

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

〈 치톨루: 아우테르나치바스 아우 소유 파라 아콤파냐멘투 지 사지미: 웅 이스투두 데탈랴두

헤주무

우 프레젠치 이스투두 텡 코무 오브제치부 인베스치가르 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 헤스페이트르 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 이스페시알리스타스 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 쉐 트리구, 쉐두 우마 오프상 아데쿠아다 파라 페소아스 콩 헤스트리송이스 아우 글루팅. 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 메뉴스 사우가다 키 우 소유. 우 사보르 두 제르젤링 콤플레멘타 벵 우 사보르 두스 페이지스 이 프루투스 두 마르, 헤아우산두 수아스 카락테리스치카스 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, 매우 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 오페레셴 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, 잉쿠안두 우 몰류 지 아멘도잉, 우 몰류 지 제르젤링 이 우 몰류 지 비나그리 바우사미쿠 프로포르시오난 이스페리엔시아스 가스트로노미카스 지베르시피카다스 이 이노바도라스.

에 임포르탄치 헤사우타르 키 아 이스콜라 두 몰류 파라 아콤파냐르 우 사지미 데비 레바르 잉 콘시데라상 우 치푸 지 페이지 오 프루투 두 마르 우칠리자두, 벵 코무 우 팔라다르 인지비두아우 지 카다

페소아. 아 이스페리멘타상 이 아 콤비나상 지 지페렌치스 몰류스 포덴 인히케세르 아 이스페리엔시아 지 데구스타상 두 사지미 이 암플리아르 우 헤페르토리우 쿨리나리우 두스 아프레시아도리스 데스치 프라투. 콩글루장 에스치 ইস্তুদু 아프레젠토 아우테르나치바스 사우다베이스 이 사보로자스 아우 소유 파라 우 아콤파나멘투 지 사지미, 콘시데란두 아스펙투스 코무 사보르, 테סטুরা 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 포덴 세르 아다프타다스 아스 프레페렌시아스 이 네세시다지스 지 카다 페소아, 헤스페이탄두 아스 트라지송이스 쿠우투라이스 이 카락테리스치카스 두 프라투. 아 이스페리멘타상 데사스 아우테르나치바스 포지 프로포르시오나르 노바스 이스페리엔시아스 가스트로노미카스 이 인히케세르 아 아프레시아상 두 사지미.

## 리스트 헤시페스 포르 아우테르나치베스 타트 우지 코몽 키트생 텅그스

< 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 매우 사우 이 피멘타 아 고스투 인스트루송이스: 미스투리 토두스 우스 잉그레지엔치스 잉 우마 치젤라 페케나 이 메샤 벵. 아주스치 우 사우 이 아 피멘타 지 아코르두 콩 수아 프레페렌시아.

몰류 지 모스타르다 이 매우 잉그레지엔치스:

2 콜레리스 지 소파 지 모스타르다 지종 1 콜레르 지 소파 지 매우 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 매우 이 우 비나그리 지 마상. 아지시오니 렌타멘치 우 아제이치, 메센두 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 포덴 세르 아다프타두스 지 아코르두 콩 세우스 고스투스 페소아이스 이 세르벵 코무 아우테르나치바스 아우 소유 파라 아콤파나르 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. 이지스텝 바리아스 렌다스 이 이스토리야스 소브리 아 오리젠텔 두스 프레트제우스. 우마 델라스 아피르마 키 웅 몬지 이탈리아누 인벤토 우 프레트제우 코무 우마 헤콤파나 파라 크리안사스 키 아프렌지앙 오라송이스.

아 포르마 잉 노 심볼리자리아 우스 브라수스 크루자두스 소브리 우 페이투, 키 에라 우마 포스투라 코뮵 지 오라상 나 에포카. 데즈지 인탕, 우스 프레트제우스 시 이스팔라랑 포르 토다 아 이우로파, 센두 이스페시아우멘치 포폴라리스 나 알레마냐 이 누스 파이시스 비지뉴스.

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

우스 프레트제우스 포팅 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, 헤주우탄두 잉 우마 테스투라 크로칸치 이 두라도라. 암부스 우스 치푸스 포팅 세르 사우가두스 오 도시스, 데펜덴두 두스 잉그레지엔치스 이 코베르투라스 우칠리자두스.

