxa Couve escura e Kale Caruru Escarola Espinafre Repolho verde e roxo Rúcula Peixinho Taioba	Beterraba Brócolis Couve-flor Cenoura Rabanete Abobrinha Berinjela e Berinjela japonesa Pepino e Pepino japonês Pimentão amarelo, vermelho Tomate e Tomate cereja

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

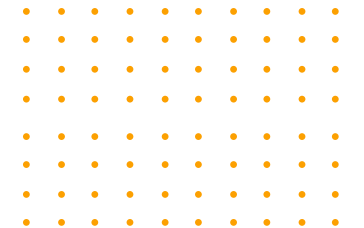
Tangerina: pode usar a casca também para fazer infusões no lanche da tarde

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 Sul		
Abacaxi	Melão Amarelo	Morango
Abacate/ Avocado	Manga Tommy e	Melão croa
Banana caturra e prata	Palmer	Abiu
Caqui Fuyu	Mamão Formosa	Camuci (congelado)
Limão Rosa e Taiti	Maçã	



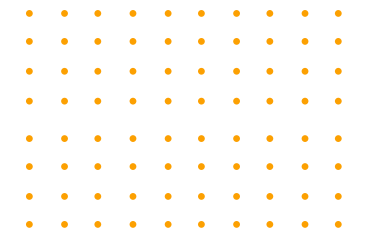
5. Das Ervas e especiarias

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	Sul
Açafrão-da-terra em pó ou fresco	Cebolinha
Alho	Salsinha
Cebolinha verde	Alho
Cebola roxa ou branca	Cebola roxa
Salsinha	Açafrão
Coentro	Gengibre
Alecrim	Manjerição alfavaca e
Manjerição	Manjerição Francês
Hortelã	Curry
Nirá	Manjerona
Orégano	Orégano
Louro	Tomilho
Tomilho	Pimenta aroeira
Coloral	
Aipo	
Alho-poró	
Baunilha	
Erva doce	
Canela	
Noz-moscada	
Cravo	
Páprica	
Gengibre	
Pimentas de todos os tipos	



Plantas para infusões – café da manhã e lanches

- **Bardana:** utilizar as raízes na SOPA GERAL
- **Boldo:** incluir infusão 1x dia 50ml antes de refeição contendo proteína animal. Apenas para dietas sem restrições nutricionais. Não utilizar em hepatopatas
- **Capim limão ou Capim Cidró:** incluir no suco verde de manhã ou na infusão da ceia
- **Espinheira santa ou Folhas da Aroeira:** pode utilizar em 2x dia como infusão para pacientes que precisem de protetor gástrico (como substituto dos mesmos)
- **Erva cidreira ou Melissa:** utilizar 2x ao dia nos lanches em qualquer dieta

ESTRUTURAÇÃO INDICADA PARA COMBINAÇÕES

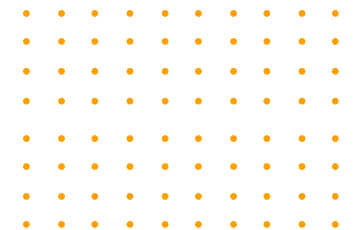
Para os turnos do dia: Almoço com proteína animal e jantar proteína vegetal

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 Desjejuns:

- 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

Sul



Pesto de Azedinha com folhas da beterraba

Ingredientes

60g de azedinha

40g de folhas da beterraba

12g de castanha-de-caju torrada

10g de salsa

2 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 azedinha, as folhas da beterraba 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)
-28.17	51.87	0.72	5.17	46.7	9.7

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, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.



Patê de Pinhão com folhas da batata doce

Ingredientes

500g pinhão cozido

2 dentes de alho

50g de folhas de batata doce picada

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

2 colheres de sopa de gergelim

1 fio de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

Cozinhe o pinhão. Retire a casca. Refogue em um fio de azeite as fotos da batata doce. Bata no liquidificador todos os ingredientes.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-87.28	178.31	0.48

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

#nutrir



Pãozinho de batata doce

Ingredientes

250g de batata doce cozida (ou mandioquinha)

125g de polvilho doce

125g de polvilho azedo

75ml de azeite

50ml de água

1 colher de chá de sal

Chia a gosto

Modo de preparo

Amasse bem a batata já cozida e acrescente os líquidos. Adicione os polvilhos aos poucos com as mãos até a massa desgrudar totalmente da tigela, as vezes não é possível usar todo o polvilho. Unte as mãos com óleo para modelar as bolinhas e dar umidade à massa. Leve ao forno 220°C. Não precisa untar a forma. Leve ao forno por 30 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-9.6	0.8	0.3	23.8	59.5

