

# 리치 아 지세르타치웅 잉 프트-브르 데타일링그 아우테르나치베스 투 소유 콘시데링그 사지미

< 치톨루: 아우테르나치바스 아우 소유 파라 아콤파냐멘투 지 사지미: 웅 이스투두 데탈라두

해주무

우 프레젠치 이스투두 텅 코무 오브제치부 인베스티가르 이 아프레젠타르 아우테르나치바스 아우 우주 두 소유, 우 몰류 지 소자 트라지시오나우멘치 우칠리자두 누 아콤파냐멘투 지 사지미, 프라투 치피쿠 다 쿨리나리아 자포네자. 아 아날리지 콘시데라 아스펙투스 코무 사보르, 테스투라 이 발로르 누트리시오나우 다스 오프송이스 프로포스타스, 알렝 지 헤스페이타르 아스 카락테리스치카스 이 트라지송이스 쿠우투라이스 헬라시오나다스 아 데구스타상 지 사지미.

인트로두상 우 사지미, 프라투 콤포스투 포르 파치아스 피나스 지 페이지 오 프루투스 두 마르 크루스, 에 우마 다스 이구아리아스 마이스 아프레시아다스 다 쿨리나리아 자포네자. 트라지시오나우멘치, 우 사지미 에 아콤파냐두 지 소유 (몰류 지 소자), 와자비 (파스타 지 하이스-포르치) 이 가리 (젠지브리 잉 콘세르바). 인트레탄투, 우 소유 포지 아프레젠타르 일레바두 테오르 지 소지우 이 글루타마투 모노소지쿠, 우 키 포지 세르 프레주지시아우 파라 페소아스 콩 헤스트리송이스 알리멘타리스 오 콘지송이스 지 사우지 이스페시피카스. 네스치 콘테스투, 에스치 이스투두 부스카 이덴치피카르 아우테르나치바스 사우다베이스 이 사보로자스 아우 소유 파라 우 아콤파냐멘투 지 사지미.

메토돌로지아 아 페스키자 포이 헤알리자다 포르 메이우 지 헤비장 비블리오그라피카, 아날리지 지 헤세이타스 쿨리나리아스 이 콘수우타 아 이스페시알리스트아스 잉 가스트로노미아 자포네자. 알렝 지수, 포랑 헤알리자두스 테스치스 지 데구스타상 파라 아발리아르 아 콤비나상 두스 수브스치투투스 두 소유 콩 지페렌치스 치푸스 지 사지미.

아우테르나치바스 아우 소유 3.1. 타마리

우 타마리 에 우마 아우테르나치바 아우 소유 키 아프레젠타 메노르 테오르 지 소지우 이 에 페이투 생 트리구, 센두 우마 오프상 아데쿠아다 파라 페소아스 콩 헤스트리송이스 아우 글루텐. 우 사보르 두 타마리 에 마이스 잉코르파두 이 메뉴스 사우가두 키 우 소유, 우 키 포지 헤아우사르 우 사보르 두스 페이지스 이 프루투스 두 마르 우자두스 누 사지미.

3.2. 폰주

우 몰류 폰주, 페이투 아 바지 지 수쿠 지 유주 (웅 치푸 지 리망 자포네스), 소유, 카우두 지 페이지 이 비나그리, 에 우마 아우테르나치바 헤프레스칸치 이 레베멘치 시트리카 아우 소유 트라지시오나우. 우 폰주 포지 세르 우칠리자두 코무 웅 몰류 파라 사지미, 프로포르시오난두 우마 콤비나상 이킬리브라다 지 사보리스 시트리쿠스 이 사우가두스.

3.3. 몰류 지 아멘도잉

우 몰류 지 아멘도잉, 콤포스투 포르 파스타 지 아멘도잉, 올레우 지 제르젤링, 알류, 젠지브리 이 피멘타, 오페레시 웅 사보르 이조치쿠 이 지페렌치 아우 사지미. 에스타 아우테르나치바 에 이스페시아우멘치 인테레산치 파라 켕 부스카 우마 이스페리엔시아 가스트로노미카 지베르시피카다 이 오자다.

3.4. 몰류 지 제르젤링

우 몰류 지 제르젤링, 페이투 콩 올레우 지 제르젤링 토하두, 비나그리 지 아호스, 알류 이 세볼리냐, 에 우마 오프상 사보로자 이 메누스 사우가다 키 우 소유. 우 사보르 두 제르젤링 콤플레멘타 뱅 우 사보르 두스 페이스스 이 프루투스 두 마르, 헤아우산두 수아스 카라테리스치카스 나투라이스 이 프로포르시오난두 우마 이스페리엔시아 가스트로노미카 우니카.

### 3.5. 몰류 지 비나그리 바우사미쿠

우 몰류 지 비나그리 바우사미쿠, 페이투 콩 비나그리 바우사미쿠, 아제이치 지 올리바, 메우 이 피멘타, 에 우마 아우테르나치바 오시덴탈리자다 이 소피스치카다 아우 소유. 우 사보르 아그리도시 두 비나그리 바우사미쿠 콘트라스타 콩 아 델리카데자 두 사지미, 크리안두 우마 콤비나상 아르모니오자 이 인트리간치.

지스쿠상 아스 아우테르나치바스 아우 소유 아프레젠타다스 네스치 이스투두 오페레셱 오프송이스 바리아다스 파라 우 아콤파냐멘투 지 사지미, 레반두 잉 콘타 지페렌치스 프레페렌시아스 이 헤스트리송이스 알리멘타리스. 우 타마리 이 우 폰주 상 오프송이스 마이스 프로시마스 아우 사보르 트라지시오나우 두 소유, 잉쿠안투 우 몰류 지 아멘도잉, 우 몰류 지 제르젤링 이 우 몰류 지 비나그리 바우사미쿠 프로포르시오낭 이스페리엔시아스 가스트로노미카스 지베르시피카다스 이 이노바도라스.

에 임포르탄치 헤사우타르 키 아 이스콜랴 두 몰류 파라 아콤파냐르 우 사지미 데비 레바르 잉 콘시데라상 우 치푸 지 페이스 오 프루투 두 마르 우칠리자두, 뱅 코무 우 팔라다르 인지비두아우 지 카다 페소아. 아 이스페리멘타상 이 아 콤비나상 지 지페렌치스 몰류스 포뎅 인히케세르 아 이스페리엔시아 지 데구스타상 두 사지미 이 암플리아르 우 헤페르토리우 쿨리나리우 두스 아프레시아도리스 데스치 프라투.

콩쿨루장 에스치 이스투두 아프레젠토 아우테르나치바스 사우다베이스 이 사보로자스 아우 소유 파라 우 아콤파냐멘투 지 사지미, 콘시데란두 아스펙투스 코무 사보르, 테스투라 이 발로르 누트리시오나우. 우 타마리, 우 폰주, 우 몰류 지 아멘도잉, 우 몰류 지 제르젤링 이 우 몰류 지 비나그리 바우사미쿠 상 오프송이스 인테레산치스 키 포뎅 세르 아다프타다스 아스 프레페렌시아스 이 네세시다지스 지 카다 페소아, 헤스페이탄두 아스 트라지송이스 쿠우투라이스 이 카라테리스치카스 두 프라투. 아 이스페리멘타상 데사스 아우테르나치바스 포지 프로포르시오나르 노바스 이스페리엔시아스 가스트로노미카스 이 인히케세르 아 아프레시아상 두 사지미.

## 리스트 헤시페스 포르 아우테르나치베스 타트 우지 코몽 키트셱 팅그스

< 아키 이스탕 아우구마스 헤세이타스 심플리스 지 몰류스 아우테르나치부스 아우 소유 키 우칠리장 잉그레지엔치스 코몽스 잉콘트라두스 나 코지냐:

몰류 시트리쿠 지 아제이치 잉그레지엔치스:

수쿠 지 1 리망 2 콜레리스 지 소파 지 아제이치 지 올리바 1 콜레르 지 샤 지 메우 사우 이 피멘타 아 고스투 인스트루송이스: 미스투리 토두스 우스 잉그레지엔치스 잉 우마 치젤라 페케나 이 메샤 뱅. 아주스치 우 사우 이 아 피멘타 지 아코르두 콩 수아 프레페렌시아.

몰류 지 모스타르다 이 메우 잉그레지엔치스:

2 콜레리스 지 소파 지 모스타르다 지종 1 콜레르 지 소파 지 메우 1 콜레르 지 소파 지 비나그리 지 마상 2 콜레리스 지 소파 지 아제이치 지 올리바 사우 이 피멘타 아 고스투 인스트루송이스: 잉 우마 치젤라 페케나, 미스투리 아 모스타르다 지종, 우 메우 이 우 비나그리 지 마상. 아지시오니 렌타멘치 우 아제이치, 메셱두 콘스탄테멘치, 아테 오브테르 우마 콘시스텐시아 오모제네아. 템페리 콩 사우 이 피멘타 아 고스투.

몰류 지 이오구르치 이 에르바스 잉그레지엔치스:

1/2 시카라 지 이오구르치 나투라우 1 콜레르 지 소파 지 아제이치 지 올리바 1 콜레르 지 소파 지 수쿠 지 리망 1/4 지 시카라 지 에르바스 프레스카스 피카다스 (사우시냐, 세볼리냐, 코엔트루 오 우마 콤비나상) 사우 이 피멘타 아 고스투 인스트루송이스:

미스투리 우 이오구르치, 우 아제이치 지 올리바 이 우 수쿠 지 리망 잉 우마 치젤라 페케나. 아지시오니 아스 에르바스 프레스카스 피카다스 이 템페리 콩 사우 이 피멘타 아 고스투.

몰류 피칸치 지 아바카치 잉그레지엔치스:

1 아바카치 마두루 수쿠 지 1 리망 1 덴치 지 알류 피카두 1 콜레르 지 샤 지 피멘타 베르멜라 잉 플로쿠스 오 몰류 지 피멘타 아 고스투 사우 아 고스투 인스트루송이스: 아마시 우 아바카치 잉 우마 치젤라 페케나. 아지시오니 우 수쿠 지 리망, 우 알류 피카두 이 아 피멘타 베르멜라 잉 플로쿠스 오 몰류 지 피멘타. 미스투리 벵 이 템페리 콩 사우 아 고스투.

몰류 지 알류 이 아제이치 잉그레지엔치스:

3 콜레리스 지 소파 지 아제이치 지 올리바 1 콜레르 지 소파 지 비나그리 지 비뉴 브랑쿠 1 덴치 지 알류 피카두 오 아마사두 사우 이 피멘타 아 고스투 인스트루송이스: 미스투리 토두스 우스 잉그레지엔치스 잉 우마 치젤라 페케나 이 메샤 벵. 아주스치 우 사우 이 아 피멘타 콘포르미 수아 프레페렌시아.

에사스 헤세이타스 상 파세이스 지 파제르 이 우칠리장 잉그레지엔치스 코몽스 잉콘트라두스 나 코지냐. 엘리스 포텅 세르 아다프타두스 지 아코르두 콩 세우스 고스투스 페소아이스 이 세르벵 코무 아우테르나치바스 아우 소유 파라 아콤파냐르 우 사지미 오 오토루스 프라투스.

\*\*\*

\*\*\*

## 데타이우 잉 프트-브르 티 이스토리, 이피스테몰로지 안드 로리 오프 프레트제우스

이스토리야, 이피스테몰로지아 이 트라지송이스 두스 프레트제우스

이스토리야: 우스 프레트제우스 상 웅 치푸 지 팡 잉 포르마 지 노 오리지나리우스 다 이우로파. 아 이스토리야 두스 프레트제우스 헤몬타 아우 페리오두 메지에바우, 포르 보우타 두 세쿨루 비. 이지스텅 바리아스 렌다스 이 이스토리야스 소브리 아 오리젯 두스 프레트제우스. 우마 델라스 아피르마 키 웅 몬지 이탈리아누 인벤토 우 프레트제우 코무 우마 헤콤포사 파라 크리안사스 키 아프렌지앙 오라송이스. 아 포르마 잉 노 심볼리자리아 우스 브라수스 크루자두스 소브리 우 페이투, 키 에라 우마 포스트라 코몽 지 오라상 나 에포카. 데즈지 인탕, 우스 프레트제우스 시 이스팔랴랑 포르 토다 아 이우로파, 센두 이스페시아우멘치 포플라리스 나 알레마냐 이 누스 파이지스 비지뉴스.

이피스테몰로지아: 아 팔라브라 “프레트제우” 벵 두 테르무 알레망 “브레제우” 오 “브레스’ 응”. 누 인탄투, 우 노미 잉 라칭, “브라셀루스” 오 “브라셀라이”, 탐벵 이스타 헬라시오나두 아 오리젯 다 팔라브라. 에시스 테르무스 라치누스 시그니피캉 “아브라수” 오 “브라수 페케누”, 노바멘치 파젠두 헤페렌시아 아 포르마 두스 프레트제우스.

우스 프레트제우스 포텅 세르 잉콘트라두스 잉 두아스 바리에다지스 프린시파이스: 마시우스 이 두루스. 우스 프레트제우스 마시우스 상 프레파라두스 콩 우마 마사 지 페르멘투 이 제라우멘치 상 콘수미두스 프레스쿠스. 우스 프레트제우스 두루스 상 아사두스 포르 마이스 템푸, 해주우탄두 잉 우마 테스투라 크로칸치 이 두라도라. 암부스 우스 치푸스 포텅 세르 사우가두스 오 도시스, 데펜덴두 두스 잉그레지엔치스 이 코베르투라스 우칠리자두스.

트라지송이스 이 심볼리즈무: 우스 프레트제우스 데젠펬앙 웅 파페우 임포르탄치 잉 바리아스 트라지송이스 이 페스치바이스 나 이우로파, 이스페시아우멘치 나 알레마냐. 나 헤지앙 다 바비에라, 우스 프레트제우스 상 콘수미두스 두란치 아 옥토베르페스트, 우마 셀레브라상 아누아우 지 세르베자 이 코미다 알레망. 두란치 아 쿠아레즈마, 우스 프레트제우스 생 페르멘투 에랑 프레켄테멘치 콘수미두스 펠루스 크리스탕스, 자 키 엘리스 낭 콘치냥 잉그레지엔치스 프로이비두스 펠라스 헤스트리송이스 알리멘타리스 다 에포카.

우 포르마투 잉 노 두스 프레트제우스 탐벵 텅 웅 심볼리즈무 이스페시아우. 나 트라지상 알레망, 우스 프레트제우스 상 콘시데라두스 웅 심볼루 지 보아 소르치 이 프로스페리다지. 잉 아우구마스 헤지옹이스, 아크레지타-시 키 우스 프레트제우스 포텅 아파스타르 이스피리투스 말리그누스 오 트라제르 프로테상 콘트라 도엔사스. 아 포르마 인트렐라사다 두 프레트제우 탐벵 심볼리자 우 인트렐라사멘투 다스 망스 잉 오라상 이에 웅 렘브레치 두 콤프로미수 크리스탕 콩 아 페.

오지, 우스 프레트제우스 상 콘수미두스 잉 토두 우 문두 이 콘치누앙 아 세르 우마 파르치 임포르탄치 다스 트라지송이스 쿠우투라이스 이 쿨리나리아스 지 무이투스 파이시스.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 트우 모스트 크농/우제드 프레트제우 헤시페스 오베라우 (우징그 티 메트릭 시스템)

< 아키 이스탕 두아스 다스 헤세이타스 지 프레트제우 마이스 코네시다스 이 우자다스, 센두 우마 지 프레트제우 마시우 이 오토라 지 프레트제우 두루. 암바스 아스 헤세이타스 우칠리장 우 시스템 메트릭.