트라지송이스 이 심볼리즈무: 우스 프레트제우스 데젠페낭 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 헤지웅이스, 아크레지타-시 키 우스 프레트제우스 포팅 아파스타르 이스피리투스 말리그누스 오 트라제르 프로테상 콘트라 도엔사스. 아 포르마 인트렐라사다 두 프레트제우 탐벵 심볼리자 우 인트렐라사멘투 다스 망스 잉 오라상 이 에 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 시스템아 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 포텅 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 텅 두아스 헤세이타스 지 프레트제우 포풀라리스 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 테스트루스.

## 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 폰다멘타우 나 프레파라상 지 프레트제우스 마시우스. 아 솔루상 아우칼리나 해주우탄치 아페타 우 이스테리오르 두스 프레트제우스 지 바리아스 마네이라스, 인플루엔시안두 탄투 아 테스트라 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 코치멘투.
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 테스트라 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 테스트라 이 우 사보르 카라테리스치쿠스 두스 프레트제우스 마시우스.

## 마키 헬레반트 헤마르크스 베트웁 스웨트 안드 노르마우 프레트제우스

〈우스 프레트제우스, 탄투 마시우스 쿠안투 두루스, 포텡 세르 클라시피카두스 잉 두아스 카테고리아스 프린시파이스: 도시스 이 사우가두스 (오 노르마이). 이지스텡 아우구마스 지페렌사스 노타베이스 엔트리 우스 도이스 치푸스 지 프레트제우스, 키 아브란쟁 잉그레지엔치스, 사보리스, 코베르투라스 이 오카지웅이스 지 콘수무.

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

우스 프레트제우스 도시스, 포르 오토루 라두, 포텡 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 포텡 세르 코베르투스 콩 세멘치스 (코무 제르젤링 오 세멘치스 지 파폴라) 이 케이주. 알렝 지수, 엘리스 포텡 세르 메르굴랴두스 잉 몰류스 코무 모스타르다, 케이주 크레모주 오 몰류 마리나라.

프레트제우스 도시스 텡 우마 암플라 가마 지 코베르투라스 이 헤세이우스 포시베이스. 엘리스 포텡 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 포텡 세르 아다프타두스 지 아코르두 콩 아스 프레페렌시아스 이 오카지웅이스.

3\ 오카지웅이스 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 포텡 세르 세르비두스 코무 파르치 지 웅 프라투 프린시파우, 아콤파난두 사우시샤스 이 오토루스 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 포딩 세르 잉콘트라두스 잉 로자스 지 콘페이타리아, 페이라스 이 파르케스 테마치쿠스.

임보라 이지스탕 지페렌사스 시그니피카치바스 엔트리 프레트제우스 도시스 이 사우가두스, 암부스 우스 치푸스 콤파르칠랑 아 메즈마 포르마 이코니카 이 포딩 세르 아프레시아두스 포르 페소아스 지 토다스 아스 이다지스. 인데펜덴테멘치 두 사보르, 우스 프레트제우스 콘치누앙 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 포딩 바리아르 데펜덴두 두 잉그레지엔치 이스페시피쿠 이 다 프레시장 다 메지상. 파라 우마 메지상 마이스 프레시자, 에 멜료르 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 이키발렌시아 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 포딩 바리아르 웅 포쿠 데펜덴두 두 잉그레지엔치 이스페시피쿠 이 지 코무 엘리 에 마누제아두 아우 메지르 (포르 이젬플루, 시 아 콜레르 지 샤 이스타 니벨라다 오 세이아). 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 위트 헤스펙치비 그 이잠플리스

