

# ALIMENTOTERAPIA

## *A cura pelo uso de alimentos*

*“Fazei do alimento o teu  
remédio”*

*— Hipócrates, o Pai da Medicina.*

*“O homem é constituído daquilo  
que come. Os que se alimentam de  
carne, estão comendo cereais e  
verduras de segunda mão”.*

*— Ellen G. White*

*Prof. Gilvan Brasil – CRT: 798/08*

# ALIMENTOTERAPIA

(a cura pelo uso de alimentos)

## SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>07</b>
— Regime Vegetariano	
<b>01. Regime Cárneo .....</b>	<b>08</b>
<b>02. O que comer em lugar da carne .....</b>	<b>08</b>
<b>03. Dieta do grupo sangüíneo .....</b>	<b>10</b>
— pesquisa – guia definitivo de alimentação – identificação genética – origem dos tipos O, AO, e BO – sangue e profissão – lei governadora – como usar seu mapa alimentar – alimentação ideal para pessoas do tipo O – alimentação ideal para pessoas do tipo A – alimentação ideal para pessoas do tipo B – alimentação ideal para pessoas do tipo AO – alimentação ideal para pessoas do tipo AB – alimentação ideal para pessoas do tipo BO. – conselhos úteis – classificação dos alimentos.	
<b>04. Alimentos poluentes da corrente sangüínea .....</b>	<b>22</b>
— intestinos x enfermidades – a digestão e o aparelho digestivo.	
<b>05. A relação do cólon com a íris .....</b>	<b>23</b>
— sangue x limpeza intestinal – a relação entre o intestino grosso e as enfermidades físicas e mentais – purgantes naturais.	
<b>06. Os alimentos e sua substâncias .....</b>	<b>25</b>
— colesterol LDL e HDL	
<b>07. Dez fatores de saúde .....</b>	<b>25</b>
<b>08. Fontes de proteína vegetal .....</b>	<b>27</b>
— como comer	
<b>09. Alimentos indicados para doenças .....</b>	<b>29</b>
— ácido úrico, arteriosclerose – asma – azia – artrite – anemia – acidez no estômago – bócio – bexiga – bronquite – colites – coração – cólicas renais – cálculos renais – dor no estômago – diarréia/disenteria – diabete – desnutrição – erisipela – epilepsia – falta de apetite – fígado – gastrite – gripe/tosse – hipertensão – hipotensão – hemorróidas – icterícia – insônia – leucemia – malária/ febres/dengue – nervosismo – neurite/dores musculares – osteoporose – rins – reumatismo – sangue impuro – tuberculose – úlcera varicosa – úlcera gastroduodenal – verminose.	
<b>10. Alimentação da criança .....</b>	<b>34</b>
<b>11. Culinária vegetariana .....</b>	<b>35</b>
— pratos para desjejum – pratos para almoço – pratos para jantar – pratos variados.	
<b>12. Bibliografia .....</b>	<b>73</b>

# INTRODUÇÃO

*Por Ellen G. White*

“O homem é constituído daquilo que come. As paixões animais, (sexo, ferocidade, agressividade, vingança, etc) são resultantes da alimentação cárnea, do uso do fumo e das bebidas alcoólicas. O Senhor dará sabedoria a Seu povo para preparar (e comer) daquilo que a terra proporciona, alimentos que tomem o lugar da carne. Essa questão alimentar é considerada por muitos como invenção humana, mas é de origem divina”

— Ellen G. White, *Conselhos Sobre Regime Alimentar*, pág. 269.

“Nenhuma grama de carne deve entrar em nosso estomago. O comer carne não é natural. Muitos que são agora só meio convertidos quanto a questão de comer carne, sairão do povo de Deus, para não mais andar com ele. Os que usam carne menosprezam todas as advertências que Deus tem dado relativamente a esta questão. A carne, ao ser comida, deteriora-se no estômago e cria doenças. Câncer, tumores e moléstias do pulmão são em grande escala produzidas pelo habito de comer carne”. — Ellen G. White, *Conselho Sobre Regime Alimentar*, pág. 380, 382 e 383.

## REGIME VEGETARIANO

“Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados de maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos, e proporcionam força, resistência e vigor intelectual. Se nos dirigirmos ao Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará a preparar alimentos saudáveis sem a mancha da carne. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Um regime vegetariano é o caminho para o restabelecimento da saúde”. Ellen G. White, *C. S. R. A.*, p. 310 e 311.

— Os que se alimentam de carnes, estão comendo cereais e verduras de segunda mão; pois os animais recebem destes vegetais a nutrição que dá o crescimento. É um erro afirmar que a força muscular depende do uso de alimento animal. Nos cereais, frutas, verduras, nozes encontram-se todos os elementos alimentícios de que necessitamos. Se formos ter com o Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará a preparar comida saudável, livre da infecção da carne. Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contêm todas as propriedades nutritivas necessárias a formar um bom sangue” — *C. S. R. A.*, p. 313.

— As frutas devem ser parte do cardápio diário, pela manhã e à noite. Maçãs são superiores a qualquer fruta, para uma pessoa em crescimento. O regime de frutas é o mais adequado nas reuniões campais, em períodos de verão, no inverno os alimentos devem ser cozidos da maneira mais simples, isentos de qualquer condimento e gorduras. Sempre pela manhã, após comer uma fruta doce, deve-se pôr alguma coisa quente no estômago. Podeis fazer mingau de farinha integral; adicionai leite de soja (ou desnatado) ao mingau ainda quente. Se tiver pão seco, ponde-o no mingau, e ele terá um sabor melhor. Não use açúcar branco, pois causa fermentação estomacal. — Para adoçar os alimentos temos açúcar mascavo, demerara, mel e rapadura. — Em reuniões campais deve ser ensinado ao povo os princípios de reforma da saúde”. — *C. S. R. A.*, p. 85, 96, 312 e 422.

## REGIME CÁRNEO

Por natureza, o homem foi formado por Deus para comer vegetais, conforme a Bíblia, em Gên. 1:29; 2:9; 3:18; Sal. 104:14; Ezeq. 47:12; Apoc. 22:2. Não foi à toa que os antediluvianos viveram mais de 800 anos. Adão, por exemplo, viveu 930 anos, e Matusalém, 969 anos. Antes do dilúvio, entre 4004 e 2348, os habitantes da Terra não conheciam a carne animal como alimento, pois Deus não havia ainda autorizado o homem a comer carne. Essa autorização foi dada depois do dilúvio, porque toda a erva do campo havia sido destruída pelas águas. Os descendentes dos filhos de Noé deveriam comer carne até enquanto a Terra não voltasse a dar frutos. Mas eles afeiçoaram-se tanto à carne de animal mortos e, mesmo a Terra tendo voltado a produzir alimentos, o gênero humano não conseguiu abandonar o vício de comer cadáveres cozidos ou assados.

Diante da impossibilidade de deixar de comer carne, Deus teve que voltar a autorizar o homem deliciar das carnes de Suas criaturas, fazendo a separação dos animais limpos e imundos, os que são próprios e impróprios para o consumo. Então, Deus estabeleceu a primeira lei de saúde, proibindo o uso de carne de porco, de répteis, carnívoros e peixes de couro (Lev. 11:1 – 4, 7-11). O uso de carne como alimento contribuiu para a redução da longevidade do homem, como também para sua morte prematura, pois o homem hodierno não vive nem 10% do período de vida atingindo pelos antediluvianos. Então a Palavra de Deus, por meio do salmista Davi, assim declara: “Os dias da nossa vida sobem a sessenta anos, eu, em havendo vigor, a oitenta; a partir daí há canseira e enfado”(Sal. 90:10).

Pitágoras, celebre filósofo e matemático da antiguidade, falando da carne, assim declarou: “A carne de origem animal é o último artigo alimentar que deve ser consumido pelos seres humanos, e quem come polui a corrente sanguínea com a formação de placas de gorduras nas paredes das artérias, intoxicando todo o organismo e encurtando a vida. Por isso, é um alimento abominável”. Ainda sobre a carne, assim escreveu Santo Agostinho: “Carne é alimento de cachorro”. Platão proibiu o uso de carne em sua República, entretanto, autorizou os seus soldados comerem, dizendo serem eles “seres inferiores”.

## O QUE O COMER EM LUGAR DA CARNE

“Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador”. Estes alimentos, preparados de maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e naturais”(C. S. R. A., p. 81).

Mesmo em se tratando de alimentos saudáveis, deve haver critérios para o seu uso. “O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor, e deve ser recebido como sabedoria de Deus. Não tendais à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. A variedade numa mesma refeição produz indisposição, sofrimento, e muitas vezes a morte” (C. S. R. A., p. 109 e 110).

Não comer frutas doces com ácidas. Não comer frutas e verduras numa mesma refeição. Não comer melancia ou melão com outro alimento, pois pode envenenar o sangue.

É permitido comer frutas ácidas com semi-ácidas; verduras com cereais; hortaliças com feculentos, leguminosos e oleaginosos.

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

**Hortaliças são:** abóbora, berinjela, beterraba, brócole, couve-flor, pimentão, jiló, malvão, alho, cenoura, nabo, pepino, tomate, abobrinha, palmito, rabanete, acelga, chuchu, agrião, cebola, cebolinha, chicória, dente-de-leão, aspargo, espinafre, quiabo, rábano, repolho, salsa e couve. Esses alimentos podem ser comidos com os oleaginosos, leguminosos e feculentos.

**Oleaginosos são:** abacate, amendoim, amêndoa, avelã, azeitonas, coco, nozes, sementes de girassol, sementes de abóbora, sementes de gergelim, castanhas.

**Leguminosos são:** ervilha, fava, lentilha, soja, feijão, grão-de-bico, andu, mangalô e lentilha.

**Feculentos são:** aipim, inhame, batata-doce, batata-inglesa (batatinha), mandioquinha, taioba (a batata), cará, fruta-pão, sementes de jaca, caroço de pião.

As quatro variedades acima: hortaliças, oleaginosos, leguminosos, feculentos, podem ser consumidas numa só refeição.

**Verduras são:** agrião, aipo, acelga, alface, cebolinha, chicória, salsa, espinafre, salsa, vagem, couve, repolho, dente-de-leão, coentro, bredo, broto de abóbora, tanchagem, taioba (folhas) e ervilhas verde.

**Cereais são:** arroz, aveia, centeio, cevada, milho, sorgo, painço.

As duas variedades acima se combinam entre si – verduras e cereais.

**Frutas doces são:** banana, figo, mamão, tâmara, cana-de-açúcar, pinha, lima, xique-xique (fruta), jaca, jatobá, mandacaru, (fruta). As frutas doces combinam entre si; não podem ser consumidas com frutas ácidas ou semi-ácidas, pois causa fermentação e alergias.

**Frutas ácidas são:** abacaxi, tangerina(ou mexerica), framboesa, limão, jabuticaba, laranja, romã, ameixa-preta, ameixa-amarela, cidra, lima, marmelo, jenipapo, graviola, seriguela, piqui, umbu, morango e amoras.

**Frutas semi-ácidas são:** amora, caqui, damasco, goiaba, maçã, maracujá, manga, pêra, pêssego, uva, morango, carambola, buriti, caju, ameixas, e cerejas.

As frutas ácidas podem ser comidas com as semi-ácidas.

**Frutas monofágicas são:** melancia e melão. Essas duas frutas não podem ser consumidas com outros alimentos. Comer melancia como sobremesa, envenena o sangue. Essa fruta deve ser consumida longe das refeições.

**Frutas secas são:** ameixa, damasco, pêssego, figo, tâmara, pêra, uva e cidra. Essa variedade de fruta não deve ser consumida com outro alimento, a menos que seja na forma de suco medicinal, como remédio.

## **DIETA DO GRUPO SANGÜÍNEO**

### **Seu tipo de sangue determina o que comer**

“Somos bombardeados com ofertas de dietas ricas em proteínas, dietas pobres em proteínas, dietas ricas em carboidratos, dietas pobres em carboidratos, dietas extravagantes, como a dieta do abacate, do abacaxi, do arroz, da banana, da carne crua, da gordura e até da lua, além dos complicados cardápios que só podemos seguir contratando uma nutricionista em tempo integral para planejar meticulosamente as fatias, colheradas e calorias disto e daquilo para cada dia da semana. Temos dietas açucaradas, dietas líquidas, dietas gordurosas, dietas aprovadas por médicos famosos, por maníacos por alimentos naturais, por preparadores físicos, que se tornaram indispensáveis, e até por místicos. Nenhuma funciona. Alguns métodos fazem sucesso por breves períodos, mas depois, tudo volta à estaca zero” - Linda Goodman, nutricionista norte-americana.

As dietas de emagrecimento prescritas por médicos, nutricionistas, dietéticos e terapeutas naturistas não têm dado certo porque não obedecem as regras impostas pela genética do próprio paciente.

Segundo o doutor Sérgio Teixeira, autor do livro "A Dieta que está no sangue" - nascemos com uma marca registrada: nosso tipo de sangue, que identifica quem somos em termos de temperamento, aptidão física e profissional, e tendência a certas enfermidades; também nos diz quais os alimentos que nos proporcionarão saúde e energia vital por toda vida.