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

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional

Torta de Broto de Bambu com Serralha

Ingredientes

150g de broto de bambu

100g de serralha picada

3 ovos

150g tomate picado

100g de cebola picada

30g de cebolinha

10g de salsa

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 fermento biológico

1kg 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)

Modo de preparo

Refogue a serralha e o broto de bambu com a cebola e o tomate. Misture os ovos, a farinha, o mix de óleos, o sal e o fermento. Unte uma forma e molde a massa. Asse a massa no forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos. Retire a massa, e corte em sentido longitudinal a massa em 1/3 e acrescente o recheio (refogado), tampe a torta com a fatia que foi cortada e coloque novamente para assar por mais 15 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-79.62	134.72	3.7	40.1	862.1	142.7

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



Chips de Crem

Ingredientes

1kg de batata crem

10g de cúrcuma em pó

10g de alecrim

Sal marinho a gosto

Azeite a gosto



Modo de preparo

Lave bem as batatas para serem usadas com a caca. Corte em rodela bem finas. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Forre uma assadeira com papel manteiga e despeje as batatas temperadas. Asse em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos ou até ficarem com consistência de chips.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-29.5	649.4

#nutrir



Salada de frutas

Ingredientes

100g de maçã

100g de uva

100g de banana

100g de pêssego



Modo de preparo

Lave bem todas as frutas, pique em tamanhos pequenos. Siga.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-16.12	152.4	0.3	12.6	34	6.2

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

#nutrir



#fruto

@vpnutricaoofuncional

Suco de Uvaia com cereja-do-Rio-Grande

Ingredientes

400g de uvaia

400g de cereja-do-Rio-Grande

10g de gengibre

2 litros de água



Modo de preparo

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

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-15.40	3.36



Suco de Abiu

Ingredientes

800g de abiu

2 litros de água



Modo de preparo

Lave bem as frutas. Retire o caroço e bata a fruta com a água no liquidificador. Se necessário acrescente 1 fio de mel para adoçar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-21	152	0.8	82.4

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

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Suco de Butiá com Beterraba

Ingredientes

700g de butiá

50g de beterraba



Modo de preparo

Lave bem as frutas, retire o caroço. Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos. Bata no liquidificador o butiá e a beterraba com a água.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-3.90	133.25	0.25	1.55

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

#nutrir



Geleia de Figo com banana

Ingredientes

500g de figo

500ml de água

100g de banana nanica madura



Modo de preparo

Amasse a banana, corte o figo e bata todos os ingredientes no liquidificador. Transfira para uma panela com fundo grosso e cozinhe, mexendo de vez em quando, até desprender da panela. Sirva em temperatura ambiente.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-26.32	7.5	0.7	9.9	7 (RAE)

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

#nutrir



#fruto

@vpnutricaoofuncional

Geleia de Amora preta

Ingredientes

500g de amora preta

100g de banana nanica madura

2 xícaras de água



Modo de preparo

Bata no liquidificador a banana com um pouco de água. Em uma panela coloque todos os ingredientes. Cozinhe em fogo baixo, e mexa ocasionalmente até dar o ponto da geleia.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
21.70	1085	0.2	5.9	7 (RAE)

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

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional

Chá de erva-mate

Ingredientes

30g de erva-mate

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.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-0.1	405

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Chá de bugre

Ingredientes

30g de bugre (folha)

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.

#nutrir



Chá de espinheira santa

Ingredientes

30g de espinheira santa

1 litro de água

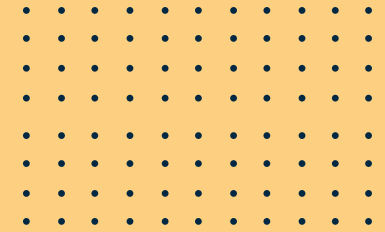


Modo de preparo

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.

#nutrir





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. BRASIL. Ministério do meio ambiente. **Biomass**. Brasil: Ministério do Meio Ambiente, 2020.
4. EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. ILPF - Integração lavoura-Pecuária-Floresta. **Biomass: Pampa**. Brasília: Embrapa. Acesso em: abril de 2020.
5. PASCHOAL, V.; BAPTISTELLA, A.B.; SOUZA, NEIVA, S. **Nutrição Funcional, sustentabilidade e agroecologia: alimentando um mundo saudável**. São Paulo: Editora VP, 2018.
6. EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. ILPF - Integração lavoura-Pecuária-Floresta. **Biomass: Mata Atlântica**. Brasília: Embrapa. Acesso em: abril de 2020.



www.vponline.com.br



Canal VP - Nutrição Funcional



@vpnutricaoofuncional