1\ 프레트제우스 마시우스:

잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 2 콜레리스 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 300무 지 아구아 모르나
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 3 리트루스 지 아구아
- 200그 지 비카르보나투 지 소지우
- 사우 그로수 아 고스투

인스트루송이스:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐, 우 사우 이 우 아수카르. 아지시오니 우 페르멘투 아 아구아 모르나 이 데이시 데스칸사르 포르 세르카 지 5 미누투스, 아테 키 코메시 아 이스푸마르.
2. 데스페지 아 아구아 콩 페르멘투 이 아 만테이가 데헤치다 나 미스투라 지 파리냐 이 미스투리 벵 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아.

3. 소비 아 마사 포르 세르카 지 10 미누투스 잉 우마 수페르피시 인파리냐다. 콜로키 아 마사 지 보우타 나 치젤라, 쿠브라 콩 웅 파누 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 켄치 포르 1 오라, 오 아테 키 아 마사 도브리 지 타마뉴.
4. 프레-아케사 우 포르누 아 200 그라우스 세우시우스. 잉 우마 파넬라 그란지, 페르바 우스 3 리트루스 지 아구아 이 아지시오니 우 비카르보나투 지 소지우.
5. 지비다 아 마사 잉 8 아 12 포르송이스 이구아이스 이 인홀리 카다 포르상 잉 웅 코르당 룡구 이 피누. 포르미 우스 프레트제우스, 크루잔두 아스 이스트레미다지스 두 코르당 이 프레시오난두-아스 나 바지 두 프레트제우.
6. 콜로키 우스 프레트제우스, 웅 지 카다 베스, 나 아구아 페르벤치 콩 비카르보나투 지 소지우 포르 30 세군두스. 헤치리-우스 콩 우마 이스쿠마데이라 이 콜로키-우스 잉 우마 아사데이라 포하다 콩 파페우 만테이가.
7. 포우빌리 우스 프레트제우스 콩 사우 그로수 이 레비 아우 포르누 포르 20 아 25 미누투스, 아테 키 이스테장 도라두스. 데이시 이스프리אר 포르 아우궁스 미누투스 안치스 지 세르비르.

2\ 프레트제우스 두루스:  
잉그레지엔치스:

- 375그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 250무 지 아구아 모르나
- 30그 지 만테이가 데헤치다
- 사우 아 고스투

인스트루송이스:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐, 우 사우 이 우 아수카르. 아지시오니 우 페르멘투 아 아구아 모르나 이 데이시 데스칸사르 포르 세르카 지 5 미누투스, 아테 키 코메시 아 이스푸마르.
2. 데스페지 아 아구아 콩 페르멘투 이 아 만테이가 데헤치다 나 미스투라 지 파리냐 이 미스투리 벵 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아.
3. 소비 아 마사 포르 세르카 지 10 미누투스 잉 우마 수페르피시 인파리냐다. 콜로키 아 마사 지 보우타 나 치젤라, 쿠브라 콩 웅 파누 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 켄치 포르 1 오라, 오 아테 키 아 마사 도브리 지 타마뉴.
4. 프레-아케사 우 포르누 아 180 그라우스 세우시우스. 지비다 아 마사 잉 포르송이스 이구아이스 (세르카 지 24 아 30) 이 인홀리 카다 포르상 잉 웅 코르당 룡구 이 피누.
5. 포르미 우스 프레트제우스, 크루잔두 아스 이스트레미다지스 두 코르당 이 프레시오난두-아스 나 바지 두 프레트제우. 콜로키-우스 잉 우마 아사데이라 포하다 콩 파페우 만테이가.

6. 레비 우스 프레트제우스 아우 포르누 이 아시 포르 세르카 지 25 아 30 미누투스,  
오 아테 키 이스테장 도라두스 이 크로칸치스. 시 키제르, 포우빌리 콩 사우 아  
고스투 안치스 지 아사르.
7. 헤치리 우스 프레트제우스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 콤플레타멘치 안치스  
지 구아르다르 잉 웅 헤시피엔치 에르메치쿠. 엘리스 포딩 세르 아르마제나두스  
포르 아테 두아스 세마나스.

지카: 시 프레페리르 프레트제우스 도시스, 보세 포지 포우빌랴르 아수카르 이 카넬라  
안치스 지 아사르, 오 메르굴라-루스 잉 쇼콜라치 데헤치두 데포이스 지 이스프리아렝.

아고라 보세 텡 두아스 헤세이타스 지 프레트제우 포폴라리스 이 사보로자스 파라  
이스페리멘타르. 렘브리-시 지 키 보세 포지 페르소날리자르 우스 프레트제우스 콩  
지페렌치스 코베르투라스 오 잉그레지엔치스 아지시오나이스, 코무 케이주, 세멘치스  
오 이스페시아리아스, 파라 크리아르 우마 바리에다지 지 사보리스 이 테스투라스.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 파르마콜로지 오프 바킹그 소다 와테르 보일링그 잉 티 카지 오프 프레트제우스

〈 아 아지상 지 비카르보나투 지 소지우 (탐벵 코네시두 코무 소다 카우스치카 오  
이드로제노카르보나투 지 소지우) 아 아구아 페르벤치 텡 웅 파페우 푼다멘타우 나  
프레파라상 지 프레트제우스 마시우스. 아 솔루상 아우칼리나 해주우탄치 아페타 우  
이스테리오르 두스 프레트제우스 지 바리아스 마네이라스, 인플루엔시안두 탄투 아  
테스투라 쿠안투 아 아파렌시아 피나우 두 프로두투.

1. 헤아상 지 마일라르드: 아 솔루상 지 비카르보나투 지 소지우 나 아구아 페르벤치  
아우멘타 우 프 다 수페르피시 두스 프레트제우스, 우 키 아셀레라 아 헤아상 지  
마일라르드. 아 헤아상 지 마일라르드 에 우마 헤아상 키미카 엔트리 아미노아시두스  
이 아수카리스 헤두토리스, 키 오코히 쿠안두 우스 알리멘투스 상 아케시두스. 엘라  
에 헤스폰사베우 펠라 포르마상 다 크로스타 도라다 이 사보로자 누 이스테리오르  
두스 프레트제우스. 아우 메르굴랴르 우스 프레트제우스 나 솔루상 아우칼리나,  
아 수페르피시 피카 마이스 프로펜사 아 도라르 이 데젠보우베르 웅 사보르  
카라테리스치쿠 아우 아사르.
2. 젤라치니자상 두 아미두: 아 솔루상 지 비카르보나투 지 소지우 탐벵 콘트리부이  
파라 아 젤라치니자상 두 아미두 프레젠치 나 수페르피시 다 마사. 쿠안두 우  
아미두 에 이스포스투 아우 칼로르 이 아 우미다지, 엘리 아브소르비 아구아 이  
인샤, 포르만두 우마 파스타 이스페사. 아 솔루상 아우칼리나 아주다 아 아셀레라르  
에시 프로세수, 크리안두 우마 수페르피시 마이스 리자 이 피르미 키 임페지 키  
우스 프레트제우스 세켁 무이투 두란치 우 코지멘투.
3. 이나치바상 지 인지마스: 아 솔루상 아우칼리나 이나치바 아우구마스 인지마스  
프레젠치스 나 수페르피시 다 마사, 코무 아스 프로테아지스. 아 이나치바상  
데사스 인지마스 아주다 아 프레제르바르 아 이스트루투라 다스 프로테이나스 두  
글루텡, 해주우탄두 잉 우마 테스투라 마이스 마스치가베우 이 일라스치카 누  
인테리오르 두스 프레트제우스.

아우 메르굴랴르 우스 프레트제우스 나 솔루상 지 비카르보나투 지 소지우 안치스  
지 아사르, 크리아-시 우마 크로스타 도라다 이 브릴란치, 치피카 두스 프레트제우스  
트라지시오나이스. 아 콤비나상 다 헤아상 지 마일라르드, 다 젤라치니자상 두 아미두 이  
다 이나치바상 다스 인지마스 콘트리부이 파라 아 테스투라 이 우 사보르 카라테리스치쿠스  
두스 프레트제우스 마시우스.

## 마키 헬레반트 헤마르크스 베트웁 스위트 앤드 노르마우 프레트제우스

< 우스 프레트제우스, 탄투 마시우스 쿠안투 두루스, 포덴 세르 클라시피카두스 잉 두아스 카테고리아스 프린시파이스: 도시스 이 사우가두스 (오 노르마이스). 이지스텝 아우구마스 지페렌사스 노타베이스 엔트리 우스 도이스 치푸스 지 프레트제우스, 키 아브란젠 잉그레지엔치스, 사보리스, 코베르투라스 이 오카지옹이스 지 콘수무.

1\ 잉그레지엔치스 이 사보르: 우스 프레트제우스 사우가두스, 탐벵 코네시두스 코무 프레트제우스 노르마이스, 상 페이투스 콩 잉그레지엔치스 바지쿠스 코무 파리냐, 아구아, 페르멘투, 사우 이, 아스 베지스, 만테이가. 엘리스 제라우멘치 텡 웅 사보르 네우트루 오 레베멘치 사우가두, 콩 우마 크로스타 도라다 이 우마 테스투라 인테르나 마시아 이 일라스치카, 누 카주 두스 프레트제우스 마시우스. 프레트제우스 두루스 사우가두스 텡 우마 테스투라 크로칸치 이 포덴 세르 콘수미두스 소지뉴스 오 콩 몰류스 이 파스타스.

우스 프레트제우스 도시스, 포르 오투루 라두, 포덴 잉클루이르 아수카르 오 메우 나 마사, 프로포르시오난두 웅 사보르 아도시카두. 아 코베르투라 이 우스 헤세이우스 탐벵 바리앙, 포덴두 세르 잉콘트라두스 콩 카넬라 이 아수카르, 쇼콜라치, 글라세, 프루타스 오 노지스. 프레트제우스 도시스 상 제라우멘치 아소시아두스 아 소브레메자스 이 란시스.

2\ 코베르투라스 이 헤세이우스: 프레트제우스 사우가두스 상 제라우멘치 포우빌라두스 콩 사우 그로수, 마스 탐벵 포덴 세르 코베르투스 콩 세멘치스 (코무 제르젤링 오 세멘치스 지 파폴라) 이 케이주. 알렌 지수, 엘리스 포덴 세르 메르굴라두스 잉 몰류스 코무 모스타르다, 케이주 크레모주 오 몰류 마리나라.

프레트제우스 도시스 텡 우마 암플라 가마 지 코베르투라스 이 헤세이우스 포시베이스. 엘리스 포덴 세르 포우빌라두스 콩 아수카르 이 카넬라, 코베르투스 콩 쇼콜라치 데헤치두, 카라멜루 오 글라세, 이 아테 헤세아두스 콩 프루타스 오 크레미. 프레트제우스 도시스 상 베르사테이스 이 포덴 세르 아다프타두스 지 아코르두 콩 아스 프레페렌시아스 이 오카지옹이스.

3\ 오카지옹이스 지 콘수무: 프레트제우스 사우가두스 상 코무멘치 콘수미두스 코무 아페리치부스 오 란시스 이 상 포폴라리스 잉 이벤투스 이스포르치부스, 페이라스 이 페스치바이스, 코무 아 옥토베르페스트 나 알레마냐. 엘리스 탐벵 포덴 세르 세르비두스 코무 파르치 지 웅 프라투 프린시파우, 아콤파냐두 사우시샤스 이 오투루스 프라투스 트라지시오나이스.

프레트제우스 도시스, 포르 수아 베스, 상 이데아이스 파라 소브레메자스, 란시스 이 오카지옹이스 페스치바스. 엘리스 상 포폴라리스 잉 페스타스 지 아니베르사리우, 페리아두스 이 이벤투스 이스페시아이스, 이 포덴 세르 잉콘트라두스 잉 로자스 지 콘페이타리아, 페이라스 이 파르케스 테마치쿠스.

임보라 이지스텝 지페렌사스 시그니피카치바스 엔트리 프레트제우스 도시스 이 사우가두스, 암부스 우스 치푸스 콤파르칠랑 아 메즈마 포르마 이코니카 이 포덴 세르 아프레시아두스 포르 페소아스 지 토다스 아스 이다지스. 인데펜덴테멘치 두 사보르, 우스 프레트제우스 콘치뉴앙 아 세르 웅 란시 아마두 잉 토두 우 문두.

## 오 마니 그 '스' 이스 '1 콜레르 지 샤' 스페시피칼리?

< 우마 콜레르 지 샤 (트스프) 에 우마 메지다 지 볼루미, 이 아 쿠안치다지 지 그라마스 (그) 키 엘라 콘텐그 바리아 지 아코르두 콩 아 덴시다지 두 잉그레지엔치 키 이스타 센두 메지두. 파라 핑스 지 헤페렌시아, 아키 이스탕 아우구마스 콘베르송이스 코몽스:

1 콜레르 지 샤 (트스프) 지 아구아 = 아프로시마다멘치 5 그라마스 (그) 1 콜레르 지 샤 (트스프) 지 아수카르 = 아프로시마다멘치 4 그라마스 (그) 1 콜레르 지 샤 (트스프) 지 사우 = 아프로시마다멘치 5-6 그라마스 (그)

렘브리-시 지 키 에시스 발로리스 상 아프로시마다두스 이 포덴 바리아르 데펜덴두

두 잉그레지엔치 이스페시피쿠 이 다 프레시장 다 메지상. 파라 우마 메지상 마이스 프레시자, 에 멜로르 우자르 우마 발란사 지 코지냐.

## 오 마니 그 '스 이스 '1 콜레르 지 샤' 스페시피칼리? 리스트 5 코몽 프로포르치옹스

〈“1 콜레르 지 샤”(1 테아스푹) 에 우마 메지다 지 볼루미 이 낭 지 페주, 포르탄투, 수아 이키발렌치아 잉 그라마스 (그) 바리아 지 아코르두 콩 아 덴시다지 두 잉그레지엔치 잉 케스탕. 아키 이스탕 싱쿠 프로포르송이스 코몽스 파라 지페렌치스 잉그레지엔치스:

1. 아수카르: 1 콜레르 지 샤 지 아수카르 페자 아프로시마다멘치 4-5 그라마스.
2. 사우: 1 콜레르 지 샤 지 사우 페자 아프로시마다멘치 5-6 그라마스.
3. 페르멘투 잉 포: 1 콜레르 지 샤 지 페르멘투 잉 포 페자 아프로시마다멘치 3-4 그라마스.
4. 비카르보나투 지 소지우: 1 콜레르 지 샤 지 비카르보나투 지 소지우 페자 아프로시마다멘치 4-5 그라마스.
5. 파리냐 지 트리구: 1 콜레르 지 샤 지 파리냐 지 트리구 페자 아프로시마다멘치 2,5-3 그라마스.

렘브리-시 지 키 에사스 메지다스 상 아프로시마다스 이 포텅 바리아르 웅 포쿠 데펜덴두 두 잉그레지엔치 이스페시피쿠 이 지 코무 엘리 에 마누제아두 아우 메지르 (포르 이젠폴루, 시 아 콜레르 지 샤 이스타 니벨라다 오 셰이아). 파라 오브테르 메지다스 마이스 프레시자스, 이스페시아우멘치 아우 코지냐르 오 아사르 헤세이타스 센시베이스, 에 헤코멘다베우 우자르 우마 발란사 지 코지냐 파라 페자르 우스 잉그레지엔치스 잉 그라마스.

## 베지지 트스프, 리스트 오테르 스푹 메아주리스 워트 헤스펙치비 그 이잠플리스

〈알렝 다 콜레르 지 샤 (트스프), 오테라스 메지다스 코몽스 지 콜레리스 잉클루엥 아 콜레르 지 소파 (트브스프) 이 아 콜레르 지 소브레메자. 아키 이스탕 아우궁스 이젠폴루스 지 잉그레지엔치스 이 수아스 헤스펙치바스 프로포르송이스 잉 그라마스 파라 카다 메지다:

콜레르 지 소파 (트브스프) - 이키발렌치 아 아프로시마다멘치 15 무:

- 아. 아수카르: 1 콜레르 지 소파 지 아수카르 페자 아프로시마다멘치 12-15 그라마스. 브. 사우: 1 콜레르 지 소파 지 사우 페자 아프로시마다멘치 15-18 그라마스. 크. 파리냐 지 트리구: 1 콜레르 지 소파 지 파리냐 지 트리구 페자 아프로시마다멘치 8-10 그라마스. 드. 만테이가: 1 콜레르 지 소파 지 만테이가 페자 아프로시마다멘치 14-15 그라마스. 이. 메우: 1 콜레르 지 소파 지 메우 페자 아프로시마다멘치 21-24 그라마스.