## **PESQUISA**

Para cada tipo de sangue deve ser adotado um tipo de alimentação. Apenas com a alimentação correta – que é identificada de acordo com o seu tipo de sangue – você poderá prevenir e curar muitas doenças. Adotar uma alimentação que não corresponde com o seu tipo de sangue, resulta em desequilíbrios orgânicos e energéticos que a medicina chama de "doenças auto-imunes" (asma, rinite, lúpus, psoríase, artrite deformante, esclerose múltipla e até a esquizofrenia e o câncer).

Enfim, o seu tipo sangüíneo determina sua alimentação ideal. Esta descoberta notável foi feita pelos médicos naturopatas norte-americanos, James e Peter D'Adamo. Ambos levaram cinquenta anos pesquisando e fazendo testes em laboratórios para chegar a essa conclusão. A relação entre os alimentos e os tipos de sangue foi descoberta pelo cientista James D'Adamo, em 1957, a partir da observação das reações de aglutinação dos glóbulos vermelhos e outros elementos presentes no sangue humano em contato com extratos de milhares de alimentos testados durante a pesquisa por ele iniciada e concluída pelo seu filho, médico naturopata Peter D'Adamo.

## **GUIA DEFINITIVO DE ALIMENTAÇÃO**

Como terapeuta reformador-cristão e vegetariano desde 1991, sempre recomendei aos meus clientes uma dieta vegetariana, por ser a ideal ao organismo humano – que foi escolhida por Deus, no Éden (Gên. 1:29) -, para proporcionar ao

homem saúde e vigor físico. Contudo, sempre observei que alguns alimentos, mesmo sendo naturais, causavam certos desequilíbrios orgânicos e no comportamento de determinados clientes. Eu próprio sentia que algo não ia bem quando ingeria determinados alimentos, mesmo em se tratando de vegetais.

Ao tomar conhecimento da “dieta do grupo sangüíneo” dos cientistas norte-americanos James e Peter D’Adamo, através da publicação do doutor Sérgio Teixeira, passei a comer somente alimentos indicados pelo guia definitivo de alimentação para o sangue tipo “O”, que é o meu grupo sangüíneo, e como um passe de mágica experimentei maior potencial físico, mental, emocional e espiritual. Passei a gozar de melhor saúde, com mais virilidade e força, a partir do terceiro dia de prática da “dieta do sangue”.

Diante da surpreendente recuperação de minha vitalidade e reequilíbrio orgânico e energético proporcionado pela “dieta do grupo sangüíneo”, agora venho fornecendo aos meus clientes o guia definitivo de alimentação de acordo com o tipo de sangue de cada pessoa, e são fantásticos os depoimentos daqueles que seguem as regras impostas pelo guia alimentar.

Muitas pessoas que faziam o tratamento natural há mais de oito meses, depois que passaram a comer como determina o seu guia alimentar, os sintomas de doenças desapareceram em menos de 30 dias, sem uso de remédios químicos. As pessoas que nos procuram atualmente para fazer uma avaliação da saúde pelos métodos do exame da íris (iridologia) e da sola dos pés (reflexologia), são recomendadas a fazer um exame para identificar seu tipo de sangue, e desta forma usar a alimentação adequada ao seu grupo sangüíneo. Com esse novo sistema de trabalho meus clientes não passam mais de três meses em tratamento. E, enquanto comer como determina o seu guia alimentar, os problemas de saúde não voltarão a incomodar.

## IDENTIFICAÇÃO GENÉTICA

A profetisa da igreja adventista do sétimo dia, Ellen G. White diz em seus livros que “a alimentação imprópria causa doenças, as quais têm sido transmitidas de pais a filhos por sucessivas gerações”. O Criador do homem – Deus – determinou que este comesse “ervas que dão sementes – frutos oleaginosos, feijões, soja, milho -, e frutos que dêem sementes – pinha, laranja, manga, abacate, etc. - isso vos será para mantimento” (Gên.1:29).

É bem provável que Deus tenha formado a Adão com o sangue do tipo “A”, que é predominantemente vegetariano, pois o organismo de quem tem esse grupo sangüíneo não assimila bem a carne vermelha. À luz da história bíblica, o homem, antes do dilúvio, “morria em boa velhice, farto de dias”. Alguns viviam mais de 900 anos como foi o caso de Matusalém, que morreu após completar 969 anos (Gên.5:27). Nos relatos bíblicos não se registra nenhum caso de cegueira, surdez, paraplegia, loucura, lepra ou outra doença qualquer. Tudo isto veio acontecer após o dilúvio, depois que o homem passou a comer carne e alimentos excessivamente cozidos.

Presumivelmente, Eva, que foi extraída da costela de Adão, era portadora de sangue do tipo “B”. Vale salientar que pessoas de sangue tipo “A” tem a capacidade



de ADMINISTRAR, como foi o caso de Adão, que foi formado por Deus para Administrar ou cuidar do planeta Terra, tendo sob sua administração toda a fauna e flora (Gên. 1:27 e 28: 2:15, 19 e 20). Já as pessoas de sangue tipo “B”, desenvolvem o poder de BARGANHAR, como foi o caso de Eva, que despertou o desejo de ser igual a Deus, conhecedora do bem e do mal (Gên. 3:2 – 6). O comer do “fruto proibido” foi a forma que Eva encontrou para Barganhar a sabedoria divina, pois essa atitude de buscar mais conhecimento ou entender o desconhecido, é característico de pessoas do sangue “B”, por possuírem mente e organismo flexíveis.

## **ORIGEM DOS TIPOS “O”, “AO” E “BO”**

Supõe-se que o sangue tipo “O”- aquele que nasceu para ORDENAR – , cujo portador é eminentemente carnívoro, por descender de caçadores, surgiu depois do dilúvio, a partir de Ninrode. Além de ter sido o primeiro grande caçador, Ninrode fundou o primeiro reino da história terrestre, e como primeiro monarca, reinou sobre Babel (Babilônia) e sobre a Assíria. Ele edificou várias cidades fortificadas, dentre elas a poderosa Nínive (Gên. 10:8 – 12). A história da genética registra que as pessoas de sangue tipo “O” sempre foram os grandes líderes em todos os tempos.

Todos os reis de Israel, que foram bem sucedidos, como Davi, Ezequias e Josias, pela forma como Ordenavam e dirigiam o povo, indica que eles tinham o sangue tipo “O”. Já os reis Saul e Acabe eram flexíveis, indicando que portavam o sangue tipo “B”, pois não possuíam aptidão para dirigir ou governar a nação, mas para Barganhar.

Vale ressaltar que, sendo Adão de sangue tipo “A”, e Eva tipo “B”, dessa mistura surgiu o grupo “AB”, tendo como portadores alguns dos 52 filhos e filhas do casal edênico. Estes três tipos de sangue – A, B e AB – predominaram durante cerca de dois mil anos, da criação até o dilúvio. Somente depois do dilúvio, quando o homem adotou o alimento cárneo, surgiu o sangue tipo “O”, e com ele os intermediários “AO”, e “BO”, perfazendo um total de seis tipos de sangue. Os dois grupos intermediários são difíceis de ser identificados pelos métodos antigos de “tipagem” ainda hoje vigentes.

Quando os cientistas ingleses pesquisaram o “santo sudário” (lençol com o qual o corpo de Jesus foi envolvido após sua morte), descobriram que Jesus tinha o sangue “AB”. Como a história se repete, a exemplo de Adão e Eva, conclui-se que Maria, mãe de Jesus, era portadora do sangue tipo “B”, e o Criador, antes de encarnar-se por meio do Espírito Santo, só podia ser do tipo “A”, - o mesmo sangue de Adão. A mistura do Seu sangue original com o de Maria, fez com que Ele — Jesus — nascesse tipo “AB”, o sangue de pessoas eloqüentes.

## **SANGUE E PROFISSÃO**

Foi descoberto, também, que cada pessoa desenvolve, com sucesso, uma aptidão profissional de acordo com seu tipo de sangue.

No Japão, muito antes do estudo feito pelos cientistas norte-americanos James e Peter D'Adamo, muitas empresas japonesas já colocavam cada funcionário em sua posição ideal de acordo com o seu tipo de sangue.

Os funcionários portadores de sangue do tipo "O" são colocados em setores da empresa para dirigir ou Ordenar. O tipo "A" é admitido para Administrar um departamento. O portador do tipo "B", por possuir o poder de Barganhar, é mantido na área comercial ou jurídica da empresa.

Para os japoneses, o tipo sangüíneo de cada pessoa revela sua personalidade e aptidões física e profissional.

Como vimos, o tipo de sangue determina não somente a alimentação ideal para o seu organismo, como também indica a função ou profissão que você deve exercer com sucesso.

Se toda instituição, quer seja civil, militar, política ou religiosa, adotasse esse critério do empresariado japonês, escolhendo para cada setor ou atividade a pessoa ideal de acordo com seu grupo sangüíneo, certamente haveria sucesso nas suas realizações. Esta pode ser a chave para abrir a porta para o sucesso em todos os setores da vida empresarial, comercial política, civil e religiosa.

## **LEI GOVERNADORA**

Geneticamente, o homem herdou o tipo de sangue dos seus ancestrais que surgiu a partir dos hábitos alimentares que eles desenvolveram por toda vida. Cada grupo sangüíneo determina a alimentação ideal para o seu organismo, e quando essa exigência genética não é atendida ou respeitada, surgem então os desequilíbrios orgânicos e energéticos que a medicina chama de "doenças".

Sobre este assunto assim escreveu Ellen G. White, profetisa da igreja adventista do sétimo dia: "Deus criou leis que governam nossa constituição, e essas leis que Ele pôs em nosso ser são divinas, e para cada transgressão está fixada uma penalidade que, cedo ou tarde, será executada. A maioria das enfermidades que a família humana tem padecido e continua padecendo tem sua origem na ignorância das próprias leis orgânicas"(Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 19). Diz mais: "As leis que presidem a ação do coração, regulando o fluxo da corrente da vida (que é o sangue) no corpo, são as leis da Inteligência todopoderosa, as quais presidem as funções da alma. Devemos estudar seus reclamos em relação a nosso próprio corpo, ajustando-nos a elas. A ignorância nesses coisas é pecado" (Medicina e Salvação, pág. 10; Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 18).

Quando você come errado, sem obedecer a lei física que Deus estabeleceu em nosso ser, todas as suas aptidões físicas, mentais e até espirituais ficam embotadas. Todo seu organismo e energia vital se desequilibram por conta da intoxicação que é causada pelo alimento errado. Suas forças são exauridas. Então você fica doente, e engorda ou emagrece, entrando em depressão por causa da deficiência do metabolismo provocado pelo uso de alimentos inadequados ou compostos de substâncias químicas. Tudo isso ocorre pela violação da lei governadora da nossa constituição, que é o nosso grupo sangüíneo e a energia vital que circulam em nosso ser.

## CONCLUSÃO

O “genoma humano”, ou, seja, o conjunto de cromossomos que determina todas as características de uma pessoa, mostra que não somos todos iguais. Embora nosso DNA seja o mesmo, temos particularidades individuais que permitem a uns assimilar o trigo e seus derivados, enquanto para outros - observa Dr. Sérgio Teixeira – o trigo se torna literalmente um veneno capaz de causar artrite deformante, colites, asma, rinites, sonolência, prisão de ventre, flatulência, eczemas, urticárias, anemia, incontinência urinária, dores articulares e até a loucura.

Para cada tipo de sangue fornecemos um guia alimentar permanente com a relação dos alimentos – em três colunas – que podem ser preferidos, moderados e evitados. Os alimentos relacionados na coluna “preferir” são os ideais para o seu organismo, por produzirem 100% de energia vital. Os alimentos da coluna “moderar” devem ser usados em pequenas quantidades já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia. Os alimentos da coluna “evitar”, são os responsáveis pelos desequilíbrios orgânicos e energéticos e produzem sonolência, má-digestão, fadiga e fermentação. São verdadeiros venenos para o seu organismo, visto que, tais alimentos não lhe fornecem nenhuma energia vital e, sobretudo, causam as chamadas “doenças auto-imunes”.

Existem, atualmente, seis grupos sangüíneos – O, A, B, AO, AB, e BO. As pessoas de sangue tipo “O”, por abusarem da carne e de gorduras, “fortalecem as paixões animais (sensualidade e violência) e enfraquece o intelecto” (Temperança, pág. 160), e têm tendência a doenças cardiovasculares, como arteriosclerose, hipertensão, colesterol alto, derrame cerebral e infartos cardíacos. Tudo isso se resume em alimentação errada. Quando temos saúde achamos “que de tudo pode comer, mas o doente (para recuperar-se) come legumes”(Rom. 14:2).

O que acabamos de abordar está de acordo com o pensamento do apóstolo Paulo, que assim escreveu: “Pois quem come e bebe, sem considerar o corpo, come e bebe condenação para si” - I Cor. 11:29.

## COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

As tabelas a seguir servirão como guias definitivos para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia vital e equilíbrio orgânico para toda vida.

## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “O”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Aves (frango, pato, peru, faisão, perdiz, codorna, etc.), ovos e carne caprina e ovina, além de veado e fígado.	Carne bovina, de porco e derivados (bacon, presunto, lingüiça, etc.), frango de granja, ganso, pato.
Peixes de escama (traíra, curvina, dourado, piranha, Curimatá, etc).	Atum, carpa, garoupa, hadoque, mexilhão, pescada.	Carnes e peixes defumados, polvo, caviar e frutos do mar em geral, peixes de couro, como surubim.
Leite de soja e tofu	Leite de cabra e derivados: iogurte e queijos.	Leite de vaca e derivados (iogurte, queijo, manteiga, etc.
Azeite de oliva, óleo de linhaça e de girassol.	Óleo de arroz, de canola, de gergelim, de soja, óleo de fígado de bacalhau.	Óleo de amendoim, de algodão e milho, óleo de açafrão.
Nozes, sementes de abóbora torradas, sementes de jaca, ouricuri.	Amêndoas, avelãs, castanhas, gergelim, sementes de girassol, e pinhões.	Amendoim, castanha do pará, pistache, semente de papoula.
Ervilhas, feijão-azuki, andu, mangalô, feijão rajado.	Feijão preto, favas, feijão-de-corda, grão-de-bico, vagem, soja, feijão-branco, feijão verde.	Feijão, fradinho e mulatinho, lentilhas.
Trigo germinado, pão de trigo germinado.	Tomilho, arroz branco e Integral, centeio, cevada, painço, trigo-sarraceno, pão de centeio, pão de soja, bolos de arroz, tapioca.	Aveia, milho e derivados, farinha de trigo branca e integral, glúten, farelo de trigo, fubá, pão de trigo integral, germe de trigo.
Abóbora, acelga, alcachofra, alface, algas marinhas, alho, alho-poró, batata baroa, batata doce, beterraba e suas folhas, brócolis, cebola, chicória, couve, espinafre, nabo, quiabo, raiz-forte, salsa, giló, malva, palmito, chuchu, rábano, fruta-pão, escarola, pimentão-vermelho.	Abobrinha, agrião, aipo, aipim, alface, aspargos, azeitonas verdes, brotos de bambu e de feijão, cará, cenoura, coentro, cogumelos, endro, funcho, gengibre, inhame, pepino, pimenta amarelo e mexicana, pimentão, rabanete, tomate, broto de feijão, cebolinha, ervilha.	Azeitona preta, batata-inglesa, berinjela, brotos de alfafa, couve-flor-de-bruxelas, milho branco e amarelo, repolho branco, vermelho, verde e chinês, folhas de mostarda, batata vermelha, batata inglesa.
Ameixas frescas e secas, figos frescos e secos, cana de açúcar, pinha, jaca, jabuticaba, jenipapo, seriguela, piqui, umbu, buriti, caju, sucos de abacaxi, ameixa, cereja preta, uva e tomate com água e limão.	Abacaxi, amoras, bananas, caqui, carambola, cereja, damasco, framboesa, goiaba, groselha, lima, limão, maçã, mamão, manga, melão amarelo, melancia, pêra, pêssego, romã, tâmara, uvas em geral, passas, sucos de verduras, cenoura, mamão, pepino, etc.	Abacate, açaí, acerola, banana-da-terra, coco, graviola, laranja ácida, maracujá, morango, melão, tangerina, azeitona-preta, sucos de laranja, maçã, repolho e de cidra de maçã.
Açafrão, alfarfarra, pimenta-de-caiena, salsa, cominho, orégano, açúcar demerara, stévia, alfarroba, algas vermelhas, curry.	Açúcar mascavo, alecrim, alho, arruda, cebolinha, chocolate, coentro, cominho, cravo-da-índia, hortelã, louro, malte de cevada, manjerição, mel de abelha, melão, menta, missô, mostarda seca, pimentão, sal, sálvia, pimenta-malagueta e da jamaica, molho de soja, maionese, molho inglês, tomilho, gengibre, alho, araruta.	Alcaparras, canela, maisena, baunilha, pimenta-branca, e do reino, ketchup, pickles e vinagres em geral, inclusive mostarda com vinagre e molho à componha ou com vinagre, açúcar branco, refrigerantes, e bebidas alcoólicas em geral, noz-moscada.
Água mineral, com gás ou sem gás, café de fedegoso e de andu.	Vinho branco ou tinto e café de cevada, mel de abelha.	Café de torrefação normal ou descafeinado, bebidas destiladas (vodka, cachaça ou uísque), refrigerantes em geral, cerveja, chá preto.
Chá de dente de leão, hortelã, salsa, gengibre, erva-cidreira, alecrim, erva-doce, alfazema, carqueja, alcachofra, água de alevante, pimenta-de-caiena, feno grego, tília, amora, salsaparilha.	Chás de camomila, ginseng, acaçuz, chá-verde, endro, sálvia, funcho, sabugueiro, valériana, tomilho.	Chás de alfafa, aloé (babosa), cabelo de milho, sene, equinácea, noz-moscada, bardana, babosa de pastor, erva de São João, gerciana.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calorias para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabete, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asma, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopata norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** — Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**

## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “A”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Frango, peito de peru e ovos (contanto que não seja de granja). – usar 1 vez/semana.	Carne bovina ou de porco e derivados (búfalo, vitela, veado, coelho, pato, ganso, codorna ou faisão, presunto, carneiro, veado, caprinos).
Peixes de escama (curvina, curimatã dourado, traíra, etc).	Atum, pargo, pescada, cação, bacalhau, carpa, salmão, vermelho, cavala, garoupa, sardinha, pirarucu.	Frutos do mar em geral, peixes de couro, camarão, caranguejo, cavala, hadoque, lagosta, linguado, lula, merluza, mexilhão, ostra, polvo, rã, salmão defumado, tartaruga.
Leite e queijo de soja, tofu.	Leite de cabra e derivados (queijo, iogurte, requeijão, etc.), coalhada, queijo, ricota magra.	Leite de vaca e derivados (queijo, iogurte, requeijão, etc.), manteiga, ovos, sorvete.
Azeite de oliva, óleo de girassol e de linhaça.	Óleo de arroz ou de canola, óleo de fígado de bacalhau.	Óleos de amendoim, algodão, milho e gergelim.
Amendoim, sementes de abóbora torradas.	Amêndoas, avelãs, gergelim, nozes, castanhas, pinhão, semente de girassol e de papoula.	Castanha de caju e do pará, pistache.
Ervilhas, lentilhas, feijão-preto, soja e azuki, favas, andu, mangalô, feijão-vermelho.	Feijão em vagem, feijão-de-corda, feijão-branco, ervilhas, favas.	Feijão fradinho e mulatinho, e grão-de-bico.
Centeio, trigo sarraceno, trigo germinado e germe de trigo, pão de soja, bolo de arroz, farinha de arroz e centeio.	Arroz integral, aveia, cevada, espelta, milho, painço, tapioca, bolo de milho, pão de centeio, tapioca, farinha de cevada.	Farinha de trigo branca e integral, glúten, granola, semolina, bolo de trigo, pão integral.
Abóbora-morango, acelga, alcachofra, alface, aipim, alho-poró, folhas de beterraba, brócolis, brotos de alfafa, cebolas brancas e vermelhas, cenoura, chicória, espinafre, nabo, quiabo, salsa, couve, tofu, gengibre, jiló, chuchu, dente de leão.	Abóbora, agrião, alface, algas, azeitonas verdes, aipim, aspargo, broto de bambu, coentro, cogumelos, couve-flor, couve-de-bruxelas, funcho, milho amarelo e branco, folhas de mostarda, pepino, rabanete, repolho-chinês, repolho, cebolinha, pepino, rabanete, nabo.	Azeitonas pretas, batatas em geral, berinjela, guando, inhame, pimentões, tomate, cogumelo.
Abacaxi, ameixas em geral, amoras, cerejas, damascos, figos frescos e secos, limão, passas, farinha, sapoti, melancia, .sucos de abacaxi, ameixa, aipo, cenoura.	Abacate, caqui, carambola, framboesa, goiaba, lima, maçã, melão amarelo, morango, pêra, pêssego, romã, tâmaras, uvas em geral, suco de maçã, repolho, verduras, pepino, uvas e cidra.	Bananas em geral, coco, laranja, mamão, manga, maracujá, acerola, tangerina, melão, suco de laranja, mamão, tomate.
Alho, gengibre, melaço, missô, malte de cevada, mostarda, molho de soja (shoyu), açúcar demerara e mascavo.	Açafrão, açúcar branco ágar, alecrim, algas, araruta, baunilha, canela, cebolinha, chocolate, coentro, cominho, cravo-da-índia, erva-doce, hortelã, louro, manjerição, mel de abelha, menta, noz-moscada, orégano, pickles em geral, pimentão, sal, salsa, sálvia, tapioca, tomilho.	Gelatina, pimentas em geral, vinagres em geral, maionese, molho inglês, açúcar branco, alcapparas, ketchup.
Café de cevada ou descafeinado, vinho tinto, café e sementes de girassol.	Vinho branco.	Bebidas destiladas (cachaça, vodca, uísque), chá preto, cerveja, água gasosa, refrigerantes.
Chá-verde, de alfafa, aloé (babosa), camomila, equinácea, gengibre, ginseng, erva-cidreira, alfavema, alecrim, erva-doce, bardana, erva de São João, valériana.	Chás de dente-de-leão, açaçuz, salsa, hortelã, sene, endro, erva-doce, menta, noz-moscada, sálvia, amora, bolsa de pastor, salsaparrilha, tília.	Chás de cabelo de milho, pimenta de caiena, ruibardo.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calorias para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabete, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asma, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopata norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo.

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** – Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE: PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**

## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “B”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Carne de caprino magra, fígado, peito de peru e ovos.	Carne bovina ou de porco e derivados (bacon, lingüiça, presunto, etc.). frango de granja e aves em geral, exceto peru.
Peixes de escama (bacalhau, traíra, curvina, piranha, dourado, piauí de cheiro, etc).	Arenque, atum, carpa, pescada, salmão, truta, cação, cavala, sardinha, badejo, garoupa, linguado.	Camarão, caranguejo, enchova, enguia, lagosta, ostras, polvo, sirí, rã, salmão defumado, tartaruga.
Leite de cabra e derivados: (iogurte e queijos em geral, coalhada, etc), mussarela, ricota.	Leite de soja, leite de vaca desnatado e derivados: (iogurte, coalhada, queijos em geral, manteiga.	Queijo roquefort, leite de vaca integral, queijo americano, sorvete com leite, tofu.
Azeite de oliva, óleo de noz-macadâmia.	Óleo de arroz, óleo de fígado de bacalhau, óleo de linhaça.	Óleo de amendoim, canola, gergelim, milho, girassol e algodão.
Ouricuri, coco babaçu, piqui.	Amêndoas, castanhas, castanha-do-pará, nozes.	Amendoim, avelã, castanha de caju, pasta de gergelim, sementes de abóbora, papoula e girassol torrados, pistache.
Feijão-branco, fradinho e mulatinho, feijão de soja, mangalô.	Ervilhas em favas, andu, vagem, fava, feijão-verde.	Ervilhas em grãos, lentilhas, grão-de-bico, feijão-azuki, rajado e preto.
Arroz integral, aveia integral, painço, trigo germinado, sorgo, biscoitos de arroz, pão de trigo germinado.	Creme de arroz, granola, semolina, arroz branco, bolo de aveia, pão de soja.	Germe de trigo, cevada, centeio, milho e derivados, trigo e derivados, trigo sarraceno, arroz sete-cereais, glúten, bolo de milho, bolo de trigo integral, pão de centeio, cuscuz, farinha de cevada.
Batata-doce, berinjela, beterraba e suas folhas, brócolis, cenouras, couve-flor, couve-de-bruxelas, folhas de mostarda, inhame, pimenta em geral, salsa, shiitake (tipo de cogumelo), chuchu, quiabo.	Abóbora, abobrinha, alface, acelga, agrião, aipo, aipim, brotos de alfafa, algas marinhas, alho, alho-poró, aspargos, batata inglesa, batata-baroa, batata-doce, brotos de bambu, cebola, chicória, escarola, espinafre, gengibre, nabo, pepino, rabanete, cogumelos, dente de leão, endro, ervilhas.	Alcachofra, abóbora-morango, azeitonas em geral, brotos de feijão, milho em geral, tomate.
Abacaxi, ameixas, bananas, mamão, uvas, melancia, maracujá, buriti, caju, jaca, jenipapo, graviola, umbu, pinha, suco de abacaxi, mamão, repolho, uvas em geral.	Ameixa seca, amora, banana-da-terra, cereja, damasco, figos, framboesa, goiaba, groselha, laranja, lima, limão, maçã, manga, melão, nectarina, morango, pêra, pêssego, tangerina, sucos de cenoura, aipo, laranja, maçã, pepino.	Abacate, caqui, coco, carambola e romã.
Gengibre, pimenta-de-caiena, raiz-forte, salsa, açúcar mascavo.	Açafrão, açúcar demerara, alecrim, algas, alho, araruta, baunilha, cebolinha, estragão, chocolate, coentro, cominho, cravo, erva-doce, hortelã, louro, manjerição, manjerona, menta, mel, melaço, missô, noz-moscada, orégano, pimenta-malagueta, pimentão, sálvia, soja (molho), tomilho, vinagres em geral, maionese, molho inglês, pickles em geral, endro.	Canela, gergelim, maisena, malte de cevada, mel de milho, pimenta-branca, pimenta da jamaica, pimenta-do-reino, ketchup, tapioca, açúcar branco, gelatina.
Chás de alcaçuz, gengibre, ginseng, hortelã, salsa, sálvia, angélica, erva-doce, valeriana, folhas de framboesa.	Chás de alfafa, camomila, chá-verde, dente-de-leão, equinácea, erva-de-são-joão, sabugueiro, amora, bardana, camomila, salsaparrilha.	Chás de aloé (babosa), cabelo de milho, genciana, sene, tília, feno grego.
Água mineral sem gás, café de fedegoso e de soja.	Café de cevada, chá-preto, vinhos brancos e tintos.	Água mineral gasosa, bebidas destiladas (cachaça, vodca, uísque), refrigerantes.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calorias para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabetes, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asmas, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopata norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo.