< 알렝 다 콜레르 지 샤 (트스프), 오테라스 메지다스 코몽스 지 콜레리스 잉클루앵 아 콜레르 지 소파 (트브스프) 이 아 콜레르 지 소브레메자. 아키 이스탕 아우궁스 이젬플루스 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 포트-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 마스카부
- 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 아사데이라 포하다 콩 파페우 만테이가, 데이샨두 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 이스프리아렐 웅 포쿠 안치스 지 세르비르. 아프로베이치 세우 델리시오주 프레트제우 도시 지 카넬라 이 아수카르!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스, 데타이우 잉 프트-브르 아 스위트 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 아사데이이라 콩 파페우 만테이가.
5. 지비다 아 마사 잉 12 포르송이스 이구아이스 이 모델리 카다 포르상 잉 웅 홀리뉴 룡구 이 피누. 파사 웅 노 콩 우 홀리뉴 지 마사, 포르만두 우 포르마투 카락테리스치쿠 지 프레트제우.
6. 콜로키 우스 프레트제우스 나 아사데이이라 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 벵.
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 룡가스 이 피나스, 이 모델리 우스 프레트제우스 파젠두 웅 라수 이 크루잔두 아스 폰타스.
8. 프레-아케사 우 포르누 아 200 ° 크 이 프레파리 우마 아사데이라 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 이스쿠마데이라 이 콜로키-우스 나 아사데이라 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.

쿨로키 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 룡구스 콩 카다 포르상 이 모델리 우스 프레트제우스, 포르만두 웅 라수 이 크루잔두 아스 폰타스.

쿨로키 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 델리시오우스 프레트제우스 콩 아베이아 잉 포!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (캉 비 헤플라세드/아드주스테드/헤모베드), 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 (캉 비 헤플라세드/아드주스테드/헤모베드), 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 카락테리스치가 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 아사데이라 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 아사데이라 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 이스프리אר르 포르 아우궁스 미누투스 안치스 지 세르비르. 봉 아페치치!

## 콘시데링그 테지 바지 잉그레지엔트스 (강 비 헤플라세드/아드주스테드/헤모베드), 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 볼라스.
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 (강 비 헤플라세드/아드주스테드/헤모베드), 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 뱅 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 아사데이라 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 아사데이라 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 파넬라 그란지. 쿠안두 아 아구아 이스치베르 페르벤두, 메르굴리 카다 프레트제우 나 아구아 포르 세르카 지 30 세군두스. 헤치리-우스 콩 우마 이스쿠마데이라 이 콜로키-우스 지 보우타 나 아사데이라.
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! 예사 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 티 ‘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 콘트리부치옹이스 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 포팅 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 파리나 지 트리구 인테그라우.

임플리카송이스 제라이스:

1. 콘수무 이세시부 지 칼로리아스: 시 우스 프레트제우스 포팅 콘수미두스 잉 그란지스 쿠안치다지스, 포팅 레바르 아우 콘수무 이세시부 지 칼로리아스 이, 콘세켄테멘치, 아우 가뉴 지 페주.
2. 아우투 테오르 지 소지우: 프레트제우스, 이스페시아우멘치 아켈리스 코베르투스 콩 사우 그로수, 포팅 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 임포르타치 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 테스투라 포사 세르 웅 포쿠 지페렌치 다 오리지나우.

아키 이스트앙 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, 예사 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 위토틀 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 헤주우치 잉 프레트제우스 트라지시오나이스, 엘라 페르미치라 키 보세 아프로베이치 아 마사 이 낭 데스페르지시 우스 잉그레지엔치스. 우스 비스코이투스 오 팡이지뉴스 헤주우탄치스 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 뱅 아테 오브테르 우마 마사 오모제네아 이 페가조자. 시 아 마사 이스치베르 무이투 페가조자, 아지시오니 웅 포쿠 마이스 지 파리나 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, 데이산두 웅 이스파수 지 세르카 지 2-3 콩 엔트리 엘라스.
4. 아샤치 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 포딩 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 테스투라 마시아, 지페렌치 두스 프레트제우스, 마스 아인다 아싱 델리시오주스.

\*\*\*

## 테히블리 피르스트 아템프트, 2/10. 리치 아 지세르타치웅 잉 포트-브르 아보트 트로윙그 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 야스 카우자스 이 콘세켄시아스 두 데스페르지시우 알리멘타르, 뱅 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 임발라젠스 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 인프렌타르 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 쟁 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 쟁 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 포텅 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 포텅 아주다르 아 헤두지르 우 데스페르지시우 이 이스판지르 우 헤페르토리우 쿨리나리우 두스 인지비두스. 캄파냐스 이두카치바스 이 프로그라마스 지 카파시타상 잉 쿨리나리아 탐벵 포텅 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 테롱 “푼비” 오르 “푼부아” 잉 티 김분두 랑구아지, 스포켄 잉 앙골라. 잉 잉글리즈, 이트 트란즐라치스 투 “코른메아우,” 이시 이스 아 코아르시 플로르 마지 프롱 그론드, 드리어드 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 야구 안드 이벤투알리 스프레아드 트로고트 노르트, 센트라우, 안드 쇼트 아메리카, 에리 이트 와스 아도프테드 아스 아 스타플리 포드 비 바리오스 인지제노스 쿠우투리스.