콜레르 지 소브레메자:

아 콜레르 지 소브레메자 에 우마 메지다 메뉴스 코몽 이 바리아 엔트리 7,5 무 이 10 무. 파라 이페이투스 지 카우쿨루, 우자레무스 우마 콜레르 지 소브레메자 지 10 무.

- 아. 아수카르: 1 콜레르 지 소브레메자 지 아수카르 페자 아프로시마다멘치 8-10 그라마스. 브. 사우: 1 콜레르 지 소브레메자 지 사우 페자 아프로시마다멘치 10-12



그라마스. 크. 파리냐 지 트리구: 1 콜레르 지 소브레메자 지 파리냐 지 트리구 페자 아프로시마다멘치 5-6 그라마스. 드. 만테이가: 1 콜레르 지 소브레메자 지 만테이가 페자 아프로시마다멘치 9-10 그라마스. 이. 메우: 1 콜레르 지 소브레메자 지 메우 페자 아프로시마다멘치 14-16 그라마스.

렘브리-시 지 키 에사스 메지다스 상 아프로시마다스 이 포딩 바리아르 데펜덴두 두 잉그레지엔치 이스페시피쿠 이 지 코무 엘리 에 마누제아두 아우 메지르. 파라 메지다스 마이스 프레시자스, 에 헤코멘다베우 우자르 우마 발란사 지 코지냐 파라 페자르 우스 잉그레지엔치스 잉 그라마스.

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스, 데타이우 잉 프트-브르 아 스웨트 수가르 시나몽 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 안드 이스플라이닝그 티 스테프스

〈 헤세이타 지 프레트제우 도시 지 카넬라 이 아수카르 잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 300무 지 아구아 모르나
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 1/2 시카라 지 아수카르 마스크부
- 2 콜레리스 지 소파 지 카넬라 잉 포
- 100그 지 만테이가 데헤치다 (아지시오나우)

파수 아 파수:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 우 사우, 우 아수카르 이 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠.
2. 아지시오니 아 아구아 모르나 이 아 만테이가 데헤치다. 미스투리 벵 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아. 시 네세사리우, 아지시오니 마이스 파리냐 파라 오브테르 우마 마사 키 낭 그루지 나스 망스.
3. 소비 아 마사 포르 세르카 지 10 미누투스, 아테 키 엘라 피키 리자 이 일라스치카.
4. 쿠브라 아 마사 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 포르 1 오라 잉 웅 로카우 켄치, 아테 키 엘라 도브리 지 타마뉴.
5. 프레아케사 우 포르누 아 200 ° 크.
6. 지비다 아 마사 잉 12 파르치스 이구아이스 이 모델리 카다 우마 델라스 잉 포르마투 지 프레트제우.

7. 콜로키 우스 프레트제우스 잉 우마 아사데이이라 포하다 콩 파페우 만테이가, 데이산두 이스파수 엔트리 엘리스.
8. 아시 포르 15-20 미누투스, 오 아테 키 우스 프레트제우스 피켄 도라두스.
9. 잉 우마 치젤라 페케나, 미스투리 우 아수카르 마스카부 이 아 카넬라 잉 포.
10. 핀셀리 우스 프레트제우스 아인다 켄치스 콩 아 만테이가 데헤치다 아지시오나우 이 잉 세기다 파시-우스 나 미스투라 지 아수카르 이 카넬라.
11. 데이시 우스 프레트제우스 이스프리아렝 웅 포쿠 안치스 지 세르비르. 아프로베이치 세우 델리시오주 프레트제우 도시 지 카넬라 이 아수카르!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스, 데타이우 잉 프트- 브르 아 스웨트 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 안드 이스플라이닝그 티 스테프스

〈 헤세이타 지 프레트제우 도시:  
잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 300무 지 아구아 모르나
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 100그 지 아수카르 마스카부
- 1 콜레르 지 소파 지 카넬라 잉 포
- 1 오부 바치두 (파라 핀셀라르)
- 아수카르 지 콘페이테이루 파라 포우빌랴르 (오프시오나우)

모두 지 프레파루:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 우 사우, 우 아수카르 이 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠. 아지시오니 아 아구아 모르나 이 아 만테이가 데헤치다 이 미스투리 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아.
2. 소비 아 마사 잉 우마 수페르피시 인파리냐다 포르 세르카 지 10 미누투스, 아테 키 피키 리자 이 일라스치카. 콜로키 아 마사 지 보우타 나 치젤라, 쿠브라 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 포르 1 오라, 오 아테 도브라르 지 타마뉴.
3. 잉쿠안투 아 마사 데스칸사, 프레파리 아 미스투라 지 아수카르 마스카부 이 카넬라. 미스투리 우스 100그 지 아수카르 마스카부 콩 아 콜레르 지 소파 지 카넬라 잉 포 잉 우마 치젤라 페케나. 헤제르비.

4. 아포스 우 템푸 지 데스칸수, 프레-아케사 우 포르누 아 180° 크 이 포히 우마 아사데이라 콩 파페우 만테이가.
5. 지비다 아 마사 잉 12 포르송이스 이구아이스 이 모델리 카다 포르상 잉 웅 홀리뉴 롱구 이 피누. 파사 웅 노 콩 우 홀리뉴 지 마사, 포르만두 우 포르마투 카라테리스치쿠 지 프레트제우.
6. 콜로키 우스 프레트제우스 나 아사데이라 프레파라다 이 핀셀리 콩 우 오부 바치두.
7. 포우빌리 아 미스투라 지 아수카르 마스카부 이 카넬라 소브리 우스 프레트제우스.
8. 레비 아우 포르누 포르 아프로시마다멘치 20-25 미누투스, 오 아테 키 이스테장 도라두스 이 코지두스.
9. 헤치리 우스 프레트제우스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 잉 우마 그라지.
10. 시 데제자르, 포우빌리 아수카르 지 콘페이테이루 소브리 우스 프레트제우스 안치스 지 세르비르.

아프로베이치 세우스 델리시오주스 프레트제우스 도시스!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스, 데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 포데레드 미우크 (마이비 투 헤플라시 티 와테르?) 일리 이스플라이닝그 티 스테프스

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 레이치 잉 포 잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 200무 지 아구아 모르나
- 100그 지 레이치 잉 포
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 1 오부 바치두 (파라 핀셀라르)
- 2 콜레리스 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우
- 1 리트루 지 아구아 (파라 코지냐르 우스 프레트제우스)
- 사우 그로수 오 제르젤링 (파라 포우빌라르)

모두 지 프레파루:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 우 사우 이 우 아수카르.

2. 지소우바 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 잉 200무 지 아구아 모르나 이 데이시 데스칸사르 포르 세르카 지 5 미누투스.
3. 아지시오니 우 레이치 잉 포 아 미스투라 지 파리냐 이 미스투리 뱅.
4. 데스페지 아 아구아 콩 페르멘투 이 아 만테이가 데헤치다 나 미스투라 지 파리냐 이 레이치 잉 포. 미스투리 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아.
5. 소비 아 마사 잉 우마 수페르피시 인파리냐다 포르 세르카 지 10 미누투스, 아테 키 피키 리자 이 일라스치카.
6. 콜로키 아 마사 잉 우마 치젤라 운타다 콩 올레우, 쿠브라 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 잉 로카우 모르누 포르 1 오라, 오 아테 도브라르 지 타마뉴.
7. 아포스 우 데스칸수, 지비다 아 마사 잉 12 페다수스 이구아이스. 인홀리 카다 페다수 잉 치라스 롱가스 이 피나스, 이 모델리 우스 프레트제우스 파젠두 웅 라수 이 크루잔두 아스 폰타스.
8. 프레-아케사 우 포르누 아 200 ° 크 이 프레파리 우마 아사데이이라 운타다 콩 올레우 오 포하다 콩 파페우 만테이가.
9. 잉 우마 파넬라, 페르바 1 리트루 지 아구아 콩 2 콜레리스 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우. 코지니 우스 프레트제우스, 웅 지 카다 베스, 포르 30 세군두스 잉 카다 라두. 헤치리-우스 다 아구아 콩 우마 이스쿠마데이이라 이 콜로키-우스 나 아사데이이라 프레파라다.
10. 핀셀리 우스 프레트제우스 콩 우 오부 바치두 이 사우피키 사우 그로수 오 제르젤링 포르 시마.
11. 아시 우스 프레트제우스 누 포르누 프레-아케시두 포르 아프로시마다멘치 20 미누투스, 오 아테 도라르.

데이시 이스프리אר 웅 포쿠 이 아프로베이치 세우스 델리시오주스 프레트제우스 콩 레이치 잉 포!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스, 데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 포데레드 오아트 메아우 일리 이스플라이닝그 티 스테프스

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 아베이아 잉 포

잉그레지엔치스:

500그 지 파리냐 지 트리구 150그 지 파리냐 지 아베이아 잉 포 1 콜레르 지 샤 지 사우 1 콜레르 지 샤 지 아수카르 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 300무 지 아구아 모르나 50그 지 만테이가 데헤치다 1 오부 바치두 (파라 핀셀라르) 사우 그로수 오 플로쿠스 지 사우 (파라 포우빌라르) 모두 지 프레파루:

잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 아 파리냐 지 아베이아 잉 포, 우 사우 이 우 아수카르.

지소우바 우 페르멘투 나 아구아 모르나 이 데이시 데스칸사르 포르 5 미누투스, 아테 포르마르 이스푸마.

아지시오니 아 미스투라 지 페르멘투 이 아 만테이가 데헤치다 아 치젤라 콩 우스 잉그레지엔치스 세쿠스. 메샤 아테 포르마르 우마 마사.

소비 아 마사 포르 세르카 지 10 미누투스, 아테 피카르 리자 이 일라스치카. 시 네세사리우, 아지시오니 웅 포쿠 마이스 지 파리냐 지 트리구 파라 이비타르 키 아 마사 그루지 나스 망스.

콜로키 아 마사 잉 우마 치젤라 운타다, 쿠브라 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 아케시두 포르 세르카 지 1 오라, 오 아테 도브라르 지 타마뉴.

프레아케사 우 포르누 아 200크. 포히 우마 아사데이라 콩 파페우 만테이가.

지비다 아 마사 잉 12 포르송이스 이구아이스. 파사 홀루스 롱구스 콩 카다 포르상 이 모델리 우스 프레트제우스, 포르만두 웅 라수 이 크루잔두 아스 폰타스.

콜로키 우스 프레트제우스 나 아사데이라 프레파라다. 핀셀리 카다 프레트제우 콩 우 오부 바치두 이 포우빌리 콩 사우 그로수 오 플로쿠스 지 사우.

아시 우스 프레트제우스 포르 20 아 25 미누투스, 오 아테 피카렐 도라두스. 데이시 이스프리אר 잉 우마 그라지 안치스 지 세르비르.

아프로베이치 세우스 델리시오주스 프레트제우스 콩 아베이아 잉 포!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (캉 비 헤플라세드/아드주스테드) 데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 미우크 (투 마이비 헤플라시 티 와테르?) 일리 이스플라이닝그 티 스테프스

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 레이치  
잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 250무 지 레이치 모르누 (수브스치투인두 아 아구아)
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 1 오부 바치두 (파라 핀셀라르)
- 사우 그로수 오 잉 플로쿠스 (파라 포우빌라르 포르 시마 두스 프레트제우스)

파수 아 파수:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐, 우 사우 이 우 아수카르.
2. 지소우바 우 페르멘투 누 레이치 모르누 이 데이시 데스칸사르 포르 세르카 지 5 미누투스, 아테 키 코메시 아 이스푸마르.
3. 아지시오니 우 레이치 콩 페르멘투 이 아 만테이가 데헤치다 아 미스투라 지 파리냐. 메샤 아테 키 토두스 우스 잉그레지엔치스 이스테장 뱅 잉코르포라두스.
4. 트란스피라 아 마사 파라 우마 수페르피시 림파 이 인파리냐다 이 소비 포르 아프로시마다멘치 10 미누투스, 아테 키 아 마사 피키 리자 이 일라스치카.

5. 콜로키 아 마사 잉 우마 치젤라 레베멘치 운타다 콩 올레우 이 쿠브라 콩 웅 파누 우미두. 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 아케시두 포르 세르카 지 1 오라, 오 아테 키 아 마사 도브리 지 타마뉴.
6. 프레-아케사 우 포르누 아 200 ° 크 이 프레파리 우마 아사데이라 포하다 콩 파페우 만테이가 오 웅 타페치 지 실리코니.
7. 지비다 아 마사 잉 12 페다수스 이구아이스. 인홀리 카다 페다수 잉 웅 코르당 지 아프로시마다멘치 50 콩 지 콤프리멘투. 파사 웅 우 콩 카다 코르당 이 크루지 아스 폰타스 두아스 베지스, 데포이스 도브리 아스 폰타스 파라 바이슈, 프레시오난두-아스 나 바지 두 우, 포르만두 우 포르마투 지 프레트제우.
8. 콜로키 우스 프레트제우스 나 아사데이라 프레파라다. 핀셀리 카다 프레트제우 콩 우 오부 바치두 이 포우빌리 콩 사우 그로수 오 잉 플로쿠스.
9. 아시 우스 프레트제우스 누 포르누 프레-아케시두 포르 20 아 25 미누투스, 오 아테 키 이스테장 도라두스 이 크로칸치스.
10. 헤치리 우스 프레트제우스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 포르 아우궁스 미누투스 안치스 지 세르비르.

봉 아페치치!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (강 비 헤플라세드/아드주스테드) 데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 ‘파리냐 지 만지오카’ 일리 이스플라이닝그 티 스테프스

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 파리냐 지 만지오카  
잉그레지엔치스:

- 350그 지 파리냐 지 트리구
- 150그 지 파리냐 지 만지오카
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠
- 250무 지 레이치 모르누
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 1 오부 바치두 (파라 핀셀라르)
- 1 콜레르 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우 (파라 아 솔루상 아우칼리나)
- 1 리트루 지 아구아 (파라 아 솔루상 아우칼리나)
- 사우 그로수 오 플로쿠스 지 사우 (파라 포우빌랴르)

모두 지 프레파루:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 아 파리냐 지 만지오카, 우 사우 이 우 아수카르.
2. 아지시오니 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 아 미스투라 지 파리냐스 이 메샤 뱅.
3. 데스페지 우 레이치 모르누 이 아 만테이가 데헤치다 나 치젤라 이 미스투리 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아. 시 아 마사 이스치베르 무이투 페가조자, 아지시오니 웅 포쿠 마이스 지 파리냐 지 트리구.
4. 트란스피라 아 마사 파라 우마 수페르피시 인파리냐다 이 소비-아 포르 아프로시마다멘치 10 미누투스, 오 아테 키 이스테자 리자 이 일라스치카.
5. 콜로키 아 마사 잉 우마 치젤라 운타다 콩 올레우 이 쿠브라 콩 웅 파누 우미두. 데이시 데스칸사르 포르 아프로시마다멘치 1 오라 오 아테 도브라르 지 타마뉴.
6. 잉쿠안투 아 마사 데스칸사, 프레파리 아 솔루상 아우칼리나 파라 다르 우 사보르 이 아 테스트라 카라테리스치카 두스 프레트제우스. 잉 우마 파넬라 그란지, 페르바 1 리트루 지 아구아 이 아지시오니 우 비카르보나투 지 소지우. 헤제르비.
7. 프레-아케사 우 포르누 아 220 ° 크 이 프레파리 우마 아사데이이라 콩 파페우 만테이가 오 시우파트.
8. 지비다 아 마사 잉 8 아 10 포르송이스 이구아이스 이 모델리 카다 우마 잉 치라스 롱가스 이 피나스. 파사 우 포르마투 지 프레트제우 토르센두 아스 폰타스 이 프레시오난두-아스 나 바지.
9. 콩 쿠이다두, 메르굴리 카다 프레트제우 나 솔루상 아우칼리나 켄치 포르 30 세군두스 이 콜로키-우스 나 아사데이이라 프레파라다.
10. 핀셀리 카다 프레트제우 콩 우 오부 바치두 이 포우빌리 콩 사우 그로수 오 플로쿠스 지 사우.
11. 아시 우스 프레트제우스 포르 12 아 15 미누투스, 오 아테 키 이스테장 도라두스 이 코지두스 포르 덴트루.
12. 헤치리 우스 프레트제우스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 포르 아우궁스 미누투스 안치스 지 세르비르. 봉 아페치치!

**콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (캉 비 헤플라세드/아드주스테드)  
데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리  
잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 콘덴세드 미우크  
일리 이스플라이닝그 티 스테프스**

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 레이치 콘덴사두:  
잉그레지엔치스:

- 500그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 지 샤 지 사우
- 1 콜레르 지 샤 지 아수카르
- 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠

- 250무 지 레이치 모르누
- 50그 지 만테이가 데헤치다
- 1 오부 파라 핀셀라르
- 100그 지 레이치 콘덴사두
- 1 콜레르 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우
- 2 리트루스 지 아구아

모두 지 프레파루:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 우 사우 이 우 아수카르. 헤제르비.
2. 잉 오투루 헤시피엔치, 아지시오니 우 레이치 모르누 이 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠. 메샤 뱅 이 데이시 데스칸사르 포르 5 미누투스, 아테 키 아 미스투라 코메시 아 페르멘타르 이 포르마르 볼랴스.
3. 아지시오니 아 미스투라 지 레이치 이 페르멘투 아우스 잉그레지엔치스 세쿠스, 준타멘치 콩 아 만테이가 데헤치다. 메샤 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아.
4. 트란스피라 아 마사 파라 우마 수페르피시 레베멘치 인파리냐다 이 소비 포르 아프로시마다멘치 10 미누투스, 아테 키 아 마사 피키 리자 이 일라스치카.
5. 쿠브라 아 마사 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 아케시두 포르 세르카 지 1 오라, 오 아테 도브라르 지 타마뉴.
6. 잉쿠안투 아 마사 데스칸사, 프레파리 우마 솔루상 지 비카르보나투 지 소지우 이 아구아: 잉 우마 파넬라 그란지, 페르바 2 리트루스 지 아구아 콩 1 콜레르 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우.
7. 프레-아케사 우 포르누 아 200 ° 크 이 포히 우마 아사데이라 콩 파페우 만테이가.
8. 지비다 아 마사 잉 12 포르송이스 이구아이스 이 모델리 카다 포르상 잉 웅 코르당 지 아프로시마다멘치 50 콩. 파사 웅 노 오 아 트라지시오나우 포르마 지 프레트제우 콩 카다 코르당.
9. 메르굴리 카다 프레트제우 나 솔루상 지 비카르보나투 지 소지우 이 아구아 포르 30 세군두스, 잉 세기다, 콜로키-우스 나 아사데이라 포하다 콩 파페우 만테이가.
10. 핀셀리 우스 프레트제우스 콩 오부 바치두 이 아시 포르 20 아 25 미누투스, 아테 도라르.
11. 헤치리 우스 프레트제우스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 웅 포쿠.
12. 아케사 우 레이치 콘덴사두 잉 바뉴-마리아 오 누 미크루-온다스 포르 30 세군두스, 이 데스페지 소브리 우스 프레트제우스.

시르바 세우스 프레트제우스 콩 레이치 콘덴사두 아인다 모르누스 이 데스프루치 지 우마 델리시오자 소브레메자!



# 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (캉 비 헤플라세드/아드주스테드) 데타이우 잉 프트-브르 아 프레트제우 헤시피 아징그 모리 잉그레지엔트스 투 티 리스트 잉클루징그 에이 프로테잉 일리 이스플라이닝그 티 스테프스

< 헤세이타 지 프레트제우 콩 에이 프로테잉

잉그레지엔치스:

500그 지 파리냐 지 트리구 150그 지 파리냐 지 트리구 인테그라우 1 콜레르 지 샤  
지 사우 1 콜레르 지 샤 지 아수카르 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 250무 지 레이치  
모르누 50그 지 만테이가 데헤치다 60그 지 에이 프로테잉 사보르 바우닐라 오 네우트루  
1 오부 파라 핀셀라르 1 콜레르 지 소파 지 비카르보나투 지 소지우 1,5 리트루 지  
아구아 사우 그로수 오 제르젤링 파라 포우빌라르 (오프시오나우)

인스트루송이스:

1. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 파리냐 지 트리구, 아 파리냐 지 트리구  
인테그라우, 우 사우, 우 아수카르 이 우 에이 프로테잉. 헤제르비.
2. 지소우바 우 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 누 레이치 모르누 이 데이시 데스칸사르  
포르 세르카 지 5 미누투스, 아테 키 아 미스투라 코메시 아 이스푸마르.
3. 아지시오니 아 만테이가 데헤치다 이 아 미스투라 지 레이치 콩 페르멘투 아우스  
잉그레지엔치스 세쿠스. 미스투리 벵 아테 포르마르 우마 마사 오모제네아.
4. 트란스피라 아 마사 파라 우마 수페르피시 림파 이 레베멘치 인파리냐다 이 소비  
포르 세르카 지 10 미누투스, 아테 키 아 마사 피키 리자 이 일라스치카.
5. 파사 우마 볼라 콩 아 마사 이 콜로키-아 잉 우마 치젤라 레베멘치 운타다 콩  
올레우. 쿠브라 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 켄치 포르  
세르카 지 1 오라, 오 아테 키 아 마사 도브리 지 타마뉴.
6. 잉쿠안투 아 마사 데스칸사, 프레파리 우마 아사데이아 포한두-아 콩 파페우  
만테이가 오 웅 타페치 지 실리코니. 헤제르비.
7. 아포스 아 마사 데스칸사르, 지비다-아 잉 12 포르송이스 이구아이스. 인홀리 카다  
포르상 잉 웅 코르당 콤프리두 이 포르미 우 포르마투 지 웅 프레트제우. 콜로키  
우스 프레트제우스 나 아사데이아 프레파라다 이 데이시 데스칸사르 포르 마이스  
15 미누투스.
8. 프레아케사 우 포르누 아 200 ° 크.
9. 잉쿠안투 우스 프레트제우스 데스칸상, 페르바 1,5 리트루 지 아구아 콩 우  
비카르보나투 지 소지우 잉 우마 패널라 그란지. 쿠안두 아 아구아 이스치베르  
페르벤두, 메르굴리 카다 프레트제우 나 아구아 포르 세르카 지 30 세군두스.  
헤치리-우스 콩 우마 이스쿠마데이아 이 콜로키-우스 지 보우타 나 아사데이아.
10. 핀셀리 우스 프레트제우스 콩 오부 바치두 이, 시 데제자르, 포우빌리 콩 사우  
그로수 오 제르젤링.
11. 아시 우스 프레트제우스 포르 20 아 25 미누투스, 오 아테 키 이스테장 도라두스.  
헤치리 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 잉 우마 그라지.

아고라 에 소 사보레아르 세우스 델리시오주스 프레트제우스 콩 에이 프로테잉! 에사  
헤세이타 에 우마 오치마 오프상 파라 웅 란시 사우다베우 이 히쿠 잉 프로테이나스.

## 데타이우 티 에아우트 임플리카치옹스 오프 이아칭그 테지 프레트제우스 이베리 다이 포르 아 페 예아르스, 워트 안드 워토티 ‘ 제르젤링 ’ 스페시피칼리, 투 아날리지 티 세드스 보질리 풍크치옹 콘트리부치옹스

< 코메르 프레트제우스 콩 에이 프로테잉 토두스 우스 지아스 포르 아우궁스 아누스  
포지 테르 임플리카송이스 나 사우지, 탄투 포지치바스 쿠안투 네가치바스, 데펜덴두  
다 쿠안치다지 콘수미다 이 다 지에타 제라우 두 인지비두. 바무스 아날리자르 아스  
임플리카송이스 콩 이 생 제르젤링:

콩 제르젤링:

우 제르젤링 에 우마 세멘치 히카 잉 누트리엔치스, 잉클루인두 피브라스, 프로테이나스,  
고르두라스 사우다베이스, 비타민아스 이 미네라이스. 아우구마스 다스 프린시파이스  
콘트리부치송이스 파라 아 사우지 잉클루엔:

1. 폰치 지 안치오시단치스: 아스 세멘치스 지 제르젤링 상 히카스 잉 안치오시단치스,  
코무 세자모우 이 세자미노우, 키 아주당 아 콤바테르 우스 하지카이스 리브리스  
이 헤두지르 우 이스트레시 오시다치부 누 코르푸.
2. 멜료라 아 사우지 두 코라상: 우 제르젤링 콘텐 고르두라스 인사투라다스, 키  
아주당 아 헤두지르 우스 니베이스 지 콜레스테로우 후잉 (르두) 이 아우멘타르 우스  
니베이스 지 콜레스테로우 봉 (두), 프로모벤두 아 사우지 카르지오바스쿨라르.
3. 콘트리부이 파라 아 사우지 오세아: 우 제르젤링 에 우마 보아 폰치 지 카우시우  
이 포스포루, 키 상 이센시아이스 파라 아 마누텐상 이 데젠보우비멘투 지 오수스  
사우다베이스.
4. 아우실리아 나 지제스탕: 아스 피브라스 프레젠치스 나스 세멘치스 지 제르젤링  
포덴 멜료라르 아 지제스탕 이 프레베니르 아 콘스치파상.

생 제르젤링:

임보라 우스 프레트제우스 콩 에이 프로테잉 아인다 세장 우마 오프상 지 란시 마이스  
사우다베우 두 키 무이타스 아우테르나치바스, 아 아우젠시아 두 제르젤링 시그니피카  
키 보세 페르데라 우스 베네피시우스 이스페시피쿠스 데스타 세멘치. 누 인탄투,  
우스 프레트제우스 아인다 포르네세랑 프로테이나스 지 아우타 쿠알리다지 두 에이 이  
피브라스 프로베니엔치스 다 파리냐 지 트리구 인테그라우.

임플리카송이스 제라이스:

1. 콘수무 이세시부 지 칼로리아스: 시 우스 프레트제우스 포렐 콘수미두스 잉  
그란지스 쿠안치다지스, 포덴 레바르 아우 콘수무 이세시부 지 칼로리아스 이,  
콘세켄테멘치, 아우 가뉴 지 페주.
2. 아우투 테오르 지 소지우: 프레트제우스, 이스페시아우멘치 아켈리스 코베르투스  
콩 사우 그로수, 포덴 테르 웅 아우투 테오르 지 소지우. 콘수미르 무이투 소지우  
아우 룡구 두 템푸 포지 아우멘타르 우 히스쿠 지 이페르텐상 이 프로블레마스  
카르지오바스쿨라리스.
3. 이킬리브리우 누트리시오나우: 코메르 프레트제우스 토두스 우스 지아스 낭 데비  
세르 웅 프로블레마, 데즈지 키 파상 파르치 지 우마 지에타 이킬리브라다 이  
바리아다, 히카 잉 프루타스, 베제타이스, 프로테이나스 마그라스 이 그랑스  
인테그라이스.

에 임포르탄치 렘브라르 키 우스 프레트제우스 데벵 세르 콘수미두스 콩 모데라상 이 코무 파르치 지 우마 지에타 이킬리브라다 이 사우다베우. 잉클루이르 세멘치스 지 제르젤링 포지 아그레가르 베네피시우스 아지시오나이스 아 사우지, 마스, 코무 콩 쿠아우케르 알리멘투, 에 푼다멘타우 만테르 아 바리에다지 이 우 이킬리브리우 나 알리멘타상.

**인스테아드 오프 우징그 ‘7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠’, ‘7그 지 페르멘투 키미쿠 세쿠’ 와스 미스타켄리 우제드 인스테아드. 아프테르 헤스칭그 포르 1 오르, 티 미스투리 지등’ 트 이벵 플린시. 데타이우 오 투 사비 프롱 이트스 쿠헨트 스타치**

< 시 보세 우조 페르멘투 키미쿠 잉 베스 지 페르멘투 비올로지쿠 나 헤세이타 지 프레트제우, 아 마사 헤아우멘치 낭 바이 크레세르, 자 키 우 페르멘투 키미쿠 텅 웅 메카니즈무 지 아상 지페렌치 이 에 마이스 아데쿠아두 파라 볼루스 이 비스코이투스. 누 인탄투, 보세 아인다 포지 사우바르 아 마사 이 파제르 우마 베르상 지페렌치 지 프레트제우, 임보라 아 테스트라 포사 세르 웅 포쿠 지페렌치 다 오리지나우.

아키 이스트랑 우스 파수스 파라 사우바르 아 마사:

1. 아지시오니 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 아 마사: 지소우바 우 페르멘투 비올로지쿠 잉 아프로시마다멘치 3 콜레리스 지 소파 지 아구아 모르나 이 데이시 데스칸사르 포르 세르카 지 5 미누투스, 아테 키 아 미스투라 코메시 아 이스푸마르. 잉쿠안투 이수, 파사 웅 부라쿠 누 센트루 다 마사. 아포스 우스 5 미누투스, 데스페지 아 미스투라 지 페르멘투 이 아구아 누 부라쿠 이 아마시 벵 아테 잉코르포라르 콤플레타멘치.
2. 데이시 아 마사 데스칸사르: 쿠브라 아 마사 콩 웅 파누 우미두 이 데이시 데스칸사르 잉 웅 로카우 켄치 포르 세르카 지 1 오라, 오 아테 키 아 마사 도브리 지 타마뉴.
3. 콘치누이 세긴두 아 헤세이타 오리지나우: 우마 베스 키 아 마사 테냐 크레시두, 보세 포지 콘치누아르 콩 우스 파수스 오리지나이스 다 헤세이타, 모델란두 이 코지난두 우스 프레트제우스 콘포르미 데스크리투.

렘브리-시 지 키 아 테스트라 두스 프레트제우스 포지 세르 웅 포쿠 지페렌치 데비두 아 아지상 이니시아우 두 페르멘투 키미쿠. 누 인탄투, 에사 솔루상 데비 아주다르 아 사우바르 아 마사 이 헤주우타르 잉 프레트제우스 사보로주스, 메즈무 키 아 테스트라 세자 웅 포쿠 아우테라다.

**인스테아드 오프 우징그 ‘7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠’, ‘7그 지 페르멘투 키미쿠 세쿠’ 와스 미스타켄리 우제드. 아프테르 헤스칭그 포르 1 오르, 티 미스투리 지등’ 트 이벵 플린시. 데타이우 오 투 사비 프롱 이트스 쿠헨트 스타치 위토티 아징그 모리 페르멘투 안드 와이칭그**

< 시 보세 아시덴타우멘치 우조 7그 지 페르멘투 키미쿠 세쿠 잉 베스 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 이 아 마사 낭 크레세우, 우마 포시베우 솔루상 에 트란스포르마르

아 마사 잉 비스코이투스 오 팡이지뉴스, 잉 베스 지 프레트제우스. 코무 우 페르멘투 키미쿠 에 아치바두 펠루 칼로르, 아 마사 아인다 데비 크레세르 웅 포쿠 두란치 우 코지멘투. 시가 우스 파수스 아바이슈 파라 아프로베이타르 아 마사:

1. 프레-아케사 우 포르누 아 180 ° 크.
2. 지비다 아 마사 잉 포르송이스 메노리스, 데펜덴두 시 보세 데제자 파제르 비스코이투스 오 팡이지뉴스. 파라 비스코이투스, 파사 페케나스 볼리냐스 아샤타다스 파라 팡이지뉴스, 모델리 포르송이스 마이오리스 잉 포르마투 지 볼리냐.
3. 포히 우마 아사데이라 콩 파페우 만테이가 오 웅 타페치 지 실리코니 이 콜로키 아스 포르송이스 지 마사 나 아사데이라, 데이산두 이스파수 수피시엔치 엔트리 엘라스 파라 페르미치르 아 이스판상 두란치 우 코지멘투.
4. 아시 우스 비스코이투스 오 팡이지뉴스 포르 15-20 미누투스, 오 아테 키 이스테장 레베멘치 도라두스 이 코지두스 포르 덴트루. 우 템푸 이자투 포지 바리아르 데펜덴두 두 타마뉴 다스 포르송이스.
5. 헤치리 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 잉 우마 그라지 안치스 지 세르비르.