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** – Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE: PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**

## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “AO”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Carne de caprino magro, carneiro, cordeiro, vitela, fígado, coração, dobradinha,, frango, peru e ovos, peru e ovos.	Carne bovina ou de porco e derivados (bacon, presunto, lingüiça), aves em geral, exceto frango e peru, frango de granja e enlatados.
Peixes de escama (traíra, curvina, dourado, piranha, vermelho).	Atum, cação, merluza, pargo, pescada, bacalhau, sardinha, carpa, salmão, truta.	Camarão, caranguejo, caviar, hadoque, lagosta, lula, mariscos, mexilhões, polvo, ostra, sirí, tartaruga e rã.
Leite de soja e derivados.	Leite e queijo de cabra e derivados.	Leite e queijo de vaca e derivados.
Azeite de oliva, óleo de girassol e de linhaça.	Óleo de arroz, canolas ou gergelim.	Óleo de amendoim, algodão ou milho.
Semente de abóbora torrada, nozes, sementes de jaca e ouricuri.	Amendoim, amêndoas, avelãs, castanhas, gergelim, semente de girassol torradas.	Castanha de caju e do pará, pistache, sementes de papoula.
Ervilhas, feijão azuki, feijão preto, feijão de soja, mangalô, andu.	Feijão de corda.	Feijão branco, fradinho e mulatinho, grão-de-bico, lentilhas.
Trigo sarraceno, trigo germinado, germe de trigo.	Arroz de todos os tipos, cevada, painço.	Aveia, milho, trigo e derivados, (inclusive glúten), granola.
Abóbora, acelga, alcachofra, alface, alho, alho-poró, algas, azeitonas verdes, aipim, batata-doce, brócolis, cebolas, cenoura, chicória, espinafre, nabo, quiabo, raiz-forte, salsa, folhas de beterraba,	Abobrinha, agrião, aipo, aspargos, brotos de bambu, cogumelos, andro, funcho, gengibre, pepino, pimentão, rabanete, batata-doce, batata-baroa, brotos de alfafa.	Azeitonas pretas, batata-inglesa, beringela, inhame, pimentão, repolhos em geral couve-flor, couve-de-bruxelas, tomate.
Abacaxi, ameixas, amoras, cerejas, damascos, figos, limão, mamão, pinha, jaca, jenipapo, umbu, caju.	Caqui, carambola, framboesa, goiaba, lima, maçã, melão amarelo e verde, pêra, pêssego, romã, tâmaras, laranja, uvas em geral.	Abacate, banana, acerola, coco, graviola, laranja ácida, manga, melão, cantalupo, morango, maracujá, tangerina ácida.
Alho, cebola, salsa, jiló, gengibre, molho soyu, açúcar demerara e stévia.	Açafrão, açúcar branco e mascavo, alecrim, araruta, chocolate, coentro, cominho, cravo, erva-doce, estragão, hortelã, louro, manjerição, manjerona, mel de abelha, menta, mostarda sem vinagre, melado, missô, orégano, pimenta-de-caiena, tomilho.	Canela, maisena, noz-moscada, maionese, molho inglês, molho à campanha, picles, vinagres em gral, baunilha, pimenta do reino.
Chá de dente-de-leão, hortelã, gengibre, frutos da roseira, salsa, chá verde, camomila, ginseng.	Chá de alfafa, equinácea, óleo (babosa).	Chá de cabelo de milho, sene e chá preto.
Vinho tinto, café de cevada.	Água gassosa, café de sementes de girassol, vinho branco.	Bebidas destiladas (vodca, cachaça, uísque), cerveja, chope, refrigerantes.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calorias para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabete, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asma, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopatia norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo.

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** – Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE: PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**

## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “AB”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Fígado, ovos e peru, carneiro, (usar somente uma vez/semana).	Carne bovina e porco, aves em geral (exceto peru), carnes secas e defumadas, frango de granja.
Peixes de escama (bacalhau, curvina, dourado, traíra, vermelho).	Carpa, caviar, linguado, pescada, e mexilhões., bacalhau, salmão, sardinha, cavala, atum.	Camarão, caranguejo, enguia, hadoque, lagosta, ostra, polvo, rã, sirí, peixes de couro.
Leite de cabra e derivados, ricota, quefir, coalhada, mussarela, tofu.	Leite de soja, leite de vaca desnatado e derivados, exceto os queijos ao lado, soro de leite.	Leite de vaca integral, manteiga, queijos de parmesão, roquefort, brie e camembert, creme de leite, sorvete com leite.
Azeite de oliva, óleo de linhaça, e de noz-macadbã.	Óleo de canola, óleo de amendoim, óleo de fígado de bacalhau.	Óleo de gergelim, óleo de girassol, óleo de milho, óleo de semente de algodão.
Amendoim e nozes, castanha da índia, manteiga de amendoim.	Amêndoas, castanhas de caju, castanha-do-pará, pinhão, pistache, pasta de amêndoas.	Avelãs, gergelim sementes de abóbora, de girassol e de papoula.
Feijão branco, feijão vermelho, lentilha, soja, tofu, andu, mangalô, feijão rajado.	Ervilha em grãos em vagens, feijão de corda, vagem, feijão verde.	Feijão azuki, feijão preto, feijão roxinho, grão-de-bico, favas, feijão-fradinho.
Arroz integral, aveia, centeio, sorgo, painço, trigo germinado, bolo de arroz, pão de centeio, pão de soja, pão de trigo germinado.	Cevada, glúten, farinha de trigo branca e integral, semolina, arroz branco, germe de trigo, granola, soja, farinha de centeio.	Milho e derivados, trigo sarraceno, arroz parboizado, bolo de milho, mingau de trigo sarraceno.
Aipo, alho, berinjela, beterraba e suas folhas, brócolis, brotos de alfafa, couve-flor, inhame, mostarda, (folhas), pepino, salsa, gengibre, batata doce, couve, dente de leão.	Abóbora de qualquer tipo, acelga, agrião, alface, alho-poró, aspargos, azeitonas verdes, batatas em geral, brotos de bambu, cebolas em geral, cebolinha, cenoura, chicória, coentro, cogumelos, couve-de-bruxelas, espinafre, nabo, quiabo, repolho, tomate.	Alcachofra, azeitonas pretas, brotos de feijão, milho em conserva, pimentas em geral, rabanetes, pimentão vermelho, pimentão verde, pimentão amarelo.
Abacaxi, ameixas em geral, cerejas, figos, framboesas, groselhas, limão, uvas em geral, aipim, batata-doce, fruta-pão.	Amoras, damasco, lima, maçã, mamão, melão, morango, nectarina, pêra, pêssego, tâmara, tangerina, banana da terra, passas.	Abacate, banana, caqui, carambola, coco, goiaba, laranja, manga, romã, ruibardo.
Alho, missô, salsa, gengibre, orégano, açúcar demerara, sucos de repolho, aipo, mamão, cenoura, uvas.	Melaço, mel de abelha, noz-moscada, açafrão, açúcar mascavo, alecrim, alfarroba, algas, arruda, baunilha, bordo, canela, cebolinha, chocolate, coentro, cominho, cravo, endro, estragão, hortelã, louro, manjericao, manjerona, suco de abacaxi, maçã, pepino, de verduras.	Maisena, tapioca, pimenta do reino, alcaparras, aniz, gelatina, malte de cevada, mel de milho, pimentas em geral, pickles, molho inglês, vinagres em geral, ketchup, açúcar branco, suco de laranja.
Chá de alcaçuz, alfafa, bardana, camomila, chá-verde, aquinácia, gengibre, ginseng, alfazema.	Chá de dente-de-leão, erva-de-são-joão, hortelã, sálvia, sabugueiro, salsa, salsaparrilha, valeriana.	Chá de oloé (babosa), genciana, cabelo de milho, chá-preto, mate, sene, feno grego, erva-doce.
Café de fedegoso e de andu.	Água mineral, vinho branco e tinto.	Bebidas destiladas (cachaça, vodca, uísque), refrigerantes em geral.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calor para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabetes, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asma, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopata norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo.

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** – Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE: PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**



## GUIA ALIMENTAR PARA PESSOAS DE SANGUE TIPO “BO”

PREFERIR	MODERAR	EVITAR
	Peru e ovos	Carne bovina ou de porco e derivados, bacon, presunto, lingüiça, etc.), aves em geral (exceto peru), frango de granja e enlatados.
Peixes de escama (bacalhau, dourado, curvina, vermelho, traíra, etc).	Atum, cação, carpa, caviar, enchova, pescada, bacalhau, merluza, sardinha, salmão, truta, badejo.	Camarão, caranguejo, enguia, lagosta, lula, mexilhão, ostra, rã, tartaruga, carnes e peixes defumados.
Azeite de oliva, óleo de linhaça e de noz-macadâmia.	Óleo de arroz.	Óleo de amendoim, algodão, canela, gergelim, milho, girassol.
Nozes, pequi, buriti, leite de soja e sementes de jaca.	Amendoas, castanhas sementes de abóbora torradas, pecãs e pinhões, leite de cabra e seus derivados.	Amendoim, avelãs, castanha de caju e do pará, gergelim, sementes de papoula, sementes de girassol, pistache, leite de vaca e seus derivados.
Andu, mangalô	Feijão de soja, ervilhas em favas, feijão-de-corda, feijões branco, fradinho e mulatinho, ervilha em favas, vargens, ervilhas em grãos.	Feijão azuki, rajado e preto, lentilhas, grão-de-bico.
Arroz integral, painço, trigo germinado e germe de trigo.	Aveia, aipo, aspargos, brotos de alfafa e bambu, espinafre, alcachofra, pepino, gengibre, berinjela, arroz branco,	Azeitonas em geral, brotos de feijão milho em geral e derivados, repolhos em geral, folhas de mostarda, rabanete, tomate, arroz parborizado.
Abóbora, abobrinha, acelga, alho, alho-poró, batata-doce, batata baroa, beterraba, e suas folhas, brócolis, cebolas, cará, cenoura, couve, escarola, chicória, coentro, espinafre, nabo, quiabo, pimentão, inhame, aipo.	Agrião, aipo, aspargos, brotos de bambu, alcachofra, pepino, raiz-forte, gengibre, berinjela.	Centeio, cevada, milho e derivados, trigo e derivados, trigo sarraceno, glúten.
Ameixas em geral, bananas, mamão, uvas em geral, pinha, jaca, jenipapo, jatobá, graviola, seriguela, umbu, piqui, caju.	Abacaxi, amora, damasco, framboesa, goiaba, groselha, lima, limão, figos, maçã, manga, melão amarelo, melancia, nectarina, pêra, pêssego, tâmara.	Abacate, banana-da-terra, caqui, coco, carambola, morango, maracujá, laranjaas ácidas, melão, tangerina.
Açafrão, pimenta de caiena, raiz-forte, salsa, açúcar demerara, jiló, melaço, orégano.	Açúcar mascavo, alecrim, alho, aniz, araruta, cebolinha, chocolate, coentro, cominho, cravo, estragão, hortelã, louro, manjeriço, mel, menta, missô, mostarda seca, molho de soja, maionese, molho inglês, tomilho.	Canela, maionese, noz-moscada, baunilha, pimenta-branca, pimenta da jamaica, pimenta-do-reino, ketchup, pickles em geral, cinagres em geral, molho à camponha ou vinagrete, açúcar branco.
Água mineral sem gás, café de cevada, de andu e de fedegoso.	Vinhos brancos ou tintos, água mineral gasosa.	Café preto, bebidas destiladas (cachaça, vodca, uísque), refrigerantes em geral.
Chás de akaçuz, gengibre, ginseng, dente-de-leão, salsa, cidreira, alecrim e alcachofra.	Chá de camomila, chá-verde.	Chá de alfafa, aloé (babosa), cabelo de milho, equinácea, sene, tília, sabugueiro, chá preto.