위트 티 아히바우 오프 이우로페양 콜로니제르스, 이스페시알리 티 포르투게지 안드 스페니즈 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 헤젠블링그 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 이치몰로기 (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 포플라르 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 이치몰로기 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 콜로키알리 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 토핑그 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 벵 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 샘프리, 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. 데젠포르미 이 쿠브라 콩 아 코베르투라.

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
- 그라놀라두 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 벵 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 푼두 다 파넬라. 데즐리기 우 포구 이 아크레센치 우 크레미 지 레이치, 미스투란두 벵.
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 아스투르지 메아우

살라다 지 프루타스 우마 살라다 지 프루타스 프레스카스 이 콜로리다스 포지 세르 우마 오치마 오프상 파라 아콤파나르 우스 볼루스 지 푸바. 알렝 지 프로포르시오나르 웅 콘트라스치 지 사보리스 이 테스트라스, 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 아콤파나르 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 프로덕트스 마지 프롱 그라잉스 오르 그라잉-데리베드 잉그레지엔트스. 일리 테이 마이 사리 소미 시밀라리치스, 테이르 파르마콜로지카우 프로페르치스 캉 지페르 두이 투 테이르 우니키 콤포지치옹스 안드 프로세싱그 메토드스. 에리 '스 아 콤파리종 오프 테지 포르 프로덕트스:

푸바 (코른메아우): 푸바 이스 아 코아르시 플로르 마지 프롱 그론드, 드리예드 코롱 (마이지). 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 캉 바리 데펜징그 웅 티 코아르세네스 오프 티 그린드 안드 프레파라치옹 메토드스, 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 글루텡, 이시 캉 비 앙 이수이 포르 페오플리 위트 글루텡 인톨레란시 오르 셀리아크 지제아지. 티 글리세미크 인데스 오프 코스코스 이스 헬라치벨리 이그, 이시 캉 아펙트 블로드 수가르 레베우스.

마이제나® (코른스타르시): 마이제나® 이스 아 브란드 오프 코른스타르시, 이시 이스 아 헤피네드 스타르시 데리베드 프롱 코롱 (마이지). 코른스타르시 이스 프리마릴리 콤포제드 오프 카르보이드라치스, 스페시피칼리 아밀로지 안드 아밀로펙칭. 이트 이스 아우모스트 푸리 스타르시, 라킹그 잉 비타밍스, 미네라우스, 안드 피베르. 코른스타르시 이스 글루텡-프레이 안드 아스 바리오스 쿨리나리 안드 인두스트리아우 애플리카치옹스 두이 투 이트스 티케닝그 프로페르치스. 이트 아스 아 이그 글리세미크 인데스, 이시 캉 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 캉 바리 데펜징그 웅 티 코아르세네스 오프 티 코른메아우 안드 프레파라치옹 메토드스 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 글루텡. 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 이스타그 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 파리나 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 덴트루 다 프로프리아 팔랴 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 링기샤.
10. 소파 지 푸바 - 우마 소파 헤콘포르탄치 페이타 콩 푸바, 레구메스 이 카르니, 제라우멘치 세르비다 두란치 우스 메지스 마이스 프리우스.