임보라 예사 솔루상 낭 해주우치 잉 프레트제우스 트라지시오나이스, 엘라 페르미치라 키 보세 아프로베이치 아 마사 이 낭 데스페르지시 우스 잉그레지엔치스. 우스 비스코이투스 오 팡이지뉴스 해주우탄치스 아인다 테랑 우 사보르 두스 잉그레지엔치스 오리지나이스, 마스 아 테스트라 세라 지페렌치 다 이스페라다 파라 우스 프레트제우스.

**인스테아드 오프 우징그 ‘ 7그 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 ’ ,  
‘ 7그 지 페르멘투 키미쿠 세쿠 ’ 와스 미스타켄리 우제드.  
아프테르 헤스칭그 포르 1 오르, 티 미스투리 지등 ’ 트 이벵  
플린시. 데타이우 오 투 사비 프롱 이트스 쿠헨트 스타치  
위토틀 아징그 모리 페르멘투 안드 와이칭그, 아징그 콘덴세드  
미우크 안드 투르닝그 인투 코키스**

< 시 보세 우조 7그 지 페르멘투 키미쿠 잉 베스 지 페르멘투 비올로지쿠 세쿠 포르 잉가누, 이 아 마사 낭 크레세우 아포스 데스칸사르 포르 1 오라, 보세 포지 아다프타르 아 헤세이타 이 트란스포르마-라 잉 비스코이투스 콩 레이치 콘덴사두. 아키 이스타 코무 파제르 이수:

잉그레지엔치스 아지시오나이스:

- 200그 지 레이치 콘덴사두
- 1 콜레르 지 샤 지 이스트라투 지 바우닐라 (오프시오나우)

인스트루송이스:

1. 프레-아케사 우 포르누 아 180 ° 크 이 포히 우마 아사데이라 콩 파페우 만테이가 오 웅 타페치 지 실리코니.
2. 아지시오니 우 레이치 콘덴사두 이 우 이스트라투 지 바우닐라 (시 이스치베르 우잔두) 아 마사 키 낭 크레세우. 미스투리 벵 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아 이 페가조자. 시 아 마사 이스치베르 무이투 페가조자, 아지시오니 웅 포쿠 마이스 지 파리냐 지 트리구 아테 키 포사 세르 마누제아다.

3. 콩 아스 망스 레베멘치 운타다스 콩 올레우, 파사 볼리냐스 콩 아 마사, 두 타마뉴 지 우마 노스. 콜로키 아스 볼리냐스 나 아사데이라 프레파라다, 데이샨두 웅 이스파수 지 세르카 지 2-3 쿵 엔트리 엘라스.
4. 아사치 레베멘치 아스 볼리냐스 콩 아 파우마 다 망 오 콩 우 푼두 지 웅 코푸. 시 데제자르, 보세 포지 파제르 웅 파드랑 나 수페르피시 두스 비스코이투스 우잔두 웅 가르푸.
5. 아시 우스 비스코이투스 포르 12 아 15 미누투스, 오 아테 키 이스테장 레베멘치 도라두스 나스 보르다스. 쿠이다두 파라 낭 아사르 데마이스, 포이스 엘리스 포엥 피카르 두루스.
6. 헤치리 우스 비스코이투스 두 포르누 이 데이시 이스프리אר 나 아사데이라 포르 세르카 지 5 미누투스 안치스 지 트란스페리-루스 파라 우마 그라지 파라 이스프리אר 콤플레타멘치.

아우 아지시오나르 레이치 콘덴사두 이 트란스포르마르 아 헤세이타 잉 비스코이투스, 보세 이스타라 크리안두 웅 노부 도시 키 포지 세르 아프레시아두 생 데스페르지사르 아 마사 오리지나우. 에시스 비스코이투스 테랑 웅 사보르 아도시카두 이 우마 테스트라 마시아, 지페렌치 두스 프레트제우스, 마스 아인다 아싱 델리시오주스.

\*\*\*

## 테히블리 피르스트 아템프트, 2/10. 리치 아 지세르타치웅 잉 프트-브르 아보트 트로윅그 포드 아와이. (+18)

〈치톨루: 데스페르지시우 알리멘타르: 임팩투스 소시아이스, 암비엔타이스 이 솔루송이스 수스텐타베이스

해주무:

우 데스페르지시우 지 알리멘투스 텅 시두 웅 프로블레마 크레센치 누 문두 모데르누, 콩 임플리카송이스 시그니피카치바스 탄투 파라 아 소시에다지 쿠안투 파라 우 메이우 암비엔치. 에스타 지세르타상 이자미나 아스 카우자스 이 콘세켄시아스 두 데스페르지시우 알리멘타르, 벵 코무 아보르다 포시베이스 솔루송이스 파라 미니미자르 에시 프로블레마, 프로모벤두 프라치카스 마이스 수스텐타베이스 이 콘시엔치스 누 콘수무 이 나 프로두상 지 알리멘투스.

인트로두상:

우 데스페르지시우 지 알리멘투스 에 우마 케스탕 글로바우 키 아페타 빌롱이스 지 페소아스 이 제라 임팩투스 네가치부스 누 메이우 암비엔치, 나 이코노미아 이 나 소시에다지 코무 웅 토두. 이스치마-시 키 웅 테르수 지 토두스 우스 알리멘투스 프로두지두스 누 문두 에 데스페르지사두, 잉쿠안투 무이타스 페소아스 아인다 인프렌탕 아 인세구란사 알리멘타르 이 아 포미. 네스치 콘테스투, 에 크루시아우 인텐데르 아스 카우자스 두 데스페르지시우 알리멘타르, 세우스 임팩투스 이 부스카르 솔루송이스 파라 콤바테르 에사 케스탕.

카피톨루 1: 카우자스 두 데스페르지시우 알리멘타르

- 1.1 파토리스 쿠우투라이스 이 소시아이스 1.2 이네피시엔시아스 나 카데이아 프로두치바
- 1.3 폴리치카스 푸블리카스 이나데쿠아다스 1.4 파우타 지 콘시엔치자상 이 이두카상

카피톨루 2: 임팩투스 두 데스페르지시우 알리멘타르

2.1 임팩투스 암비엔타이스 2.1.1 이미송이스 지 가지스 지 이페이투 이스투파 2.1.2 우주 지 헤쿠르수스 나투라이스 이 이네르지아 2.1.3 폴루이상 이 콘타미나상 두 솔루 이 다 아구아

2.2 임팩투스 이코노미쿠스 2.2.1 쿠스투스 파라 프로두토리스 이 콘수미도리스 2.2.2 이네피시엔시아스 누 메르카두 알리멘타르

2.3 임팩투스 소시아이스 2.3.1 인세구란사 알리멘타르 이 데즈누트리상 2.3.2 데지구아우다지스 이 인주스치사스 소시아이스

카피톨루 3: 솔루송이스 파라 우 데스페르지시우 알리멘타르

3.1 헤두상 두 데스페르지시우 나 프로두상 이 지스트리부이상 3.1.1 멜료리아 나 인프라에스트루투라 이 테크놀로지아스 3.1.2 이노바송이스 잉 임발라쟁스 이 콘세르바상 3.1.3 폴리치카스 푸블리카스 이 헤굴라멘타송이스

3.2 무단사스 누 콤포르타멘투 두 콘수미도르 3.2.1 이두카상 이 콘시엔치자상 3.2.2 캄파냐스 이 인센치부스 파라 헤두상 두 데스페르지시우 3.2.3 발로리자상 두 아프로베이타멘투 인테그라우 두스 알리멘투스

3.3 헤쿠페라상 이 헤지스트리부이상 지 알리멘투스 3.3.1 방쿠스 지 알리멘투스 이 도아상 파라 인스치투이송이스 지 카리다지 3.3.2 프로그라마스 지 알리멘타상 이스콜라르 이 코무니타리아

콩클루장:

우 데스페르지시우 지 알리멘투스 에 웅 프로블레마 콤플레슈 키 헤케르 아송이스 코르데나다스 잉 지베르수스 니베이스. 아 프로모상 지 폴리치카스 푸블리카스 이피시엔치스, 아 콘시엔치자상 다 포플라상 이 아 부스카 포르 솔루송이스 이노바도라스 나 프로두상 이 지스트리부이상 지 알리멘투스 상 푼다멘타이스 파라 인프라타르 에시 데자피우. 헤두지르 우 데스페르지시우 지 알리멘투스 에 우마 헤스폰사빌리다지 콤파르칠라다, 이 토두스 우스 세토리스

## 콘치누이 프롱 헤스폰사빌리다지 콤파르칠라다, 이 토두스 우스 세토리스... 일리 베잉그 인시지비 아보트 페오플리 우 트리 헤시페스 위토티 크노윅그 오 투 코크

< 다 소시에다지 데벵 시 잉가자르 아치바멘치 나 부스카 포르 솔루송이스. 네스치 센치두, 에 임포르탄치 아보르다르 탐벵 우 파페우 두스 인지비두스 키 텐탕 코지냐르 노바스 헤세이타스 생 테르 이스페리엔시아 오 코네시멘투 쿨리나리우 수피시엔치, 우 키 포지 레바르 아우 데스페르지시우 지 알리멘투스.

카피톨루 4: 임팩투 두 데스페르지시우 알리멘타르 나 코지냐 도메스치카

4.1 아 인플루엔시아 다 미지아 이 다스 헤지스 소시아이스 나 프로모상 지 노바스 헤세이타스 4.2 아 임포르탄시아 다 이두카상 쿨리나리아 이 다 아빌리다지 지 코지냐르 4.3 이스트라테지아스 파라 이비타르 우 데스페르지시우 나 코지냐

카피톨루 5: 우 파페우 다 이두카상 쿨리나리아 나 헤두상 두 데스페르지시우 알리멘타르

5.1 데젠보우비멘투 지 아빌리다지스 쿨리나리아스 이 코네시멘투 소브리 잉그레지엔치스 5.2 아다프타상 지 헤세이타스 이 플라네자멘투 지 헤페이송이스 5.3 아프로베이타멘투 지 소브라스 이 잉그레지엔치스 포쿠 우칠리자두스

아우 텐타르 노바스 헤세이타스 생 우 코네시멘투 아데쿠아두 지 테크니카스 이 잉그레지엔치스, 무이투스 인지비두스 포텅 아카바르 데스페르지산두 알리멘투스 데비두 아 에후스 지 프레파루, 포르송이스 이세시바스 오 메즈무 포르 낭 사베르 코무 아르마제나르 코헤타멘치 우스 잉그레지엔치스 이 아스 소브라스. 아 포플라리자상 지 프로그라마스 쿨리나리우스, 인플루엔시아도리스 지지타이스 이 헤세이타스 콤파르칠라다스 나스 헤지스 소시아이스 포지 레바르 아 웅 아우멘투 누 인테레시 포르 노바스 이스페리엔시아스

가스트로노미카스, 마스 탐벵 포지 콘트리부이르 파라 우 데스페르지시우 쿠안두 아스 페소아스 낭 이스탕 파밀리아리자다스 콩 아스 테크니카스 이 잉그레지엔치스 인보우비두스.

네스치 콘테스투, 아 이두카상 쿨리나리아 이 우 데젠보우비멘투 지 아빌리다지스 바지카스 지 코지냐 상 푼다멘타이스 파라 헤두지르 우 데스페르지시우 지 알리멘투스 나 코지냐 도메스치카. 아프렌데르 아 아다프타르 헤세이타스, 플라네자르 헤페이송이스 콩 안테세덴시아 이 우칠리자르 지 포르마 인테그라우 우스 잉그레지엔치스 상 프라치카스 키 포덴 미니미자르 우 데스페르지시우 이 프로모베르 웅 콘수무 마이스 콘시엔치.

알렝 지수, 우 아프로베이타멘투 지 소브라스 이 우 우주 지 잉그레지엔치스 메뉴스 콘벤시오나이스 오 포쿠 우칠리자두스 포덴 아주다르 아 헤두지르 우 데스페르지시우 이 이스판지르 우 헤페르토리우 쿨리나리우 두스 인지비두스. 캄파냐스 이두카치바스 이 프로그라마스 지 카파시타상 잉 쿨리나리아 탐벵 포덴 세르 임플레멘타두스 파라 인센치바르 아스 페소아스 아 데젠보우베르 아빌리다지스 쿨리나리아스 이 아 아도타르 프라치카스 수스텐타베이스 나 코지냐.

콩클루장:

콤바테르 우 데스페르지시우 지 알리멘투스 에 우마 케스탕 키 인보우비 토두스 우스 세토리스 다 소시에다지, 데즈지 아 프로두상 이 지스트리부이상 아테 우 콘수무 피나우. 아 헤스폰사빌리다지 콤파르칠라다 잉클루이 우 파페우 두스 인지비두스 나 코지냐 도메스치카, 이 아 이두카상 쿨리나리아 에 우마 페하멘타 포데로자 파라 미니미자르 우 데스페르지시우 지 알리멘투스 이 프로모베르 프라치카스 수스텐타베이스. 아우 데젠보우베르 아빌리다지스 쿨리나리아스, 플라네자르 헤페이송이스 이 아프로베이타르 인테그라우멘치 우스 잉그레지엔치스, 에 포시베우 헤두지르 우 임팩투 두 데스페르지시우 지 알리멘투스 누 메이우 암비엔치, 나 이코노미아 이 나 소시에다지.

\*\*\*

\*\*\*

## 트란즐라치 푸바 프롱 프트-브르 투 잉-우스 위트 프로페르 이치몰로기

< 푸바 이스 아 포르투게지 워르드 (브라질리앙 포르투게지: 푸바) 타트 코메스 프롱 티 아프리카 테를 “푼비” 오르 “품부아” 잉 티 김분두 랑구아지, 스포켄 잉 앙골라. 잉 잉글리즈, 이트 트란즐라치스 투 “코른메아우,” 이시 이스 아 코아르시 플로르 마지 프롱 그론드, 드리예드 코롱 (마이지). 코른메아우 이스 코몬리 우제드 잉 마니 쿠이지니스, 잉클루징그 아메리칸, 브라질리앙, 안드 아프리카 지지스, 안드 이트 캉 비 우제드 투 마키 바리오스 헤시페스 수시 아스 브레아드, 포히드지, 오르 폴렌타.

티 이스토리 오프 푸바 안드 코른메아우 캉 비 트라세드 바크 투 티 쿠우치바치웅 오프 마이지, 이시 아스 벵 앙 이센치아우 크로프 잉 티 아메리카스 포르 토잔드스 오프 예아르스. 마이지 와스 피르스트 도메스치카테드 잉 메시쿠 아론드 9,000 예아르스 아구 안드 이벤투알리 스프레아드 트로고트 노르트, 센트라우, 안드 소트 아메리카, 에리 이트 와스 아도프테드 아스 아 스타폴리 포드 비 바리오스 인지제노스 쿠우투리스.