### COMO USAR SEU GUIA ALIMENTAR

A tabela acima servirá como guia definitivo para você escolher o tipo de combustível que deve usar na sua maquinaria (o organismo), para produzir energia e equilíbrio orgânico para toda vida.

Os alimentos da primeira coluna, isto é, **PREFERIR**, são os ideais para o seu organismo, que tem todas as condições para assimilá-los e obter deles 100% de energia vital.

Os alimentos da segunda coluna isto é, **MODERAR**, são também indicados para você, mas como complementares. Use-os em pequena quantidade com pouca frequência, já que o seu organismo retira deles apenas 50% de energia vital. Os alimentos dessa coluna produzem excesso de calorias para o seu organismo, podendo causar aumento de peso, hipertensão, envelhecimento precoce e diabetes, em virtude do desequilíbrio da insulina por eles produzida.

Os alimentos da terceira coluna, isto é, **EVITAR**, são extremamente nocivos ao seu organismo a curto ou a longo prazo. Deles o seu organismo não consegue retirar nenhuma energia vital. Seu tipo de sangue não assimila os alimentos apresentados nessa coluna e, em lugar de beneficiar, prejudicam, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos seguidos de sonolência e má-digestão. Eles vão causar fermentação, ao tempo em que se transformam em substâncias tóxicas dentro de você, causando as chamadas "doenças auto-imune", como asma, rinites, artrites, bronquite alérgica, psoríase, lúpus, colite ulcerativa, escoliose múltipla, autismo (recolhimento do indivíduo sobre seu mundo interior, recusando o contato com o mundo exterior), epilepsia e até a esquizofrenia. Segundo o médico naturopata norte-americano, Peter D'Adamo, que concluiu esta pesquisa científica que durou cerca de 50 anos, os alimentos da terceira coluna são verdadeiros venenos para o nosso organismo.

— **WILSON DIAS, CRT 23.553** – Terapeuta Reformador/Cristão, com formação terapêutica em Naturopatia, Alimentoterapia e Auxiliar de Serviços Médicos, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, e filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional.

**FONE: PARA CONTATO: (74) 621-7922.**

**OBS: PLASTIFICAR ESTE MATERIAL PARA SEU USO DEFINITIVO.**

## PROJETO MELHORANDO A SAÚDE – *Terapeuta Wilson Dias da Silva* – CRT – 23.553 – Tel. (0\*\*74) 621- 7922

### CONSELHOS ÚTEIS

“O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor, e deve ser recebido como sabedoria de Deus. Não tenhais à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. A variedade numa mesma refeição produz indisposição, sofrimento, e muitas vezes a morte” (Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 109 e 110).

### É PERMITIDO COMER

- Frutas ácidas com semi-ácidas;
- Verduras com cereais;
- Hortaliças com leguminosos, feculentos e oleaginosos;
- Frutas doces combinam entre si;
- Frutas secas não devem ser consumidas com outro alimento, a menos que seja na forma de suco medicinal, como remédio;
- Melancia e melão devem ser consumidas separadamente, longe das refeições, podendo ser duas horas antes e três horas após.

### Não cometa os erros abaixo:

01. Evite comer frutas e verduras numa mesma refeição.
02. Verduras com frutas causam fermentação nos intestinos.
03. Não comer mais que três ou quatro variedades de pratos em uma refeição, pois causa dispepsia.
04. Feijão com farinha causam ressecamento intestinal.
05. Tomate não combina com alface, pois causa fermentação.
06. Melancia e melão não combina com outros alimentos.
07. Misturar melancia com qualquer outro alimento envenena o sangue.
08. Não misturar frutas doces com frutas ácidas, causam fermentação estomacal e alergias.
09. Leite com ovos deixam o sangue em má qualidade, e causa putrefação intestinal.
10. Batata-doce com leite podem causar derrame cerebral e paralisia.
11. Banana com leite de vaca podem causar mongolismo e putrefação.
12. Leite com verduras causam fermentação estomacal, e excesso de gases.
13. Comer somente um tipo de feijão, pois feijão com outro tipo de feijão sobrecarregam o estômago, e afeta o cérebro, causando perda de memória.
14. O alimento misturado com água causa enfado, indigestão, náuseas, obesidade e “barriga d’água” (ascite). Deve-se tomar água ½ hora antes das refeições e duas horas depois.
15. Feijão com batatinha ou batata-doce não combinam, causa flatulência.
16. Não comer salada crua misturada com alimentos cozidos, causam fermentação estomacal.
17. Não devemos fumar nem ingerir bebidas alcoólicas, nem mesmo refrigerantes, pois tais venenos encurtam a vida.
18. Frituras de qualquer espécie e açúcar branco, além do alimento cárneo, poluem o nosso organismo.
19. Não alimentar-se em momentos de agitação ou nervosismo, pois produz gastrite nervosa.
20. Tomar leite com açúcar ou com chocolate, torna o sangue açucarado, resultando em diabetes, alergias de pele, impigens, micoses ou manchas.

### CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

FRUTOS ÁCIDOS	FRUTOS SEMI-ÁCIDOS	FRUTOS DOCES
Abacaxi / Umbu / Tangerina / Morango / Framboesa / Jabuticaba / Maçã verde / Laranja / Amora / Limão / Marmelo / Romã / Jenipapo / Ameixa-preta / Cidra / Graviola / Seriguela / Ameixa-amarela / Nêspa / Piqui.	Caju / Damasco / Amora / Lima / Caqui / Ameixas / Cereja / Mamão / Goiaba / Maçã vermelha / Maracujá / Manga / Buriti / Pêra / Uva / Morango / Carambola.	Banana / Figo / Mamão / Tâmara / Cana-de-açúcar / Pinha / Lima / Xique-xique / Jaca / Jatobá / Mandacaru.
FRUTOS SECOS	FRUTOS OLEAGINOSOS	FRUTOS MONOFÁGICOS
Ameixa / Damasco / Pêssego / Figo / Tâmara / Uva / Pêra.	Abacate / Amendoim / Amêndoa / Castanhas / Azeitonas / Coco / Noz / Girassol / Avelã / Gergelim / ouricuri.	Melancia / Melão.
HORTALIÇAS (que se utilizam cruas)	HORTALIÇAS (que se utilizam cozidas)	FECULENTOS
Alho / Dente-de-leão / Cebola / Salsa / Beterraba / Cenoura / Chuchu / Cebolinha / Nabo / Espinafre / Couve-rábano / Rabanete / Rábano / Abobrinha / Pepino / Agrião / Palmito / Malvão / Tomate / Acelga / Pimentão / Chicória / Couve-flor / Couve / Repolho / Aspargo .	Abóbora / Abobrinha / Berinjela / Beterraba / Couve-flor / Pimentão / Jiló / Brócolis / Jerimum / Chuchu / Repolho / Alho / Cenoura / Cebola / Quiabo.	Aipim (mandioca) / Batata-inglesa / Batata-doce / Inhame / Mandioquinha / Cará / Taioba / Frutapão / Semente de jaca / Carço de pinhão.
VERDURAS	LEGUMINOSOS	CEREAIS
Repolho / Ervilha-verde / Agrião / Taioba / Cebolinha / Aipo / Broto de abóbora / Espinafre / Acelga / Dente-de-leão / Alface / Tanchagem / Chicória / Azedinho / Salsa / Salsão / Salsa / Rúbula / Vagem / Coentro / Couve / Bredo.	Ervilha / fava / lentilhas / feijão-verde / soja / grão-de-bico / andu / mangalô.	Arroz / milho / aveia / centeio / trigo / cevada / sorgo / painço / feijões secos.

# ***DIETOTIPO - A dieta ideal para cada tipo de sangue***

## **SANGUE TIPO O**

**Vantagens:** Aparelho digestivo e sistema imunológico fortes.

**Desvantagens:** Tendência a doenças cardiovasculares como infartos, derrames, arteriosclerose, hipertensão e distúrbios na coagulação sangüínea, além de doenças inflamatórias como artrites, úlceras, alergias e asma, como também, baixa produção de hormônios da tireóide (hipotireoidismo).

**Suplementos nutricionais:** Vitamina B (levedo de cerveja), Vitamina K, Cálcio, Iodo e Algas Marinhas.

**Esportes:** Aeróbica, corrida, artes marciais e natação.

**EVITAR:** Trigo e seus derivados, além de amendoim, lentilhas, leite de vaca, café, açúcar branco, refrigerantes, carne bovina, chocolates, frango e ovos de granja, carne de porco, peixe de couro, batatinha cozida, fumo, bebidas alcoólicas e frituras.

## **SANGUE TIPO A**

**Vantagens:** Adapta-se bem a mudanças de dietas e de ambientes.

**Desvantagens:** Aparelho digestivo sensível, com tendência a doenças do coração, câncer, anemia, diabetes, distúrbios do fígado e da vesícula.

**Suplementos nutricionais:** Vitamina B - 12, Ácido fólico, Vitamina C, Vitamina E, Cálcio, Ferro e Equinácea, além de Betacaroteno, Levedo de Cerveja.

**Esportes:** Exercício físico, natação, alongamentos e caminhadas.

**EVITAR:** Carne vermelha, bananas em geral, batatas em geral e o estresse, além de café, açúcar branco, refrigerantes, chocolates e batatinha cozida, frango e ovos de granja, carne de porco, peixe de couro, batatinha cozida, fumo e bebidas alcoólicas.

## **SANGUE TIPO B**

**Vantagens:** Sistema imunológico forte, sistema nervoso equilibrado e facilidade de adaptação a mudanças de dieta e de ambiente.

**Desvantagens:** Tendência a doenças auto-imunes e a viroses raras como lúpus, esclerose múltipla, diabetes, síndrome da fadiga crônica e prisão de ventre.

**Suplementos nutricionais:** Magnésio, lecitina de soja, ginkgo.

**Esportes:** Aeróbica, musculação, corrida, caminhadas, ciclismo, natação.

**EVITAR:** Milho e frango, além de carne bovina, café, açúcar branco, chocolates, refrigerantes, batatinha cozida, enlatados, frango e ovos de granja, carne de porco, peixe de couro, fumo e bebidas alcoólicas.

## **SANGUE TIPO AB**

**Vantagens:** Sistema imunológico altamente tolerante, mas fraco, o que permite a invasão de micróbios.

**Desvantagens:** Tendência a doenças do coração, câncer e anemia.

**Suplementos nutricionais:** Vitamina C, Zinco, Selênio, Equinácea.

**Esportes:** Exercícios moderados e relaxantes, caminhadas, tênis e ciclismo.

**EVITAR:** Carne vermelha e milho, além de chocolates, leite de vaca, açúcar branco, refrigerantes, batatinha cozida, carne bovina, frango e ovos de granja, peixe de couro, carne de porco, fumo e bebidas alcoólicas.

## COMO TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Por: Wilson Dias (CRT: 23.553)\*

O câncer, que mata uma pessoa a cada 2 segundos, em nosso mundo, atinge mais as pessoas portadoras de sangue A e AB. Essa conclusão foi feita pela Associação Médica Americana. Outra pesquisa realizada pela Associação Americana de Médicos Naturopatas revela que os casos de câncer são em cerca de 90% verificados em pessoas tipo A e AB. Enquanto os tipos A e AB apresentam incidência maior de câncer, os tipos B e O apresentam a porcentagem menor dessa doença - conclui a Associação Médica Americana.

O aparelho digestivo das pessoas com sangue tipos A e AB, tem dificuldade de digerir as proteínas e gorduras de origem animal. Por essa razão, tais pessoas, devem adotar uma dieta rica em fibras e pobre em produtos animais. A soja, em todas as suas formas, é benéfica para os tipos A e AB como um alimento preventivo geral de câncer. Pense no tofu não como um alimento, mas como um poderoso remédio. Os efeitos da soja não exerce a mesma ação curativa na corrente sanguínea do tipo B.

Para as pessoas do tipo B e O, o amendoim, leite de vaca, chocolate, milho, carne bovina, aves (exceto peru), lentilha e germe de trigo, como também o glúten, são alimentos altamente nocivos ao organismo, causando muitos problemas de saúde, destacando as alergias, e as doenças inflamatórias. Na questão alimentar a lei da genética deve ser obedecida. Para cada tipo de sangue deve ser estabelecido um tipo de alimentação. Sobre o assunto assim escreveu Ellen White, profetisa da igreja adventista do sétimo dia: "Sua alimentação é escolhida, não meramente para agradar ao apetite, mas para avigoreamento do organismo. É impossível estabelecer uma regra fixa para todos. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas apetecíveis podem ser agradáveis para uma pessoa, e nocivas para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros tiram bom proveito dele. Pessoas há que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outras, eles são saudáveis. Para uns as preparações de cereais integrais são boas, enquanto outros não as podem ingerir" – A Ciência do Bom Viver, pág. 319 e 320.