에시스 상 아페나스 아우궁스 이젼플루스 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 잉그레지엔츠 모리 폰다치오나우 탕 푸바 일리 이스플라이닝그 테이르 파르마콜로지

< 에리 아리 시스 폰다치오나우 잉그레지엔츠 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 헤아우사르 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 이스치몰라르 우 메타볼리즈무 이 콘트리부이르 파라 아 페르다 지 페주.
4. 알류 (알리웅 사치붕) - 우 알류 에 웅 잉그레지엔치 쿨리나리우 포폴라르 콩 프로프리에다지스 파르마콜로지카스 시그니피카치바스. 콘텡 콤포스투스 지 인쇼프리, 코무 아 알리시나, 키 포수앵 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 포수앵 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 프로프리예다지스 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 노트르 키, 임보라 에시스 잉그레지엔치스 포수앙 프로프리예다지스 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 이스클라레세르 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 포뎅 세르 콘시데라두스 멜료리스 두 키 우 푸바 잉 웅 세나리우 이포테치쿠 지 소브레비벤시아, 쿵 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, 비타민스 이 미네라이스, 센두 우마 이스콜라 누트리시오나우멘치 수페리오르 아우 푸바.
2. 사우망 (830) - 히쿠 잉 프로테이나스 지 아우타 쿠알리다지, 오메가-3 이 비타민 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 비타민스 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 비타민스 이 미네라이스 이센시아이스, 코무 아 비타민 드 이 아 콜리나.
5. 바타타 (800) - 히카스 잉 카르보이드라투스, 피브라스, 비타민 크 이 아우궁스 미네라이스, 아스 바타타스 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 비타민스 이 미네라이스, 코무 마그네지우 이 비타민 브1.
8. 아멘도잉 (780) - 우 아멘도잉 포르네시 고르두라스 사우다베이스, 프로테이나스 이 피브라스, 알렝 지 아우구마스 비타민스 이 미네라이스.
9. 이오구르치 (770) - 우 이오구르치 에 우마 폰치 지 프로테이나스, 카우시우, 비타민스 두 콤플레슈 브 이 프로비오치쿠스, 키 포뎅 아주다르 나 지제스탕 이 나 사우지 두 시스템아 이무놀로지쿠.
10. 이스피나프리 (760) - 우 이스피나프리 에 히쿠 잉 비타민스, 미네라이스 이 안치오시단치스, 코무 비타민 아, 비타민 크, 페후 이 카우시우.
11. 푸바 (720) - 우 푸바 에 우마 폰치 지 카르보이드라투스 이 포르네시 아우궁스 누트리엔치스, 코무 피브라스, 프로테이나스, 페후 이 비타민스 두 콤플레슈 브. 누 인탄투, 콤파라두 아 오토루스 잉그레지엔치스 나 리스트, 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 이스트라트/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. 이지스텡 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 콘텡 사포니나스, 콤포스투스 키미쿠스 키 텡 웅 사보르 아마르구 이 포텡 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 물레쿨라스 지 아미두 프레젠치스 나 키노아 시 이드라탕 이 젤라치니장, 우 키레바 아 포르마상 지 우마 테스투라 마시아 이 크레모자. 우 코지멘투 아데쿠아두 탕벡 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 비타мина 이. 아 프렌사쟁 아 프리우 에 웅 메토두 메카니쿠 키 낭 인보우비 칼로르 오 소우벤치스 키미쿠스, 헤주우탄두 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 글루텡 이 히카 잉 프로테이나스, 우 키 아 토르나 우마 아우테르나치바 사우다베우 파라 폐소아스 콩 도엔사 셀리아카 오 센시빌리다지 아우 글루텡. 아 모아쟁 다스 세멘치스 지 키노아 케브라 아스 이스트루투라스 셀룰라리스 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 포텡 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 이콜라다스 포텡 세르 우자다스 코무 잉그레지엔치스 폰시오나이스 잉 프로두투스 알리멘치시우스 오 폰시오나이스 잉 프로두투스 알리멘치시우스 오 코무 수플레멘투스 누트리시오나이스. 아 이스트라상 지 프로테이나스 다 키노아 페르미치 아 오브텐상 지 콘센트라두스 프로테이쿠스 키 포텡 세르 우자두스 파라 인히케세르 알리멘투스 이 데젠보우베르 프로두투스 콩 프로프리에다지스 누트리시오나이스 이 폰시오나이스 이스페시피카스, 코무 프로두투스 파라 아틀레타스, 베제타리아누스, 베가누스 오 폐소아스 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 텡페라투라. 암부스 우스 프로세수스 아우테랑 아 이스트루투라 피지카 이 키미카 다 키노아, 멜료란두 아 테스투라, 아 팔라타빌리다지 이 아 지제스치빌리다지 두 프로두투 피나우. 에시스 프로두투스 포텡 세르 우자두스 잉 세레아이스 마치나이스, 바하스 지 세레아이스 이 스낙스.

