

# **Lista de compras**

## **1. Cereais (carboidratos)**

Arroz integral

Massa integral

Aveia integral flocos finos

Quinoa

Pão de centeio

Farinha de aveia

Farinha de arroz integral

Açúcar mascavo ou de côco

Batata reno

Batata-doce

## **2. Feijão, grãos, sementes (proteínas, gorduras boas)**

Feijão preto

Feijão nhemba

Feijão manteiga

Ervilhas congeladas sem conservantes

Grão-de-bico

Lentilhas castanhas (depende do gosto)

Sementes de linhaça, girassol, abóbora, chia

Castanhas de caju

Amêndoas

Nozes

Farinha de castanha de caju

### **3. Vegetais e legumes (vitaminas e minerais)**

Cebola

Tomate

Brócolis

Couve Flôr

Feijão-verde

Cenoura

Couve

Alface

Beringela

Beterraba

Rabanetes

Rúcula

Beterraba

Pimentos verdes

Pimentos vermelhos (opcional)

Repolho verde e roxo

Salsa

Cebolinha

Alho

Abóbora

Abobrinha

Cogumelos

Frutas (no geral)

## **4. Temperos e outros**

Rajá

Gerunde e danná

Açafrão

Canela em pau

Canela em pó

Sal rosa

Pimenta preta

Folha de louro

Azeite

Vinagre orgânico de maçã

Leite de soja

Cacau

Café

## **Opções de pequeno-almoço e lanche**

Papa de aveia (com água, banana, e sementes)

Panquecas de aveia (com banana ou maçã, ovo)

Panquecas com farinha de castanha de caju

Panquecas com farinha de arroz integral

Iogurte natural low fat (com salada de frutas)

Salada de frutas

2 Peças de fruta

Iogurte natural low fat

1 Mão de castanhas de caju ou nozes ou amêndoas

Doce de batata-doce com coco

Bolo de microondas

Pipocas salgadas

Chips de beterraba

Leite achocolatado de vegetais

## **Opções de almoço e jantar (principal, acompanhante e saladas)**

Arroz de lentilhas

Cebolada com cogumelos

Cebolada simples

Caril de grão-de-bico

Caril de ervilhas

Caril de beringela

Feijão preto com salada de couve

Feijão nhemba com côco

Salada de feijão e batata (vegetais a gosto)

Salada de lentilhas (vegetais a gosto)

Salada de couve

Salada de grão-de-bico

Salada de vegetais

Salada de espinafre

Salada de alface

Salada de rúcula

Salada de beterraba

Arroz integral de ervilhas

Molho de tomate simples

Molho de abóbora com alho e tomate

Puré de batata

Puré de abóbora

Puré de batata-doce

Legumes salteados

Sopa de feijão

Sopa de ervilhas

Sopa de abóbora

Sopa de abobrinha

Caldo verde

Wrap de vegetais, peixe, cogumelos ou frango

## Como combinar as refeições

60% vegetais, legumes

20% proteínas e gorduras boas

20% carboidratos

Have plenty of  
vegetables and fruits

Eat protein foods

Make water  
your drink  
of choice

Choose  
whole grain  
foods



Proibido consumir – Nunca	Evitar consumir – 1x a cada 2 semanas se estritamente necessário	Com moderação – 1x por semana se necessário
Frituras, fast food	Produtos industrializados (sobretudo enlatados)	
Sumos e refrigerantes	Sumos e refrigerantes diet	Sumos de frutas naturais
Farinhas e açúcar processados (pão, bolo, bolachas, biscoitos, pizza, empadões)	Açúcar artificial (sacarina)	Xylitol, Eritritol, Stevia, açúcar de coco, açúcar mascavo
Óleo de cozinha (hidrogenado)		Óleo de côco
Carnes processadas (bacon, chouriço, hambúrguer, salsicha)	Carnes de vaca, porco, cabrito, camarão	Frango, peru, ganso, peixe, lulas, ameijoas, carangueijo

## Exemplo

P. almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar <sup>1</sup> : sementes	1 Peça de fruta da época, mais uma mão de mix de castanhas de cajú ou mix de amêndoas e nozes	Arroz de lentilhas e salada de alface	Salada de fruta 1 taça de iogurte natural com um fio de mel	O mesmo que o almoço
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar <sup>1</sup> : sementes	1 Peça de fruta	Massa integral refogada com vegetais e salada de ervilhas	Pipocas salgadas	O mesmo que o almoço
Panquecas de aveia e banana, e salada de fruta	1 mão de castanhas de cajú, tiras de cenoura e pepino	Salada de feijão, batatinha e legumes assados	1 mão de castanhas de cajú, tiras de cenoura e pepino, 1 peça de fruta	O mesmo que o almoço
Salada de fruta 1 taça de iogurte natural com um fio de mel	Amendoim torrado ou cozido com pouco sal	Puré de abóbora, peixe serra assado e legumes	2 maçãs com casca ou 1 maçã grande	Sopa de abóbora com lentilhas
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar <sup>1</sup> : sementes	Batido ou smoothie a gosto	Guisado de grão-de-bico + arroz integral, salada de vegetais	Panquecas de castanha de cajú e um fio de mel	O mesmo que o almoço
Panquecas de aveia e banana	Doce de batata doce com côco	Caril de lentilhas, puré de batata, salada de legumes	1 peça de fruta 1 mão de castanhas de cajú	O mesmo que o almoço
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar <sup>1</sup> : sementes	Batido ou smoothie a gosto	Feijão preto, salada de couve, arroz integral	Salada de frutas,	O mesmo que o jantar.

<sup>1</sup>Acrescentar: para as sementes de linhaça, a quantidade ideal para hipertensos é de ¼ de chávena por dia, e as restantes sementes usa-se 1 colher de sopa.

<sup>2</sup>Arroz de lentilhas faz se como qualquer arroz refogado. A base é a cebola, pode acrescentar cenoura, repolho, pimentos, azeitonas, salsa, coentro, segundo a preferência.

<sup>3</sup>Ao usar o termo vegetais como salada ou para caracterizar algum prato refiro- me a : repolho, feijão verde, cenoura, couve flor, brócolis, cheiro verde.