Recomenda-se às pessoas de tipo A e AB evitar carne vermelha, frangos, batatas e bananas em geral, e comer bastante tofu, além de frutas e verduras, para prevenir o câncer. Um relatório publicado pela Associação Americana de Médicos Naturopatas recomenda os tipos A e AB devem exercitar-se freqüentemente; ter um repouso adequado; evitar poluentes e pesticidas, e não tomar antibiótico indiscriminadamente. Se ficar doente, permitir que o sistema imunológico lute contra a enfermidade. Você será mais saudável se fizer isso, do que se apelar para os antigripais ou os antibióticos. Eles impedem a reação natural de seu sistema imunológico, que pode ser mais poderosa se lhe derem chance. Portanto, os antibióticos reduzem a vida das pessoas, especialmente os tipos A e AB.

Outra questão é o envelhecimento precoce. A falência dos rins e a deterioração do cérebro são uma das principais causas da decadência física e mental, resultando no envelhecimento. A falência dos rins ocorre quando a pessoa bebe pouca água. As nossas células são formadas de água e oxigênio, além de proteínas e outros nutrientes vitais ao organismo. Devemos beber entre 6 a 8 copos d'água, diariamente, para ter saúde e evitar o envelhecimento precoce. O envelhecimento ocorre no cérebro com a ingestão de "lectinas" (substâncias tóxicas prejudiciais ao organismo) durante toda a vida. As "lectinas" são verdadeiros venenos ingeridos pela população mundial.

Eis os alimentos ricos em "lectinas": trigo e seus derivados com pão, macarrão, bolos, além de carne vermelha, leite de vaca, chocolates, batatinha cozida, açúcar branco, alimentos excessivamente cozidos, frutas e laticínios. Reduzindo ou eliminando as "lectinas" mais prejudiciais de sua dieta, você pode manter os rins mais saudáveis e a função cerebral por muito mais tempo; é essa razão de algumas pessoas idosas permanecerem mentalmente lúcidas e fisicamente ativas.

---

\* Wilson Dias, é terapeuta com especialização em dietoterapia, filiado à Associação Brasileira de Medicina Tradicional, e ao Conselho Federal de Terapia. Faça uma avaliação da saúde à distância! Encomende ainda hoje o seu **Guia de Avaliação** por volta do Correio, pelo seguinte endereço: Rua do Rosário, 247 – 1º andar – CEP: 44.700-000 – Jacobina/Ba.

## ALIMENTOS POLUENTES DA CORRENTE SANGÜÍNEA

O trigo é um alimento rico em vitamina E, além das vitaminas B1, B2 e B6, como também, proteínas vegetais e sais minerais. Enfim, é o alimento básico da população mundial e, inegavelmente, essencial ao organismo humano. Entretanto, causa má-digestão, gases, sonolência, eczemas, urticária, asma, alergias em geral, rinites, anemias colites, incontinência urinária, dores articulares e prisão de ventre.

O leite de vaca é outro alimento poluente da nossa corrente sangüínea, e produz pigarro, alergias respiratórias, rinites, sinusites, asma, bronquite aguda, dermatites, tensão nervosa e fadiga, além de obstruir as coronárias e provocar câimbras.

## INTESTINOS X ENFERMIDADES

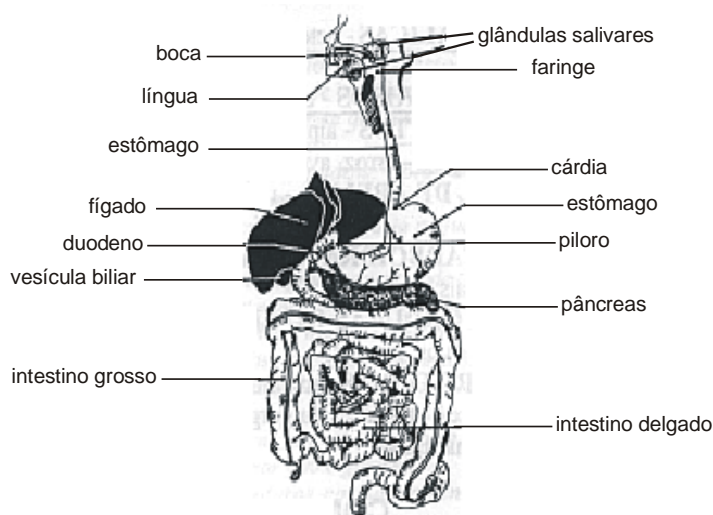
A Bíblia, em Oséias 4:6 (primeira parte), Deus lastima: "O meu povo está perecendo, porque lhe falta o conhecimento". A falta de conhecimento dos princípios de saúde e do viver saudável, em particular a questão alimentar, tem levado as pessoas a ruína. Se os médicos atuassem como educadores, ensinando o povo como comer, o que comer e quando comer, para ter saúde, em lugar de receitar drogas venenosas, certamente fariam proezas, e o nosso mundo não seria hoje, como está sendo – um hospital de doentes físicos e mentais.

A maior autoridade mundial em medicina, o doutor W. Arbuthnot Lane, assim escreveu em um de seus relatórios sobre o câncer: "Infelizmente, o mundo está num caminho errado. Nós, médicos, em lugar de estudar dietética e desintoxicação do corpo humano, estudamos germes e micróbios! Libertemos o corpo das suas toxinas e alimentemo-nos corretamente, e estará feito o milagre da saúde".

## A DIGESTÃO E O APARELHO DIGESTIVO (COMO FUNCIONAM)

A rigor, pode-se comer todo tipo de alimento; o organismo humano o digere da mesma maneira, segundo os mesmos mecanismos biológicos. Para o corpo humano não são os alimentos que interessam, mas sim os elementos que os compõem, como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e água. No entanto, somente as vitaminas, sais minerais e a água são absorvidos pelo organismo sem sofrer modificações.

Os demais elementos, como açúcar, amido (pão e massas), manteiga, óleos, queijo, carnes, ovos e leite para serem absorvidos pelo organismo, precisam sofrer modificações; ou melhor; é necessário que se transformem em substâncias químicas mais simples para que possam ser utilizados pelo organismo. Este processo de transformação dos alimentos chama-se digestão.



Curiosamente, a parte inferior ou posterior do cólon é a área de reflexo da testa, olhos, maxilar, nariz, cérebro, língua, boca, amígdalas, laringe, garganta, esôfago, bexiga, útero/próstata, intestino delgado, tireóide e coluna vertebral, como nos mostra a gravura. Outra coisa curiosa: a íris do nosso olho é um retrato do intestino grosso. Os sinais verificados na íris, que indicam anormalidades orgânicas, são refletidos pelo cólon intestinal. Na íris, vemos o ser humano como um todo, nas três dimensões – física, mental e emocional. Isto é o verdadeiro sentido de medicina holística.

Diagrama anatómico do corpo humano dividido em setores circulares, com o nome de cada órgão ou sistema escrito ao redor da silhueta central. O diagrama é dividido em setores como: Cabeça (Cérebro, Cerebelo, etc.), Tórax (Pulmão, Coração, etc.), Abdômen (Fígado, Estômago, etc.), e membros. O nome de cada órgão está escrito em português.

## Esquema de Bernard Jensen

## SANGUE X LIMPEZA INTESTINAL

Por falar em medicina, os médicos aprendem nas faculdades que o sangue é produzido pela medula óssea. Entretanto, Deus, através do Espírito de Profecia, revela-nos que o sangue é produzido pelo intestino delgado, e os alimentos cárneos produzem sangue podre (Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 387). O trabalho da medula óssea é transformar o sangue em nutrientes essenciais ao organismo, como, hemácias (glóbulos vermelhos), leucócitos, glóbulos brancos e plaquetas, além do plasma (sais minerais, água, glicídios, vitaminas, hormônios e gases em dissolução), e a hemoglobina (formada de uma proteína que transporta o oxigênio e o anidrido carbônico).

O Grande Médico holístico – Jesus – deu a devida importância aos intestinos e, ao chamar os escribas e fariseus de **cemitérios ambulantes**, fez a seguinte recomendação: "Fariseu cego! limpa primeiro o interior... para que também o seu exterior fique limpo" (Mat. 23:26). Enquanto o médico prescreve drogas aos seus pacientes, nós, terapeutas, recomendamos a limpeza dos intestinos como início de qualquer tratamento de saúde, sem a qual o doente não tem chance de recuperação. Este é o segredo do sucesso obtido pelos terapeutas holísticos na luta contra os desequilíbrios orgânicos. Eu, particularmente, vou à igreja todos os sábados, como fazia Jesus e Seus discípulos, depois de tomar uma lavagem, retal, composta de água, limão e sal. Entendo que Deus quer os Seus adoradores purificados por dentro e por fora, envolvendo coração, corpo, mente, alma, intestinos e espírito.

## PURGANTES NATURAIS

Algumas pessoas começam o regime vegetariano, e voltam a comer carne, porque não seguiram a recomendação de Jesus, no sentido de fazer a limpeza periódica do Interior do corpo, para eliminar as toxinas das entranhas e do sangue. Sabemos que sujeira atrai mais sujeira. Sem limpeza, não há mudança de hábitos, nem purificação do corpo e de alma (sangue). A maioria das pessoas tem o sangue sujo ou envenenado, e envelhecem precocemente, porque não fazem, periodicamente, a limpeza do cólon Intestinal.

Eis algumas dicas de purgantes naturais para quem deseja limpar o santuário do Espírito Santo:

- a) Bater no liquidificador, e tomar imediatamente, ao deitar, ou ao despertar, uma vez por semana, durante 2 meses, e seguinte mistura: 1 copo de suco puro de laranja, 8 colheres de leite de magnésio e 6 ameixas-secas.
- b) Tomar, ao despertar, semanalmente, durante 1 mês, um copo de suco de mastruço, contendo 3 colheres de óleo de rícino. Este purgante limpa os Intestinos, pulmões e fígado, como também, elimina vermes e lombrigas.
- c) Tomar, ao despertar, semanalmente, durante 6 meses, um copo de chá de sene, contendo 2 colheres (de sopa) de óleo de rícino. Este purgante, além de limpar os Intestinos, é recomendado para quem deseja emagrecer.

## OS ALIMENTOS E SUAS SUBSTÂNCIAS

O organismo humano necessita de seis nutrientes essenciais para o seu funcionamento perfeito: proteínas carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e água, os quais são encontrados nos alimentos.

Uma pessoa precisa em média de 2.500 calorias diárias (para homens) e 2.000 calorias diárias para mulheres. Um terço das calorias deve provir dos carboidratos, que representam a fonte imediata de glicose, o combustível que gera energia vital para mover nosso organismo. Os carboidratos incluem legumes verduras frutas, cereais e doces. Eles derivam de mel de abelha, melaço e vegetais ricos em vitaminas e minerais. Também as proteínas de origem animal, envolvendo a carne vermelha, as aves, os peixes, os ovos, e os laticínios, têm a mesma quantidade de calorias.

As proteínas providas da soja, do tofu e dos oleaginosos, como amendoim, gergelim, nozes, castanhas, azeitonas etc., devem representar mais um terço da nossa alimentação. Além de manter a musculatura do corpo e regular o sistema imunológico, as proteínas regulam o sono, o relaxamento, o humor, a memória, o aprendizado e até o prazer. A deficiência de proteínas no organismo pode causar depressão, apatia, irritabilidade perda de memória e impotência sexual, ou frigidez feminina.

As gorduras são a maior fonte de calorias, e representam o dobro dos carboidratos e proteínas. Elas constituem a última terça parte da alimentação ideal. São as gorduras que veiculam as vitaminas A, D, E e K, além de protegerem os órgãos dos impactos, formando uma camada isolante sob a pele, mantendo a estrutura das células e dos nervos. Entretanto, devemos selecionar o tipo de gordura que deve ser ingerida, diariamente, de preferência as de origem vegetal.

### O COLESTEROL LDL, E HDL

As gorduras chamadas saturadas, que são encontradas na carne bovina, no leite de vaca e seus derivados, além das margarinas, estimulam o aumento do colesterol LDL (colesterol ruim), que dificulta a circulação, gerando doenças cardiovasculares e paralisia. Estas não são recomendadas por este terapeuta, e devem ser substituídas por frutos oleaginosos, hortaliças e leguminosos.

As gorduras poli-insaturadas, essenciais para as células, encontram-se nos peixes, nas frutas secas como uvas, castanhas, nozes e amêndoas, como também nos óleos de girassol, de milho e de gergelim. o nosso organismo necessita, diariamente de uma colher de sopa, apenas, dessas gorduras poli-insaturadas- "São elas que geram o triglicérides, e devem ser moderados.

As gorduras monoinsaturadas, encontradas no azeite de oliva, no abacate, azeitonas e outros alimentos oleaginosos, são ideais para se usar na alimentação, pois fazem bem à saúde, reduzindo o colesterol ruim (o LDL), facilitando a digestão, hidratando a pele, como também. reduzindo os riscos de infartos cardíacos. Essas gorduras geram o colesterol bom (o HDL).

### FATORES DE SAÚDE

Para se ter uma boa saúde devemos observar os seguintes fatores:

**1º) tomar entre seis a oito copos de água, diariamente, sempre longe das refeições, meia hora antes e duas hora após.** Ao beber a água, mastigue-a antes de ingeri-la. Hipócrates, o Pai da Medicina, assim recomenda: "mastigai a água e bebei, o alimento". As enzimas essenciais ao nosso organismo, para uma boa digestão, são produzidas pelas nossas glândulas salivares a partir da mastigação. Portanto, mastigai



bem os alimento e cada gole de água ou líquido. Sem mastigação, a água ou líquido que ingerimos são assimilados pelo nosso organismo como um corpo estranho, confundindo os linfócitos, soldados biológicos que fazem parte do nosso sistema de defesa natural do corpo.