위트 티 아히바우 오프 이우로페앙 콜로니제르스, 이스페시알리 티 포르투게지 안드 스파니즈 잉 티 15트 안드 16트 센투리스, 마이지 와스 인트로두세드 투 이우로피, 아프리카, 안드 아시아. 잉 티 카지 오프 브라지우, 티 포르투게지 콜로니자치웅 안드 티 슬라비 트라지 플라예드 아 시그니피칸트 홀리 잉 티 트란즈미시웅 오프 마이지 안드 티 워르드 “푸바” 투 티 헤지웅.

아프리카 슬라베스 우 웨리 포르시블리 브로그트 투 브라지우 비 티 포르투게지 두링그 티 슬라비 트라지 웨리 파밀리아르 위트 시밀라르 그라잉스, 수시 아스 밀레트 안드 소르궁, 이시 테이 우제드 투 마키 지지스 헤즐블링그 토지 마지 위트 코른메아우. 테이 아다프테드 테이르 쿨리나리 테시니케스 투 티 넬리 아바일라블리 마이지, 안드 티 워르드 “푸바” 리켈리 인테레드 티 포르투게지 랑구아지 잉 브라지우 비아 티 아프리카 랑구아지스 스포켄 비 티 슬라베스.

아스 티 쿠우치바치웅 오프 마이지 스프레아드 트로고트 브라지우, 이트 베카미 아 스타플리 포드 포르 페오플리 오프 바리오스 이트니크 안드 소시아우 박그론드스. 푸바, 오르 코른메아우, 베카미 앙 이센치아우 잉그레지엔트 잉 브라질리앙 쿠이지니, 우제드 투 마키 아 바리에치 오프 지지스 수시 아스 폴렌타, 코른브레아드, 안드 티 트라지치오나우 지즈 “쿠스쿠스” (코스코스).

잉 수마리, 티 이스토리 오프 푸바 이스 데플리 인테르트위네드 위트 티 이스토리 오프 마이지 쿠우치바치웅, 티 콜로니자치웅 오프 티 아메리카스, 안드 티 아프리카 슬라비 트라지. 티 워르드 “푸바” 이트세우프 헤플렉트스 티스 콤플레스 이스토리, 아스 이트 오리지나테드 프롱 앙 아프리카 랑구아지, 와스 아도프테드 인투 포르투게지 잉 브라지우, 안드 노 헤페르스 투 아 크루시아우 잉그레지엔트 잉 브라질리앙 쿠이지니.

## 트란즐라치 ‘레이치 니뉴’ 프롱 프트-브르 투 잉-우스 위트 프로페르 이치몰로지 (콘시데링그 브랜드 안드 프로덕트)

〈 “레이치 니뉴” 이스 아 브라질리앙 포르투게지 테롱 타트 캉 비 트란즐라테드 투 “네스틀레’스 미우크” 오르 모리 스페시피칼리, “네스틀레’스 미우크 포데르” 잉 잉글리즈. 잉 티스 카지, “레이치” 메앙스 “미우크” 안드 “니뉴” 헤페르스 투 “네스트,” 이시 이스 아소시아테드 위트 티 네스틀레 브랜드.

네스틀레 이스 아 스위스 무우치나치오나우 포드 안드 베베라지 콤파니, 안드 “니뉴” 이스 오니 오프 이트스 프로덕트 리니스, 파르치쿨라를리 포폴라르 잉 브라지우. 티 프로덕트 “레이치 니뉴” 이스 아 포데레드 미우크 타트 이스 오프텅 우제드 잉 바리오스 헤시페스, 수시 아스 데세르트스, 베베라지스, 안드 오테르 지지스.

티 이치몰로지 오프 “레이치 니뉴” 헤플렉트스 티 콤비나치웅 오프 티 포르투게지 워르드 포르 미우크 ( “레이치” ) 안드 티 아소시아치웅 위트 티 네스틀레 브랜드 트로그 티 워르드 “니뉴” (네스트). 이트 이스 임포르탄트 투 노치 타트 티 테롱 “레이치 니뉴” 이스 오프텅 우제드 쿨로키알리 투 헤페르 투 포데레드 미우크 잉 제네라우, 이벵 이프 이트’스 노트 네세사릴리 프롱 티 네스틀레 브랜드, 아스 티 브랜드 아스 베코미 시노니모스 위트 티 프로덕트 잉 브라지우.

\*\*\*

## 리스트 3 헤시페스 잉 프트-브르 오프 코른메아우 카키 토픽그 마지 프롱 콘덴세드 미우크 안드 네스틀레’스 미우크 포데르 우징그 티 메트릭 시스템

1\ 볼루 지 푸바 콩 코베르투라 지 레이치 콘덴사두 이 레이치 잉 포 네스틀레 잉그레지엔치스 두 볼루:

- 200그 지 푸바 (파리냐 지 밀류)



- 200그 지 아수카르
- 100그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 (소파) 지 페르멘투 잉 포
- 3 오부스
- 200무 지 레이치
- 100무 지 올레우

잉그레지엔치스 다 코베르투라:

- 1 라타 지 레이치 콘덴사두 (395그)
- 100그 지 레이치 잉 포 네스틀레
- 50그 지 크레미 지 레이치

모두 지 프레파루:

1. 프레아케사 우 포르누 아 180 ° 크. 운치 우마 포르마 콩 만테이가 이 포우빌리 콩 푸바.
2. 잉 우마 치젤라, 미스투리 우 푸바, 우 아수카르, 아 파리냐 지 트리구 이 우 페르멘투.
3. 아크레센치 우스 오부스, 우 레이치 이 우 올레우. 미스투리 뱅 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아.
4. 데스페지 아 마사 나 포르마 이 레비 아우 포르누 포르 아프로시마다멘치 35 미누투스 오 아테 키 우 팔리투 사이아 림푸.
5. 잉쿠안투 우 볼루 아사, 프레파리 아 코베르투라: 잉 우마 파넬라, 미스투리 우 레이치 콘덴사두, 우 레이치 잉 포 이 우 크레미 지 레이치. 코지니 잉 포구 바이슈, 메센두 섴프리, 아테 잉그로사르.
6. 쿠안두 우 볼루 이스치베르 프론투, 헤치리 두 포르누 이 데이시 이스프리אר. 데젠포르미 이 쿠브라 콩 아 코베르투라.

2\ 볼루 지 푸바 크레모주 콩 코베르투라 지 레이치 니뉴  
잉그레지엔치스 두 볼루:

- 250그 지 푸바 (파리냐 지 밀류)
- 150그 지 아수카르
- 200무 지 레이치
- 3 오부스
- 50그 지 케이주 할라두
- 1 콜레르 (소파) 지 페르멘투 잉 포

잉그레지엔치스 다 코베르투라:

- 1 라타 지 레이치 콘덴사두 (395그)
- 100그 지 레이치 잉 포 네스틀레
- 100무 지 레이치
- 50그 지 코쿠 할라두

모두 지 프레파루:

1. 프레아케사 우 포르누 아 180 ° 크. 운치 우마 포르마 콩 만테이가 이 포우빌리 콩 푸바.
2. 잉 우마 치젤라, 미스투리 우 푸바, 우 아수카르, 우 레이치, 우스 오부스, 우 케이주 할라두 이 우 페르멘투.
3. 데스페지 아 마사 나 포르마 이 레비 아우 포르누 포르 아프로시마다멘치 40 미누투스 오 아테 키 우 팔리투 사이아 림푸.
4. 잉쿠안투 우 볼루 아사, 프레파리 아 코베르투라: 잉 우마 파넬라, 미스투리 우 레이치 콘덴사두, 우 레이치 잉 포, 우 레이치 이 우 코쿠 할라두. 코지니 잉 포구 바이슈, 메센두 샘프리, 아테 잉그로사르.
5. 쿠안두 우 볼루 이스치베르 프론투, 헤치리 두 포르누 이 데이시 이스프리אר.

3\ 볼루 지 푸바 콩 코베르투라 지 브리가데이루 지 레이치 니뉴 잉그레지엔치스 두 볼루:

- 250그 지 푸바 (파리냐 지 밀류)
- 150그 지 아수카르
- 100그 지 파리냐 지 트리구
- 1 콜레르 (소파) 지 페르멘투 잉 포
- 3 오부스
- 200무 지 레이치
- 100무 지 올레우

잉그레지엔치스 다 코베르투라:

- 1 라타 지 레이치 콘덴사두 (395그)
- 100그 지 레이치 잉 포 네스틀레
- 50그 지 만테이가 생 사우
- 50그 지 크레미 지 레이치
- 그라눌라두 지 쇼콜라치 오 코쿠 할라두 파라 데코라르 (오프시오나우)

모두 지 프레파루:

1. 프레아케사 우 포르누 아 180 ° 크. 운치 우마 포르마 콩 만테이가 이 포우빌리 콩 푸바.
2. 잉 우마 치젤라, 미스투리 우 푸바, 우 아수카르, 아 파리냐 지 트리구 이 우 페르멘투.
3. 아크레센치 우스 오부스, 우 레이치 이 우 올레우. 미스투리 뱅 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아.
4. 데스페지 아 마사 나 포르마 이 레비 아우 포르누 포르 아프로시마다멘치 35 미누투스 오 아테 키 우 팔리투 사이아 림푸.
5. 잉쿠안투 우 볼루 아사, 프레파리 아 코베르투라: 잉 우마 파넬라, 미스투리 우 레이치 콘덴사두, 우 레이치 잉 포 이 아 만테이가. 코지니 잉 포구 바이슈, 메센두 샘프리, 아테 데즈그루다르 두 폰두 다 파넬라. 데즐리기 우 포구 이 아크레센치 우 크레미 지 레이치, 미스투란두 뱅.
6. 쿠안두 우 볼루 이스치베르 프론투, 헤치리 두 포르누 이 데이시 이스프리אר. 데젠포르미 이 쿠브라 콩 아 코베르투라 지 브리가데이루 지 레이치 니뉴. 시 데제자르, 데코리 콩 그라놀라두 지 쇼콜라치 오 코쿠 할라두.

### 리스트 3 아콤파니먼트스 포르 수시 카키스 투 마키 이트 모리 오프 아 스투르지 메아우

살라다 지 프루타스 우마 살라다 지 프루타스 프레스카스 이 콜로리다스 포지 세르 우마 오치마 오프상 파라 아콤파냐르 우스 볼루스 지 푸바. 알렝 지 프로포르시오나르 웅 콘트라스치 지 사보리스 이 테스투라스, 아 살라다 지 프루타스 아크레센타 누트리엔치스 이 피브라스 아 헤페이상. 이스콜라 프루타스 다 이스타상 이 코르치-아스 잉 페다수스. 시르바 아 살라다 아우 라두 두 볼루, 오 아테 메즈무 소브리 엘리, 파라 웅 토키 헤프레스칸치 이 누트리치부.

미스 지 올레아지노자스 이 케이주 웅 미스 지 올레아지노자스, 코무 카스타냐스, 노지스, 아멘도아스 이 아벨랑스, 포지 아크레센타르 크로칸시아 이 사보르 아 헤페이상, 알렝 지 포르네세르 고르두라스 사우다베이스, 프로테이나스 이 피브라스. 케이주스 코무 케이주 미나스, 케이주 코알류 오 케이주 지 카브라, 콤비낭 무이투 뱅 콩 우 사보르 두 볼루 지 푸바 이 아주당 아 토르나르 아 헤페이상 마이스 호부스타. 시르바 우 미스 지 올레아지노자스 이 페다수스 지 케이주 아우 라두 두 볼루, 크리안두 우마 콤비나상 사보로자 이 이킬리브라다.

이오구르치 나투라우 이 그라놀라 이오구르치 나투라우 오 이오구르치 그레구 상 오치마스 오프송이스 파라 아콤파냐르 우스 볼루스 지 푸바. 우 이오구르치 아지시오나 웅 토키 지 크레모지다지 이 프레스코르, 알렝 지 콘트리부이르 콩 프로테이나스 이 카우시우. 파라 토르나르 아 헤페이상 아인다 마이스 누트리치바, 아지시오니 우마 포르상 지 그라놀라, 키 트라라 피브라스, 비타미나스 이 미네라이스. 시르바 우 이오구르치 콩 그라놀라 아우 라두 두 볼루, 페르미친두 키 카다 페소아 시 시르바 지 아코르두 콩 수아스 프레페렌시아스.

### 콤파리 파르마콜로지칼리 푸바, 코스코스, 마이제나® 안드 폴렌타

< 푸바, 코스코스, 마이제나®, 안드 폴렌타 아리 아우 포드 프로дук트스 마지 프롱 그라잉스 오르 그라잉-데리베드 잉그레지엔트스. 일리 테이 마이 사리 소미 시밀라리치스,

테이크 파르마콜로지카우 프로페르치스 캥 지페르 두이 투 테이크 유니키 콤포지치옹스 안드 프로세싱그 메토더스. 에리 '스 아 콤파리종 오프 테지 포르 프로덕트스:

푸바 (코른메아우): 푸바 이스 아 코아르시 플로르 마지 프롱 그론드, 드리에드 코롱 (마이징). 이트 이스 히시 잉 카르보이드라치스, 피베르, 안드 소미 이센치아우 미네라우스 리키 이롱, 징크, 안드 마그네지웅. 코른메아우 아우수 콘타잉스 소미 비타밍스, 파르치쿨라를리 브 비타밍스 수시 아스 티아미니, 니아싱, 안드 폴라치. 티 글리세미크 인데스 오프 코른메아우 캥 바리 데펜징그 웅 티 코아르세네스 오프 티 그린드 안드 프레파라치웅 메토더스, 부트 이트 이스 제네랄리 콘시데레드 모데라치.

코스코스: 코스코스 이스 마지 프롱 세몰리나, 이시 이스 아 치피 오프 에아트 플로르. 이트 이스 이그 잉 카르보이드라치스 안드 콘타잉스 소미 지에타리 피베르, 프로테잉, 안드 미네라우스 수시 아스 이롱, 마그네지웅, 안드 징크. 코스코스 이스 아우수 아 소르시 오프 브 비타밍스, 파르치쿨라를리 티아미니, 니아싱, 안드 폴라치. 베잉그 아 에아트-바제드 프로덕트, 이트 콘타잉스 글루텅, 이시 캥 비 앙 이수이 포르 페오플리 위트 글루텅 인톨레란시 오르 셸리아크 지제아지. 티 글리세미크 인데스 오프 코스코스 이스 헬라치벨리 이그, 이시 캥 아펙트 블로드 수가르 레베우스.

마이제나® (코른스타르시): 마이제나® 이스 아 브란드 오프 코른스타르시, 이시 이스 아 헤피네드 스타르시 데리베드 프롱 코롱 (마이징). 코른스타르시 이스 프리마릴리 콤포제드 오프 카르보이드라치스, 스페시피칼리 아밀로지 안드 아밀로펙칭. 이트 이스 아우모스트 푸리 스타르시, 라킹그 잉 비타밍스, 미네라우스, 안드 피베르. 코른스타르시 이스 글루텅-프레이 안드 아스 바리오스 쿨리나리 안드 인두스트리아우 아플리카치옹스 두이 투 이트스 티케닝그 프로페르치스. 이트 아스 아 이그 글리세미크 인데스, 이시 캥 카우지 아 하피드 잉크레아지 잉 블로드 수가르 레베우스.

폴렌타: 폴렌타 이스 아 지즈 마지 프롱 코른메아우 (푸바) 코케드 위트 와테르 오르 아노테르 리키드, 수시 아스 브로트 오르 미우크. 티 파르마콜로지카우 프로페르치스 오프 폴렌타 아리 시밀라르 투 토지 오프 코른메아우 신시 이트 이스 마지 프롱 티 사미 잉그레지엔트. 폴렌타 이스 아 소르시 오프 카르보이드라치스, 피베르, 안드 소미 이센치아우 미네라우스 안드 비타밍스. 이트스 글리세미크 인데스 캥 바리 데펜징그 웅 티 코아르세네스 오프 티 코른메아우 안드 프레파라치웅 메토더스 부트 이스 제네랄리 콘시데레드 모데라치.