잉 헤주무, 이지스텡 바리아스 마네이라스 지 프로세사르 이 이스트라이르 콤포넌치스 다 키노아, 카다 우마 인보우벤두 지페렌치스 아스펙투스 다 키미카 파라 오브테르 프로두투스 피나이스 바리아두스 이



멜료라르 아스 프로프리예다지스 누트리시오나이스 이 폰시오나이스 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, 해주우탄두 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 벵 파라 코브리르 토두스 우스 레구메스 콩 아제이치 이 템페루스.
4. 이스팔리 우스 레구메스 잉 우마 아사데이라 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 콘텡 카나비스.

렘브리-시 지 키 아 레지클라상 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 파이지스 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. 파라과아이

- 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 우니두스

- 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: 상가이
- 프레수 메지우: 흐\$ 55,00/크그

## 15. 아우스트랄리아

- 멜료르 시다지: 시드네이
- 프레수 메지우: 흐\$ 58,00/크그

우스 프레수스 포텡 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 파이시스.

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

< 덴트리 토두스 우스 치푸스 지 키노아, 아 키노아 잉 그랑 인테이루 에 아 키 텡 아 마이오르 두라빌리다지. 이수 오코히 포르키 아 키노아 인테이라 만텡 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 예시스 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.

\*\*\*

\*\*\*

알리멘트	무르상	프로테	카루보	이드르	무라브	칼로리	에너지 칼로리 토탈	% 아드르 스프로테	% 이드르 카루보	% 이드르 이드르	% 이드르 무라브	인지지 임포르	헬레반 지	시아 DO	트리아엔치
아통 인라타 잉 아구아	1 무라타	39그	0그	1그	0그	179	8.95%	75%	0%	1.5%	0%	아우타	아우타 (오메가- 3, 비트. 드, 셀레니우)		
사르지 인라타	나 다타	23그	0그	11그	0그	191	9.55%	44%	0%	16%	0%	아우타	아우타 (오메가- 3, 비트. 드, 카우시우)		
바하 지 프로테	50그 이나	20그	20그	7그	5그	230	11.5%	38%	7%	10%	20%	아우타	메지아		
제르키 팡 인테그	28그 1 라우	9그 4그	7그 15그	1그 1그	0그 2그	80 80	4% 4%	17% 7.5%	2.5% 5%	1.5% 1.5%	0% 8%	메지아 메지아	바이사 아우타 (브- 비트, 페후, 마그네지우)		
노지스	28그	5그	4그	18그	2그	200	10%	9.5%	1.5%	27%	8%	아우타	아우타 (오메가- 3, 비트. 이, 마그네지우, 코브리)		
세멘치	28그	6그	7그	15그	8그	200	10%	11%	2.5%	22%	32%	아우타	아우타 (오메가- 3, 마그네지우, 페후, 징쿠)		
만테이 지 아멘도	가 콜레리스 양 소파	7그	6그	16그	2그	180	9%	13%	2%	23%	8%	아우타	메지아 (브- 비트, 마그네지우, 비트. 이)		
아바카	치/2 메지우	2그	12그	15그	10그	160	8%	3.8%	4%	22%	40%	아우타	아우타 (비트. 크, 피브라스, 오메가- 3)		
바나나	1 메지아	1그	27그	0그	3그	105	5.25%	1.9%	9%	0%	12%	메지아	아우타 (포타시우, 비트. 크, 브6, 마그네지우)		
마상	1 메지아	0그	25그	0그	4그	95	4.75%	0%	8%	0%	16%	메지아	아우타 (비트. 크, 포타시우, 피브라스)		
아제이	30그	0그	3그	3그	1그	40	2%	0%	1%	4.5%	4%	바이사	메지아 (비트. 이, 페후)		
파리나	1/2 시카라	5그	27그	3그	4그	150	7.5%	9.5%	9%	4.5%	16%	아우타	아우타 (피브라스)		

[illegible]



[illegible]



\*\*\*

\*\*\*