Sem água, nosso intestino não funciona, e muito menos os rins, providos pelo Criador para eliminar os resíduos tóxicos da digestão. Se você bebe pouca água, sua pele fica feia, cheia de acnes, espinhas, manchas, e ressecada, além do aparecimento de dores de cabeça e mau humor, sem falar na circulação, que fica deficiente. Afinal, as 50 mil bilhões de células que formam nosso organismo são formadas de água, as quais são alimentadas de vitaminas e sais minerais encontrados nos alimentos crus, como verduras, hortaliças, leguminosos e frutas. Comer apressado pode causar obesidade, gastrite, dispepsia e outras doenças do estômago.

**2º) Comer alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, arroz integral, centeio, legumes como feijão, ervilhas e brócolis.** Os alimentos não fibrosos como a carne vermelha, os ovos, as farinhas de trigo brancas e seus derivados, os óleos, o leite e seus derivados, são fatores de enfermidades, e geram diabetes, eczemas, alergias, dermatites, tumores e outras doenças degenerativas.

**3º) Comer alimentos crus antes de ingerir os cozidos.** Pela manhã, comer sempre uma ou mais variedades de frutas doces, antes de comer o alimento cozido; no almoço, comer uma salada crua de verduras ou legumes; e no jantar, comer antes uma fruta ácida ou semi-ácida antes de ingerir o pão integral ou bolacha integral, na proporção de 70% de alimentos crus, e 30% cozidos. Os alimentos crus refrescam nossas viscerais e entranhas, enquanto os alimentos cozidos geram febre interna, causando desequilíbrios orgânicos e energéticos.

**4º) Evitar cozinhar, em água, os alimentos, especialmente os vegetais.** O calor destrói as propriedades dos, alimentos e elimina as vitaminas e sais minerais. Alimentos processados pelo calor – afirma o Dr. Sérgio Teixeira – desenvolvem doenças crônicas e degenerativas, além de causar má-digestão, flatulências e inflamação da mucosa intestinal, a exemplo do glúten, um derivado da farinha de trigo, que afeta o sistema nervoso, gerando convulsão e até esquizofrenia em muitas pessoas. Antes de a ciência fazer essa descoberta, Deus, através da Bíblia, já alertava: “Todo alimento que se come preparando com água, será imundo” (Lev. 11:34 primeira parte). O alimento torna-se mais prejudicial se for excessivamente cozido ou conservado em panelas de alumínio, as quais, desprendem uma substância tóxica que causa mal de Alzheimer, perda de memória, cólicas menstruais, colites, espondilite reumatóide, artrites deformantes, osteomalácia, osteoporose, esclerose múltipla, reumatismo, gota e alguns tipos de câncer, por provocar distúrbios na formação das células. **Use panelas a vapor, ou de barro e/ou de esmalte, para cozinhar os alimentos.**

**5º) Não guardar nenhum tipo de alimento, especialmente carne crua ou cozida, na geladeira, por mais de três dias.** Jamais guarde, na geladeira, ou abafe os alimentos quando ainda mornos, pois produzem bactérias que irão proliferar-se em nosso organismo. Descongele sua geladeira a cada dois meses, fazendo uma boa limpeza com água morna e bicarbonato de sódio, para eliminar as bactérias e fungos.

**6º) Substitua o trigo por farinha de centeio, trigo sarraceno, painço, arroz integral e trigo germinado.** Coma moderadamente trigo e seus derivados, pois, esse artigo alimentar causa má-digestão, gases, sonolência, eczemas, asma, rinites, anemia,

colites, incontinência urinária, dores nas articulações e outros sintomas. O trigo não é aceito pelo organismo de pessoas portadora de sangue tipo "O", "A", "AO", "B" e "BO"; aceito apenas por portadores de sangue da tipo "AB".

**7º) Substituir o leite de vaca por leite de soja, ou de amendoim, ou de coco, ou de gergelim, especialmente quem tem sangue A ou O,** o leite de vaca produz alergias, rinite, bronquite aguda, dermatites, tensão nervosa e fadiga, além de pigarros.

**8º) Comer somente os alimentos tolerados pelo seu organismo, de acordo com o tipo do seu sangue.** Use de sua inteligência e faça uma relação dos alimentos proibidos e permitidos, que estão discriminados no seu **mapa alimentar**. Se possível, xeroque a tabela de alimentação ideal para o seu tipo de sangue. Após xerocar a tabela (mapa alimentar), plastifique-o, pois servirá de guia permanente para você selecionar sua alimentação diária, por toda a vida.

**9º) Desenvolva pensamentos positivos, e pratique diariamente exercício físico.** Também, evite comer em excesso, mesmo em se tratando de alimentos simples e naturais. O excesso de alimentos, ou a grande variedade de pratos, embota a sensibilidade dos nervos do cérebro e enfraquece sua vitalidade física e mental.

**10º) Confie inteiramente no poder curativo de Deus, pois só Ele tem o poder de curar.** Satanás é o destruidor; Deus, o restaurador. Quando alguém se restabelece de uma enfermidade, é Deus que o restaura. Assim diz o Senhor: "Porque te restaurarei a saúde, e curarei as tuas chagas, (Jer. 30:17). O nosso mundo é um verdadeiro hospital de doentes físicos e mentais. A mente dos seres racionais parece estar imersa em escuridão – lembra Ellen G. White -, isto porque, observa a Serva do Senhor: "A presente geração tem confiado seu corpo aos médicos e sua alma aos ministros" (Conselhos Sobre Saúde, pág. 37). O nosso mundo teria outra face se atendessem a recomendação do salmista Davi, que faz um veemente apelo: "Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nEle, e o mais Ele fará" (Sal. 37:5).

O médico grego, Hipócrates – Pai da Medicina Holística -, sempre recomendava aos seus pacientes: "Fazei do alimento o teu remédio" . A profetisa da igreja adventista do sétimo dia, Ellen G. White, concordou com a filosofia de saúde de Hipócrates, escrevendo a seguinte observação: "Sem mudança nos hábitos alimentares não pode haver cura de doença". Diz mais: "Cereais e frutas preparadas sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a transladação ao Céu. Ou não sabeis que vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vos, proveniente de Deus, e que não sois de vos mesmos? Porque fostes comprados por bom preço (pelo sangue precioso de Cristo Jesus); glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus, (Conselhos Sobre Saúde, pág. 42 e 43).

## **FONTES DE PROTEÍNA VEGETAL**

Se tivermos uma alimentação variada, basta ingerirmos 30 a 50 gramas de proteína por dia, para um adulto. As proteínas de origem vegetal estão presentes nos cereais, nos frutos oleaginosos, nas sementes, na soja e nos frutos de leguminosos, e devem fazer parte da nossa alimentação diária, desde que não seja no jantar, para não

sobrecarregar o corpo, As sementes e os frutos oleaginosos devem ser ingeridos como sobremesa, no desjejum e no almoço para que você possa avaliar a quantidade de proteína a ser consumida por dia, apresentamos abaixo os valores protéicos em 100 gramas de cada alimento.

## CEREAIS

Trigo .....	12g
Centeio .....	11,5g
Aveia .....	15g
Painço .....	10,5g
Trigo sarraceno .....	10g
Trigo (triturado) .....	11,5g

## FRUTOS OLEAGINOSOS

Avelã .....	17,5g
Noz .....	18,4g
Amendoim .....	26,9g

Castanha/caju .....	19,6g
Castanha-do-pará .....	17g
Amêndoa .....	21g
Coco .....	4g

## FRUTOS DE LEGUMINOSOS

Feijão .....	21g
Grão-de-bico .....	16,5g
Ervilha .....	23g
Lentilha.....	25,7g

## SEMENTES

de gergelim .....	20g
de papoula .....	20g
de linhaça .....	25g
de girassol .....	26g
de abóbora .....	32g

## SOJA E DERIVADOS

Feijão-soja .....	38g
Carne de soja .....	13,5g
Tofu .....	5g
Farinha/soja .....	37,5g

A seguir, você vai aprender como comer e como tratar e prevenir as enfermidades com uso racional de certos alimentos.

## COMO COMER

Uma refeição deve ser constituída de alimentos reguladores, energéticos e construtores. **Os reguladores** são as frutas, verduras e hortaliças; **os energéticos** são os amidos; e **os construtores** são as proteínas. Portanto, cada refeição deve ser feita em três etapas. Exemplo:

### CAFÉ DA MANHÃ:

- 1º) Comer uma ou mais fruta doces (banana, mamão, abacate, jaca, pinha, etc.)
- 2º) Comer mingau de cereais (aveia, ou milho, ou centeio, ou farinha de arroz)
- 3º) Comer uma mistura de amendoim torrado com gergelim, germe de trigo e mel de abelha, ou iogurte natural preparado com leite de cabra ou de soja.

### ALMOÇO

- 1º) Comer salada crua de verduras ou hortaliças temperada com azeite de oliva, molho shoyu, ou molho de folhas verdes;
- 2º) Comer arroz integral com ensopado de hortaliças ou legumes;
- 3º) Comer leguminosos com oleaginosos, e farinha de oleaginosos com cereais.

### JANTAR

- 1º) Comer uma fruta ácida;
- 2º) Tomar uma sopa precocida de hortaliças, ou leguminosos, ou feculentos;
- 3º) Comer pão integral, ou torrada de pão, ou bolacha de sal e água.

## ALIMENTOS INDICADOS PARA DOENÇAS

— **Ácido úrico:** aipo, alcachofra, alho, chicória, aspargo, feijão-verde, rabanete, rábano, repolho, goiaba, laranja, maçã, abacate, abacaxi, azeitonas, banana, maracujá, melancia, melão, morango, nozes, pêsego e Levedo de cerveja.

**Ervas:** alcachofra, quebra-pedra, sucupira e velame.

— **Arteriosclerose:** alcachofra, alho, berinjela, espinafre, maçã, abacaxi, uva, tangerina e levedo de cerveja.

**Ervas:** sete-sangrias, fumária, limão e alho.

— **Asma:** alho, beterraba, cebola, cenoura, nabo, quiabo, rabanete, rábano, salsa, castanhas, limão, coco-verde, goiaba, laranja, maçã, mamão, abacaxi, jaca, azeitonas, banana, caju, caqui, manga, morango, nozes, romã, uva, amendoim, mel, geléia real, jenipapo e levedo de cerveja.

**Ervas:** agrião, alecrim-do-campo, alho, cajueiro, cavalinha, confrei, erva-cidreira, eucalipto, assa-peixe, hortelã, losna, mastruço, poejo, sene, tanchagem, violeta.

— **Azia:** batatinha crua, cenoura, couve-flor, pinha, fruta-pão, jaca, lima, maçã, mamão, melancia, melão, pimentão.

**Ervas:** Carqueja, espineira santa, sene e alfazema.

— **Artrite:** beterraba, chicória, couve-flor, cenoura, dente-de-leão, batatinha crua, feijão-verde, pepino, rabanete, coco-verde, tomate, abacaxi, azeitonas, melão, morango, nozes, levedo de cerveja.

**Ervas:** Sucupira, confrei, velame, tanchagem, limão e açoita-cavalo.

— **Anemia:** beterraba, cenoura, ovo cru, espinafre, tomate, jenipapo, maçã, jaca, mamão, pinha, abacate, banana, caqui, manga, melão, morango, nozes, uva, amendoim, mel, geléia, arruda, castanhas, levedo de cerveja.

**Ervas:** agrião, arruda, carqueja, confrei, artemísia e ipê-roxo (pau-darco)

— **Acidez no estômago:** ver azia

— **Bócio (papo):** agrião, aipo, alface, cebola, cenoura, couve, espinafre, nabo, rabanete, tomate, lima, cebola branca.

**Ervas:** limão.

— **Bexiga (doenças de):** batatinha crua, alcachofra, beldroega, beterraba, espinafre, pepino, água de coco, ameixas, azeitonas, melancia, melão, nozes, romã, tangerina, uvas, amendoim.

**Ervas:** abacateiro, agrião, alecrim-do-morte, babosa, cajueiro, cavalinha, cominho, confrei, cordão-de-frade, erva-cidreira, mastruço, quebra-pedra, tanchagem, velame.

— **Bronquite:** Ver asma.

— **Colites:** aipo, alface, batatinha, cenoura, coalhada, pinha, melão, romã, tamarindo, pimentão.

**Ervas:** alfavaca, erva-cidreira, losna, hortelã.

— **Coração (doença do):** agrião, alface, cebola, alho, alcachofra, aspargo, espinafre, coalhada, castanhas, amendoim, lima, maçã, mamão, abacaxi, azeitonas, levedo de cerveja, geléia real.