잉 수마리, 푸바 (코른메아우) 안드 폴렌타 사리 시밀라르 파르마콜로지카우 프로페르치스, 일리 코스코스, 베잉그 에아트-바제드, 아스 지페렌트 누트리치오나우 콘텐츠 안드 콘타잉스 글루텅. 마이제나® (코른스타르시) 이스 아 헤피네드 프로덕트 위트 아 이그 글리세미크 인데스 안드 락스 마니 오프 티 누트리엔트스 프레젠트 잉 티 오테르 트레이 프로덕트스.

## 리스트 잉 프트-브르 10 오테르 크농 우자지스 포르 푸바

< 푸바 에 웅 잉그레지엔치 베르사치우 나 쿨리나리아 브라질레이라 이 포지 세르 우자두 잉 지베르사스 헤세이타스. 아키 이스탕 10 우주스 포폴라리스 두 푸바 잉 프라투스 트라지시오나이스 이 콘템포라네우스:

1. 쿠스쿠스 파울리스타 - 웅 프라투 치피쿠 두 이스타두 지 상 파울루, 페이투 콩 푸바, 레구메스, 오부스 이 카르니.
2. 볼루 지 푸바 - 웅 볼루 심플리스 이 사보로주 페이투 콩 푸바, 오부스, 레이치 이 아수카르.
3. 브로아 지 밀류 - 웅 팡지뉴 헤돈두 페이투 콩 푸바 이 파리냐 지 트리구, 코무멘치 콘수미두 누 카페 다 마냥 오 란시 다 타르지.
4. 폴렌타 - 웅 프라투 이탈리아누 포폴라르 누 술 두 브라지우, 페이투 콩 푸바 코지두 이 템페라두 콩 케이주 이 몰류.

5. 쿠라우 - 웅 도시 크레모주 페이투 콩 푸바, 레이치, 아수카르 이 카넬라, 제라우멘치 콘수미두 두란치 아스 페스타스 주니나스.
6. 파모냐 - 웅 프라투 치피쿠 페이투 콩 밀류 베르지 할라두 이 푸바, 코지두 덴트루다 프로프리아 팔라 두 밀류.
7. 칸지카 - 웅 도시 페이투 콩 밀류, 레이치, 아수카르 이 카넬라, 코무멘치 세르비두 두란치 페스타스 주니나스.
8. 밍가우 지 푸바 - 웅 밍가우 켄치 이 누트리치부 페이투 콩 푸바, 레이치, 아수카르 이 카넬라.
9. 파로파 지 푸바 - 우마 파로파 페이타 콩 푸바 토하두 이 템페라두 콩 잉그레지엔치스 코무 세볼라, 알류, 바콩 이 링기사.
10. 소파 지 푸바 - 우마 소파 헤콘포르탄치 페이타 콩 푸바, 레구메스 이 카르니, 제라우멘치 세르비다 두란치 우스 메지스 마이스 프리우스.

에시스 상 아페나스 아우궁스 이젬플루스 지 프라투스 키 우칠리장 우 푸바 나 쿨리나리아 브라질레이라. 에 웅 잉그레지엔치 베르사치우 키 포지 세르 잉코르포라두 잉 바리아스 헤세이타스, 탄투 도시스 쿠안투 사우가다스.

## 리스트 6 잉그레지엔트스 모리 폰다치오나우 탕 푸바 일리 이스플라이닝그 테이르 파르마콜로지

< 에리 아리 시스 폰다치오나우 잉그레지엔트스 위트 테이르 파르마콜로지카우 프로페르치스:

1. 사우 (소지웅 실로리지) - 우 사우 에 웅 잉그레지엔치 바지쿠 이 이센시아우 나 쿨리나리아 문지아우. 엘리 에 콤포스투 프린시파우멘치 포르 클로레투 지 소지우 (나쿠) 이 에 우자두 파라 헤아우스르 우 사보르 두스 알리멘투스 이 파라 콘세르바상. 두 폰투 지 비스타 파르마콜로지쿠, 우 사우 에 임포르탄치 파라 아 마누텐상 두 이킬리브리우 지 플루이두스 누 코르푸, 헤굴라상 다 프레상 아르테리아우 이 트란즈미상 지 임푸우수스 네르보주스. 누 인탄투, 우 콘수무 이세시부 지 사우 포지 레바르 아 이페르텐상 이 도엔사스 카르지오바스쿨라리스.
2. 아수카르 (사카로지) - 아 사카로지 에 웅 지사카리데우 콤포스투 포르 글리코지 이 프루토지. 에 우자다 코무 아도산치 잉 무이타스 프레파라송이스 쿨리나리아스. 파르마콜로지카멘치, 우 아수카르 에 하피다멘치 메타볼리자두 펠루 코르푸, 포르네센두 이네르지아 인스탄타네아. 우 콘수무 이세시부 지 아수카르 포지 레바르 아 지아베치스, 오베지다지 이 도엔사스 카르지오바스쿨라리스.
3. 피멘타 (카프사이시나) - 아 카프사이시나 에 우 콤포스투 아치부 헤스폰사베우 펠루 사보르 피칸치 다스 피멘타스. 파르마콜로지카멘치, 아 카프사이시나 아투아 코무 웅 아나우제지쿠 로카우 이 텡 프로프리에다지스 안치-인플라마토리아스. 알렝 지수, 엘라 포지 이스치물라르 우 메타볼리즈무 이 콘트리부이르 파라 아 페르다 지 페주.
4. 알류 (알리웅 사치붕) - 우 알류 에 웅 잉그레지엔치 쿨리나리우 포플라르 콩 프로프리에다지스 파르마콜로지카스 시그니피카치바스. 콘텡 콤포스투스 지 인쇼프리, 코무 아 알리시나, 키 포수엥 아치비다지 안치미크로비아나, 안치폰지카, 안치오시단치 이 안치-인플라마토리아. 알렝 지수, 우 알류 텡 시두 우자두 파라 헤두지르 우 콜레스테로우 이 아 프레상 아르테리아우.

5. 젠지브리 (진지베르 오피시날리) - 우 젠지브리 에 우마 하이스 암플라멘치 우칠리자다 나 쿨리나리아 이 나 메지시나 트라지시오나우. 콘텡 콤포스투스 비오아치부스, 코무 진제로우 이 소가오우, 키 포수엥 프로프리에다지스 안치오시단치스, 안치-인플라마토리아스 이 아나우제지카스. 우 젠지브리 텡 시두 우칠리자두 파라 트라타르 나우제아스, 도리스 이 프로블레마스 지제스치부스.
6. 쿠르쿠마 (쿠르쿠마 롱가) - 아 쿠르쿠마 에 우마 이스페시아리아 코몽 나 쿨리나리아 아지아치카 이 인지아나, 코네시다 포르 수아 코르 아마렐라 인텐사. 우 프린시파우 콤포스투 비오아치부 다 쿠르쿠마 에 아 쿠르쿠미나, 키 포수이 프로프리에다지스 안치오시단치스, 안치-인플라마토리아스 이 안치칸세리제나스. 아 쿠르쿠마 텡 시두 우자다 나 메지시나 트라지시오나우 파라 트라타르 우마 암플라 가마 지 콘지송이스, 잉클루인두 도리스, 인플라마송이스 이 프로블레마스 지제스치부스.

에 임포르탄치 노타르 키, 임보라 에시스 잉그레지엔치스 포수앙 프로프리에다지스 파르마콜로지카스, 엘리스 상 우자두스 프린시파우멘치 나 쿨리나리아 이 낭 코무 메지카멘투스. 콘수우치 웅 프로피시오나우 지 사우지 안치스 지 우자르 쿠아우케르 잉그레지엔치 파라 핑스 테라페우치쿠스.

## 이프 앙 이포테치카우 수르비바우 아템프트 오프 콘수밍그 온리 오니 잉그레지엔트 플루스 와테르, 리스트 잉 프트-브르 10 잉그레지엔트스 베테르 탕 푸바 하칭그 테이르 헤플레니즈멘트 0-1000

< 에 임포르탄치 이스쿨라레세르 키 우마 지에타 바제아다 잉 아페나스 웅 잉그레지엔치 낭 에 수스텐타베우 아 롱구 프라주, 포이스 낭 포르네세라 토두스 우스 누트리엔치스 네세사리우스 파라 아 사우지 이 아 소브레비벤시아. 누 인탄투, 아키 이스탕 10 잉그레지엔치스 키 포텡 세르 콘시데라두스 멜료리스 두 키 우 푸바 잉 웅 세나리우 이포테치쿠 지 소브레비벤시아, 콩 우마 클라시피카상 지 0 아 1000 잉 헬라상 아 수아 카파시다지 지 포르네세르 누트리엔치스:

1. 키노아 (850) - 콘시데라두 웅 “수페랄리멘투”, 아 키노아 에 히카 잉 프로테이나스, 피브라스, 비타민아스 이 미네라이스, 센두 우마 이스쿨라 누트리시오나우멘치 수페리오르 아우 푸바.
2. 사우망 (830) - 히쿠 잉 프로테이나스 지 아우타 쿠알리다지, 오메가-3 이 비타민아 드, 우 사우망 에 우마 오프상 누트리치바 잉 우마 지에타 지 소브레비벤시아.
3. 렌칠라 (820) - 아스 렌칠라스 상 히카스 잉 프로테이나스, 피브라스, 페후 이 오토라스 비타민아스 이 미네라이스, 토르난두-아스 우마 보아 오프상 파라 우마 지에타 지 소브레비벤시아.
4. 오부 (810) - 우스 오부스 상 우마 폰치 콤플레타 지 프로테이나스 이 콘텡 비타민아스 이 미네라이스 이센시아이스, 코무 아 비타민아 드 이 아 콜리나.
5. батата (800) - 히카스 잉 카르보이드라투스, 피브라스, 비타민아 크 이 아우궁스 미네라이스, 아스 бататас 포르네생 우마 폰치 지 이네르지아 수스텐타베우 이 우마 쿠안치다지 하조아베우 지 누트리엔치스 이센시아이스.
6. 페이장 (800) - 우스 페이종이스 상 우마 이셀렌치 폰치 지 프로테이나스, 피브라스 이 미네라이스 코무 페후 이 마그네지우, 토르난두-우스 우마 보아 오프상 잉 웅 세나리우 지 소브레비벤시아.

7. 아베이아 (790) - 아 아베이아 에 우마 폰치 지 카르보이드라투스 콤플레슈스, 피브라스 이 아우구마스 비타미나스 이 미네라이스, 코무 마그네지우 이 비타미나 브1.
8. 아멘도잉 (780) - 우 아멘도잉 포르네시 고르두라스 사우다베이스, 프로테이나스 이 피브라스, 알렝 지 아우구마스 비타미나스 이 미네라이스.
9. 이오구르치 (770) - 우 이오구르치 에 우마 폰치 지 프로테이나스, 카우시우, 비타미나스 두 콤플레슈 브 이 프로비오치쿠스, 키 포텝 아주다르 나 지제스탕 이 나 사우지 두 시스템아 이무놀로지쿠.
10. 이스피나프리 (760) - 우 이스피나프리 에 히쿠 잉 비타미나스, 미네라이스 이 안치오시단치스, 코무 비타미나 아, 비타미나 크, 페후 이 카우시우.
11. 푸바 (720) - 우 푸바 에 우마 폰치 지 카르보이드라투스 이 포르네시 아우궁스 누트리엔치스, 코무 피브라스, 프로테이나스, 페후 이 비타미나스 두 콤플레슈 브. 누 인탄투, 콤파라두 아 오토루스 잉그레지엔치스 나 리스타, 수아 클라시피카상 에 메노르, 포이스 낭 포르네시 우마 가마 콤플레타 지 누트리엔치스 이센시아이스.

렘브리-시 지 키 에사스 클라시피카송이스 상 아페나스 우마 이스치마치바 이 낭 수브스치투엥 아 오리엔타상 지 웅 프로피시오나우 지 사우지 오 누트리시오니스타. 아 멜료르 이스트라테지아 파라 아 사우지 이 아 소브레비벤시아 에 콘수미르 우마 지에타 이킬리브라다 이 바리아다 키 포르네사 토두스 우스 누트리엔치스 이센시아이스.

## 데타이우 잉 프트-브르 아우 와이스 투 이스트락트/프로세스 키노아 이스플라이닝그 프로페르 세미스트리

< 아 키노아 (세노포지웅 키노아) 에 웅 프세우도세레아우 오리지나리우 다 헤지앙 두스 안지스, 나 아메리카 두 술. 엘라 에 아우타멘치 누트리치바, 히카 잉 프로테이나스, 피브라스 이 미네라이스, 이 텡 가냐두 포폴라리다지 코무 웅 알리멘투 사우다베우 잉 토두 우 문두. 이지스텝 바리아스 마네이라스 지 프로세사르 아 키노아 파라 콘수무, 이 아 키미카 데젠포냐 웅 파페우 임포르탄치 네시스 프로세수스.

1. 라바쟁 이 헤모상 다 사포니나: 아 키노아 포수이 우마 카마다 이스테르나 키 콘텝 사포니나스, 콤포스투스 키미쿠스 키 텡 웅 사보르 아마르구 이 포텝 세르 토시쿠스 시 인제리두스 잉 그란지스 쿠안치다지스. 파라 헤모베르 아스 사포니나스, 아 키노아 데비 세르 라바다 잉 아구아 코헨치, 이스프레간두 아스 세멘치스 엔트리 아스 망스 오 우잔두 웅 코아도르 피누. 아 라바쟁 헤두스 아 콘센트라상 지 사포니나스, 토르난두 아 키노아 마이스 팔라타베우 이 세구라 파라 콘수무.
2. 코지멘투: 아포스 아 라바쟁, 아 키노아 포지 세르 코지다 잉 아구아 오 카우두. 두란치 우 코지멘투, 아스 몰레쿨라스 지 아미두 프레젠치스 나 키노아 시 이드라탕 이 젤라치니장, 우 키 레바 아 포르마상 지 우마 테스투라 마시아 이 크레모자. 우 코지멘투 아데쿠아두 탐벵 아우멘타 아 지제스치빌리다지 다스 프로테이나스 이 오토루스 누트리엔치스 프레젠치스 나 키노아.
3. 제르미나상: 아 제르미나상 다 키노아 인보우비 아 이메르상 다스 세멘치스 잉 아구아 포르 웅 페리오두 지 텡푸, 세기두 펠라 드레나쟁 이 우미지피카상 헤굴라르. 아 제르미나상 아치바 인지마스 키 데그라당 우스 콤포스투스 안치누트리시오나이스, 코무 피타투스 이 타니누스, 이 아우멘타 아 지스포니빌리다지 지 누트리엔치스, 코무 프로테이나스 이 비타미나스.

4. 프렌사쟁 아 프리우 이 이스트라상 지 올레우: 우 올레우 지 키노아 포지 세르 오브치두 포르 프렌사쟁 아 프리우 다스 세멘치스, 키 프레제르바 우스 누트리엔치스 이 우스 콤포스투스 비오아치부스 프레젠치스 누 올레우, 코무 우스 아시두스 그라슈스 오메가-3 이 오메가-6 이 아 비타미나 이. 아 프렌사쟁 아 프리우 에 웅 메토두 메카니쿠 키 낭 인보우비 칼로르 오 소우벤치스 키미쿠스, 해주우탄두 잉 웅 올레우 마이스 푸루 이 누트리치부.
5. 모아쟁 이 프로두상 지 파리냐: 아 키노아 포지 세르 모이다 잉 파리냐 파라 우주 잉 프로두투스 지 파니피카상 이 마사스. 아 파리냐 지 키노아 에 생 글루텅 이 히카 잉 프로테이나스, 우 키 아 토르나 우마 아우테르나치바 사우다베우 파라 페소아스 콩 도엔사 셸리아카 오 센시빌리다지 아우 글루텅. 아 모아쟁 다스 세멘치스 지 키노아 케브라 아스 이스트루투라스 셸룰라리스 이 리베라 우스 콤포넌치스 누트리시오나이스, 파실리탄두 아 지제스탕 이 아 아브소르상 두스 누트리엔치스.
6. 이스트라상 지 프로테이나스: 아 키노아 에 우마 폰치 히카 지 프로테이나스 지 아우타 쿠알리다지, 콩 토두스 우스 아미노아시두스 이센시아이스. 아스 프로테이나스 포텅 세르 이스트라이다스 다 키노아 포르 메이우 지 프로세수스 키미쿠스 이 피지쿠스, 코무 아 솔루빌리자상 잉 솔루송이스 아우칼리나스 오 아시다스, 세기다 펠라 프레시피타상 이 세파라상 다스 프로테이나스. 아스 프로테이나스 이졸라다스 포텅 세르 우자다스 코무 잉그레지엔치스 푼시오나이스 잉 프로두투스 알리멘치시우스 오 푼시오나이스 잉 프로두투스 알리멘치시우스 오 코무 수플레멘투스 누트리시오나이스. 아 이스트라상 지 프로테이나스 다 키노아 페르미치 아 오브텐상 지 콘센트라두스 프로테이쿠스 키 포텅 세르 우자두스 파라 인히케세르 알리멘투스 이 데젠보우베르 프로두투스 콩 프로프리에다지스 누트리시오나이스 이 푼시오나이스 이스페시피카스, 코무 프로두투스 파라 아틀레타스, 베제타리아누스, 베가누스 오 페소아스 콩 알레르지아스 이 인톨레란시아스 알리멘타리스.
7. 페르멘타상: 아 페르멘타상 다 키노아 인보우비 우 우주 지 미크로르가니즈무스, 코무 박테리아스 이 레베두라스, 키 메타볼리장 우스 아수카리스 이 오토루스 콤포넌치스 다 키노아, 프로두진두 콤포스투스 코무 아시두스 오르가니쿠스, 아우코우 이 가스 카르보니쿠. 아 페르멘타상 포지 멜료라르 아 지제스치빌리다지, 우 발로르 누트리시오나우 이 우 사보르 다 키노아, 알렝 지 프로두지르 알리멘투스 페르멘타두스, 코무 베비다스 프로비오치카스 이 프로두투스 지 파니피카상 페르멘타두스.
8. 푸핑그 오 이스트루장: 우 프로세수 지 푸핑그 콘시스치 잉 아케세르 아 키노아 소브 아우타 프레상 이, 잉 세기다, 리베라르 하피다멘치 아 프레상, 파젠두 콩 키 아스 세멘치스 시 이스판당 이 아드키랑 우마 테스투라 크로칸치. 아 이스트루장 에 웅 프로세수 세멜란치, 누 쿠아우 아 키노아 에 포르사다 아트라베스 지 우마 매트리스 이 코지다 소브 아우타 프레상 이 템페라투라. 암부스 우스 프로세수스 아우테랑 아 이스트루투라 피지카 이 키미카 다 키노아, 멜료란두 아 테스투라, 아 팔라타빌리다지 이 아 지제스치빌리다지 두 프로두투 피나우. 에시스 프로두투스 포텅 세르 우자두스 잉 세레아이스 마치나이스, 바하스 지 세레아이스 이 스낙스.

잉 해주무, 이지스텅 바리아스 마네이라스 지 프로세사르 이 이스트라이르 콤포넌치스 다 키노아, 카다 우마 인보우벤두 지페렌치스 아스펙투스 다 키미카 파라 오브테르 프로두투스 피나이스 바리아두스 이 멜료라르 아스 프로프리에다지스 누트리시오나이스 이 푼시오나이스 다 키노아. 아 키노아 에 웅 알리멘투 베르사치우 이 누트리치부 키 포지 세르 우칠리자두 잉 우마 암플라 가마 지 아플리카송이스 쿨리나리아스 이 인두스트리아이스.



## 데타이우 아 수페르 헤시피 콘타이닝그 키노아 안드 카나비스 콘시데링그 사치에치

〈 헤세이타 지 살라다 지 키노아 콩 카나비스 이 레구메스 아사두스

에스타 헤세이타 콤비나 키노아 누트리치바, 레구메스 아사두스 이 올레우 지 카나비스, 헤주우탄두 잉 우마 살라다 사보로자 이 사시안치, 페르페이타 파라 웅 아우모수 오 잔타르 레비.

잉그레지엔치스:

- 1 시카라 지 키노아 (라바다 이 이스코히다)
- 2 시카라스 지 아구아
- 1 아보브리냐 메지아 코르타다 잉 쿠부스
- 1 베린젤라 메지아 코르타다 잉 쿠부스
- 1 피멘탕 베르멜류 코르타두 잉 치라스
- 1 피멘탕 아마렐루 코르타두 잉 치라스
- 1 세볼라 호샤 코르타다 잉 파치아스
- 1 덴치 지 알류 피카두
- 3 콜레리스 지 소파 지 아제이치
- 2 콜레리스 지 소파 지 올레우 지 카나비스 (아주스치 아 쿠안치다지 지 아코르두 콩 아 포텐시아 데제자다)
- 1 리망 (수쿠 이 하스파스)
- 사우 이 피멘타-두-헤이누 아 고스투
- 폴라스 지 만제리캉 프레스쿠 파라 데코라르

인스트루송이스:

1. 코지니 아 키노아: 잉 우마 파넬라 메지아, 콤비나 아 키노아 이 아 아구아. 레비 파라 페르베르, 데포이스 헤두자 우 포구 이 코지니 포르 세르카 지 15 미누투스, 오 아테 키 아 키노아 이스테자 마시아 이 아 아구아 테냐 시두 아브소르비다. 데이시 이스프리אר.
2. 프레아케사 우 포르누 아 200 ° 크 (400 ° 프).
3. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 아보브리냐, 베린젤라, 피멘통이스 이 세볼라 호샤. 아지시오니 우 알류 피카두, 2 콜레리스 지 소파 지 아제이치, 사우 이 피멘타-두-헤이누 아 고스투. 메샤 뱅 파라 코브리르 토두스 우스 레구메스 콩 아제이치 이 템페루스.
4. 이스팔리 우스 레구메스 잉 우마 아사데이이라 포하다 콩 파페우 만테이가 이 아시 포르 20-25 미누투스, 오 아테 키 우스 레구메스 이스테장 마시우스 이 레베멘치 도라두스. 데이시 이스프리אר.
5. 잉 우마 치젤라 페케나, 미스투리 우 올레우 지 카나비스, 아 콜레르 지 소파 헤스탄치 지 아제이치, 우 수쿠 이 아스 하스파스 지 리망, 사우 이 피멘타-두-헤이누 아 고스투. 에스타 세라 아 비나그레치 지 카나비스.

6. 잉 우마 치젤라 그란지, 미스투리 아 키노아 코지다 이 우스 레구메스 아사두스. 헤기 콩 아 비나그레치 지 카나비스 이 미스투리 벵 파라 콤비나르. 아주스치 우스 템페루스 콘포르미 네세사리우.
7. 데코리 콩 폴라스 지 만제리캉 프레스쿠 이 시르바.

아텐상: 아 포텐시아 두 올레우 지 카나비스 포지 바리아르 시그니피카치바멘치. 코메시 콩 우마 쿠안치다지 메노르 이 아주스치 지 아코르두 콩 아 포텐시아 데제자다 이 아 톨레란시아 인지비두아우. 알렝 지수, 샘프리 인포르미 아우스 코멘사이스 키 아 헤세이타 콘텐 카나비스.

렘브리-시 지 키 아 레지즐라상 소브리 우 우주 지 카나비스 바리아 지 아코르두 콩 아 로칼리다지. 세르치피키-시 지 세기르 아스 레이스 이 헤굴라멘타송이스 로카이스 아우 프레파라르 이 콘수미르 알리멘투스 아 바지 지 카나비스.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 토프 5 베스트/세아페스트 콘트리스 투 푸르샤지 키노아 (리스트 베스트 시치 안드 아베라지 프리시 잉 브루 포르 티 크그)

< 아키 이스탕 우스 싱쿠 멜료리스 이 마이스 바라투스 파이시스 파라 콤프라르 키노아, 콩 아스 멜료리스 시다지스 이 우 프레수 메지우 잉 헤아이스 브라질레이루스 (브루) 포르 킬루:

1. 볼리비아
  - 멜료르 시다지: 라 파스
  - 프레수 메지우: 흐\$ 12,00/크그
2. 페루
  - 멜료르 시다지: 쿠스쿠
  - 프레수 메지우: 흐\$ 15,00/크그
3. 이쿠아도르
  - 멜료르 시다지: 키투
  - 프레수 메지우: 흐\$ 18,00/크그
4. 콜롬비아
  - 멜료르 시다지: 보고타
  - 프레수 메지우: 흐\$ 21,00/크그
5. 실리
  - 멜료르 시다지: 산치아구
  - 프레수 메지우: 흐\$ 24,00/크그
6. 아르헨티나

- 멜료르 시다지: 부에누스 아이리스
  - 프레수 메지우: 흐\$ 27,00/크그
7. 파라구아이
- 멜료르 시다지: 아순상
  - 프레수 메지우: 흐\$ 30,00/크그
8. 우루구아이
- 멜료르 시다지: 몬테비데우
  - 프레수 메지우: 흐\$ 32,00/크그
9. 메시쿠
- 멜료르 시다지: 시다지 두 메시쿠
  - 프레수 메지우: 흐\$ 35,00/크그
10. 이스타두스 유니두스
- 멜료르 시다지: 루스 안젤리스
  - 프레수 메지우: 흐\$ 40,00/크그
11. 이스파냐
- 멜료르 시다지: 마드리
  - 프레수 메지우: 흐\$ 45,00/크그
12. 포르투가우
- 멜료르 시다지: 리즈보아
  - 프레수 메지우: 흐\$ 48,00/크그
13. 인지아
- 멜료르 시다지: 노바 델리
  - 프레수 메지우: 흐\$ 50,00/크그
14. 시나
- 멜료르 시다지: 샹가이
  - 프레수 메지우: 흐\$ 55,00/크그
15. 아우스트랄리아
- 멜료르 시다지: 시드네이
  - 프레수 메지우: 흐\$ 58,00/크그

우스 프레수스 포팅 바리아르 콩 바지 나 에포카 두 아누, 지스포니빌리다지 이 쿠알리다지 다 키노아, 알렝 지 타샤스 지 캄비우. 포렝, 예사스 인포르마송이스 오페레생 우마 비장 제라우 두스 프레수스 메지우스 잉 지페렌치스 파이지스.

## 프롱 아우 키노아 이스트락치옹스, 이시 라스트스 티 론제스트? 이스플라잉 잉 프트-브르

< 덴트리 토두스 우스 치푸스 지 키노아, 아 키노아 잉 그랑 인테이루 에 아 키 텅 아 마이오르 두라빌리다지. 이수 오코히 포르키 아 키노아 인테이라 만텅 수아 카스카 프로테토라, 우 키 아주다 아 프레제르바르 아 쿠알리다지 이 아 비다 우치우 두 프로두투.

쿠안두 아 키노아 에 프로세사다 잉 오토라스 포르마스, 코무 플로쿠스 오 파리냐, 아 비다 우치우 텐지 아 지미누이르. 이수 아콘테시 포르키 에시스 프로두투스 상 마이스 이스포스투스 아우 오시제니우, 우미다지 이 루스, 우 키 포지 아셀레라르 아 데그라다상 이 헤두지르 수아 비다 우치우.

파라 아우멘타르 아 두라빌리다지 다 키노아, 인데펜덴테멘치 두 치푸, 아르마제니-아 잉 웅 헤시피엔치 에르메치쿠, 잉 로카우 프레스쿠 이 이스쿠루, 론지 다 우미다지 이 다 루스 솔라르 지레타.

## 데타이우 티 글리세미크 인데스 프롱 아우 코몽 키노아 이스트락치옹스 잉 프트-브르

< 우 인지시 글리세미쿠 (이그) 에 우마 메지다 키 인지카 아 벨로시다지 콩 키 웅 알리멘투 아우멘타 우스 니베이스 지 아수카르 누 상기. 알리멘투스 콩 이그 바이슈 상 마이스 렌투스 파라 세렝 지제리두스 이 아브소르비두스, 아주단두 아 만테르 우스 니베이스 지 아수카르 누 상기 이스타베이스 이 프로포르시오난두 사시에다지 포르 마이스 템푸.

키노아 에 웅 그랑 키 포수이 웅 이그 제라우멘치 바이슈 아 메지우, 콩 지페렌치스 바리아송이스 데펜덴두 두 치푸 이 두 메토두 지 프레파루. 아키 이스탕 우스 발로리스 아프로시마두스 지 이그 파라 아우구마스 포르마스 코몽스 지 키노아:

1. 키노아 잉 그랑스 코지다:

- 이그: 53 (바이슈)

2. 키노아 잉 플로쿠스:

- 이그: 60 (메지우)

3. 파리냐 지 키노아:

- 이그: 65 (메지우)

4. 팡 페이투 콩 파리냐 지 키노아 (잉 콤비나상 콩 오토라스 파리냐스):

- 이그: 50-70 (바이슈 아 메지우, 데펜덴두 다 콤포지상)

5. 마사스 아 바지 지 키노아:

- 이그: 45-55 (바이슈 아 메지우, 데펜덴두 다 콤포지상)

렘브리-시 지 키 에시스 발로리스 지 이그 상 아프로시마두스 이 포텅 바리아르 데펜덴두 다 마르카 이 두 메토두 지 프레파루. 알렝 지수, 콤비나르 키노아 콩 알리멘투스 히쿠스 잉 피브라스, 프로테이나스 이 고르두라스 사우다베이스 포지 아주다르 아 지미누이르 아인다 마이스 우 이그 다 헤페이상.

\*\*\*

\*\*\*

알리엔	포르상	프로테	테카	타보	이르	타르	스라	칼로리아	자	%	%	%	%	인지시	헬레반	시아
칼로리아	아프라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드
토타	아프라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드	라이드
아통 1	39그	0그	1그	0그	179	8.95%	75%	0%	1.5%	0%	아우타	아우타	(오메가-3, 비트. 드, 셀레니우)			
인라타	23그	0그	11그	0그	191	9.55%	44%	0%	16%	0%	아우타	아우타	(오메가-3, 비트. 드, 카우시우)			
잉아구아	50그	20그	20그	7그	5그	230	11.5%	38%	7%	10%	20%	아우타	메지아			
바하 지	28그	9그	7그	1그	0그	80	4%	17%	2.5%	1.5%	0%	메지아	바이샤			
프로테이나	14그	4그	15그	1그	2그	80	4%	7.5%	5%	1.5%	8%	메지아	아우타	(브-비트, 페후, 마그네지우)		
제르키	28그	5그	4그	18그	2그	200	10%	9.5%	1.5%	27%	8%	아우타	아우타	(오메가-3, 비트. 이, 마그네지우, 코브리)		
팡 1	28그	6그	7그	15그	8그	200	10%	11%	2.5%	22%	32%	아우타	아우타	(오메가-3, 마그네지우, 페후, 징쿠)		
인테그	7그	6그	16그	2그	180	9%	13%	2%	23%	8%	아우타	메지아	(브-비트, 마그네지우, 비트. 이)			
노지스	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
세멘치	28그	1그	27그	0그	3그	105	5.25%	1.9%	9%	0%	12%	메지아	아우타	(포타시우, 비트. 크, 브6, 마그네지우)		
만테이	7그	6그	16그	2그	180	9%	13%	2%	23%	8%	아우타	메지아	(브-비트, 마그네지우, 비트. 이)			
지 콜레리스	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
아멘도	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
소파	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
아바카	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
메지우	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
바나나	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		
메지아	28그	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타	(비트. 크, 피브라스, 오메가-3)		







[illegible]

\*\*\*

\*\*\*