**Ervas:** abacateiro.

— **Cólicas renais/nefrite:** cenoura, chicória, dente-de-leão, espinafre, rabanete, rábano, coalhada, fruta-pão, lima, maçã, abacate, ameixa, abacaxi, banana, melão, salsa, melancia.

**Ervas:** abacateiro, agrião, alecrim-do-campo, alfavaca, carqueja, cavalinha, chapéu-de-couro, cominho, cordão-de-frade, eucalipto, quebra-pedra, mastruço, .

— **Cálculos renais:** alface, agrião, alcachofra, berinjela, chicória, dente-de-leão, espinafre, rabanete, rábano, salsa, coalhada, limão, lima, maçã, abacaxi, ameixas, azeitonas, banana, melão, uvas.

**Ervas:** abacateiro, alecrim-do-campo, alfavaca, carqueja, cordão-de-frade, eucalipto, hortelã, quebra-pedra.

— **Dor no Estômago:** alface, agrião, batatinha crua, berinjela, cenoura, chicória, couve-flor, espinafre, pimentão, rábano, repolho, limão, coco-verde, pinha, fruta-pão, jaca, mamão, abacate, abacaxi, banana, caqui, melão, romã, tangerina, tamarindo, uvas.

**Ervas:** coentro, cominho, erva-cidreira, losna, tanchagem, boldo, alumã, poejo, espinha santa.

— **Diarréia/disenteria:** abóbora, alface, batatinha crua, beterraba, cenoura, chicória, couve, couve-flor, pimentão, castanha-do-pará, limão, coco-verde, pinha, goiaba, banana, caju, nozes, pêra, tamarindo, uvas.

**Ervas:** abacateiro, alcachofra, cominho, jambelão, óleo de mamona, (ou rícino).

— **Diabete:** batatinha crua, cebola, cenoura, chicória, espinafre, feijão-verde, feijão-de-corda, feijão azuk, pepino, repolho, salsa, soja, laranja, mamão, abacaxi, azeitonas, caju, carambola, maracujá, nozes, pêra, pêssego, romã, tamarindo, tangerina, amendoim, gergelim, castanhas, levedo de cerveja.

**Ervas:** alho, cajueiro, carqueja, cavalinha, confrei, erva-doce, erva-cidreira, eucalipto, jambelão, losna, pata-de-vaca, quebra-pedra, sene, sucupira, tanchagem, velame.

— **Desnutrição:** abóbora, beterraba, cenoura, couve, couve-flor, espinafre, pepino, feijão-verde, limão, repolho, soja, tomate, castanhas, coco-verde, jaca, maçã, goiaba, mamão, abacate, abacaxi, ameixa, banana, caqui, manga, melão, nozes, uva, morango, amendoim, levedo de cerveja, melão, geléia real.

— **Erisipela:** abóbora, agrião, alho, berinjela, cebola, cenoura, feijão-verde, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsa, soja, tomate, água-de-coco, fruta-pão, jenipapo, lima, azeitonas, banana, caju, nozes, pêssego, romã, uvas, mel, levedo de cerveja.

**Ervas:** agrião, cajueiro, confrei, losna, sucupira, folhas de tabaco (uso externo), tanchagem, velame.

— **Epilepsia:** alface, quiabo, cebola, rabanete, repolho, soja, laranja, maçã, mamão, abacaxi, ameixa, azeitonas, pêra, uvas, amendoim, mel, geléia real, levedo de cerveja.

**Ervas:** capim santo, erva-cidreira, hortelã, losna, sene, tanchagem, alfazema, velame.

— **Falta de apetite:** agrião, aipo, berinjela, cebola, cenoura, rábano, repolho, tomate, limão, coalhada, castanhas, pinha, goiaba, mamão, abacaxi, banana, caqui, melancia, uvas, melão, mel, geléia real, levedo de cerveja.

**Ervas:** alho, carqueja, cajueiro, erva-cidreira, hortelã, losna.

— **Fígado (enfermidades do):** abóbora, agrião, limão, cidra, aipo, alcachofra, alho, cenoura, berinjela, caqui, beterraba, couve, rábano, tomate, castanhas, banana, uvas, morango, pêssego, geléia real, coalhada, tamarindo.

**Ervas:** agrião, alcachofra, alho-roxo, babosa, cajueiro, carrapicho, hortelã, losna, alumã, boldo, quebra-pedra, cajueiro, tanchagem, artemísia.

— **Gastrite:** alface, batatinha, berinjela, cenoura, chicória, couve, couve-flor, espinafre, pepino, rábano, repolho, coalhada, coco-verde, pinha, fruta-pão, lima, mamão, abacate, banana, caqui, manga, melancia, romã, levedo de cerveja.

**Ervas:** cominho, confrei, erva-cidreira, tanchagem.

— **Gripe/tosse:** agrião, alcachofra, alface, alho, cenoura, couve, rabanete, rábano, salsa, limão, alho, coco-verde, goiaba, jaca, jenipapo, laranja, maçã, mamão, abacaxi, azeitonas, banana, caju, caqui, manga, morango, nozes, romã, tangerina, uvas, amendoim, mel, geléia real.

**Ervas:** agrião, alecrim, alho-roxo, cajueiro, carqueja, cavalinha, confrei, eucalipto, hortelã, losna, mastruço, poejo, sene, tanchagem, violeta.

— **Hipertensão (pressão alta):** alcachofra, alface, alho, chuchu, laranja, mel, maçã, pêra, pêssego, berinjela, pepino.

**Ervas:** capim-santo, erva-cidreira, tanchagem, chuchu, alfazema, casca seca de laranja, alho-roxo, urucum, sete-sangrias.

— **Hipotensão (pressão baixa):** azeitonas, grão-de-bico, castanhas, feijão, limão, cebola, amendoim, melaço, ovos, lentilha, ervilhas, soja, nozes, abacate, sementes de girassol, beterraba crua, cenoura crua, suco puro de uva, aveia.

**Ervas:** gengibre, alfavaca, canela e cordo-santo.

— **Hemorroidas:** abóbora, alcachofra, alface, alho, cebola, couve, cenoura, nabo, couve-flor, dente-de-leão, pimentão, quiabo, maxixe, repolho, limão, jaca, maçã, mamão, ameixa, azeitonas, banana, caqui, maracujá, melão, uvas, amendoim, levedo de cerveja, romã, água de coco.

**Ervas:** alcachofra, erva-cidreira, hortelã, losna, sene, tanchagem, óleo de mamona (ou rícino).

— **Icterícia (pele amarela):** agrião, aipo, abóbora, alcachofra, alho, berinjela, beterraba, cebola, cenoura, couve, aspargo, rábano, tomate, coalhada, castanhas, limão, mamão, banana, caqui, melão, morango, uvas, geléia real, levedo de cerveja.

**Ervas:** capim-açú, agrião, alcachofra, alho, babosa, carqueja, carrapicho, hortelã, quebra-pedra, cajueiro.

— **Insônia:** alface, soja, abacaxi, ameixa, amendoim, mel, geléia real, levedo de cerveja, chuchu, maracujá, limão.

**Ervas:** capim-santo, chuchu, erva-cidreira, alface, folhas de maracujá, catuaba, alho-roxo, casca seca de laranja, alfazema, endro e poejo.

— **Leucemia:** espinafre, nabo, pepino, pimentão, salsa, tomate, castanhas, limão, coco-verde, jaca, jenipapo, ameixas, banana, ovo cru, uvas, alface, amendoim, mel, melaço, geléia real, levedo de cerveja.

**Ervas:** ipê-roxo.

— **Malária/Febres/Dengue:** abóbora crua, alho, cebola, couve flor, dente-de-leão, nabo, limão, coco-verde, laranja, lima, abacaxi, ameixa, carambola, melancia, pêra, levedo de cerveja.

**Ervas:** alho-roxo, cajueiro, joazeiro, confrei, erva-cidreira, eucalipto, hortelã, losna, tanchagem, violeta, sabugueiro, cardo-santo.

— **Nervosismo:** alface, beterraba, maçã, rabanete, mamão, abacaxi, maracujá, amendoim, mel, geléia real, cebola, soja.

**Ervas:** capim-santo, erva-cidreira, catuaba, hortelã, cebola branca, casca seca de laranja, casca seca de tangerina, maracujá, talos de alface.

— **Neurite/Dores musculares:** tomate, castanhas, coco ralado, amendoim, torrado, abóbora crua, lima, azeitonas, limão, aveia, levedo de cerveja, coalhada, pinha, fruta-pão, leite de soja.

**Ervas:** alfazema, artemísia, eucalipto, louro, maracujá-acú, limão.

— **Osteoporose:** dente-de-leão, nabo, tomate, nozes, tangerina, mel, melaço, quiabo, levedo de cerveja, óleo de fígado de bacalhau, banana, melão, couve, salsa, chicória, ervilhas, lentilhas, nozes, amendoim, repolho, caju, jenipapo, coco, buriti, castanhas, figo, agrião, alface, almeirão, brócolo, couve-flor, cominho, espinafre, soja, feijões, leite em pó, ovo cru caipira.

**Ervas:** mastruço, agrião, confrei e saião.

— **Prisão de ventre:** alface, cebola, cenoura, chicória, couve-flor, nabo, quiabo, rábano, repolho, soja, coalhada, alho, castanhas, limão, coco-verde, jaca, pinha,

abacaxi, mamão, ameixas, azeitonas, caqui, manga, melancia, pêra, pêssego, tamarindo, uvas, amendoim, mel, melaço, levedo de cerveja, berinjela, beterraba.

**Ervas:** babosa, erva-cidreira, losna, óleo de mamona (ou rícino), sene, batata-de-purga, erva-de-bicho, mastruço e erva-de-bicho.

— **Próstata (doenças da):** batatinha, cebola, cenoura, ameixas, espinafre, repolho, salsa, goiaba, maçã, mamão, melancia, melão, nozes, amendoim, mel, levedo de cerveja.

**Ervas:** jatobá, cajueiro, agrião, alecrim-do-campo, algodoeiro, alho-roxo, avelois, babosa, cavalinha, catuaba, cominho, brotos de goiabeira, confrei, eucalipto, cordão-de-frade, losna, quebra-pedra, tanchagem, velame e pitanga.

— **Pele (doenças da):** agrião, alho, beterraba, cenoura, dente-de-leão, espinafre, feijão-verde, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsa, soja, tomate, castanhas, jaca, coco-verde, limão, lima, maçã, azeitonas, banana, caju, carambola, nozes, pêssego, romã, uvas, levedo de cerveja.

**Ervas:** agrião, avelois, babosa, cansanção, cajueiro, confrei, losna, sucupira, tanchagem, velame, cavalinha.

— **Retenção de urina (urina presa):** abóbora, aipo, alcachofra, alface, alho, beldroega, berinjela, beterraba, chicória, dente-de-leão, aspargo, espinafre, pepino, melancia, castanhas, abacaxi, fruta-pão, jenipapo, laranja, lima, maçã, abacate, ameixas, azeitona, banana, melão, pêra, pinha.

**Ervas:** caroço de abacate, agrião, alecrim-do-campo, alfavaca, cavalinha, chapéu de couro, cominho, confrei, cordão-de-frade, eucalipto, hortelã, mastruço, quebra-pedra, folhas maduras de pinheira, estigma de milho.

— **Rins (enfermidade dos):** aipo, alface, alho, beldroega, berinjela, cenoura, chicória, dente-de-leão, rabanete, rábano, castanhas, fruta-pão, lima, abacate, abacaxi, ameixa, azeitonas, banana, melancia, melão, alcachofra.

**Ervas:** abacateiro, agrião, alecrim-do-campo, alfavaca, algodoeiro, arruda, cajueiro, carqueja, cavalinha, cominho, chapéu-de-couro, confrei, hortelã, mastruço, cordão-de-frade, quebra-pedra.

— **Reumatismo:** alcachofra, alho, beterraba, chicória, alface, dente-de-leão, feijão-verde, pepino, rabanete, rábano, repolho, tomate, fruta-pão, maçã, melão, mamão, abacate, batatinha crua, abacaxi, azeitonas, caju, nozes, tangerina, levedo de cerveja.

**Ervas:** alecrim-do-campo, alfavaca, arruda, cavalinha, chapéu-de-couro, cordão-de-frade, eucalipto, sucupira, velame, salsaparrilha, aroeira e sete-sangrias.

— **Sangue impuro/Sífilis:** agrião, alho, chicória, cebola, cenoura, dente-de-leão, espinafre, nabo, pepino, repolho, salsa, soja, limão, coco-verde, lima, maçã, ameixa, banana, caju, nozes, pêra, uvas, amendoim, levedo de cerveja, alcachofra, alface, azeitonas, laranja, lentilha, ovo cru, rabanete, batatinha crua.

**Ervas:** agrião, alho, mastruço, avelois, babosa, cajueiro, carrapicho, cavalinha, confrei, jambolão, losna, sucupira, tanchagem, velame e salsaparrilha.

— **Tuberculose:** agrião, alho, cebola, aspargo, pimentão, repolho, salsa, castanhas, goiaba, laranja, maçã, mamão, azeitonas, banana, caju, caqui, manga, morango, nozes, pêssego, uvas, amendoim, geléia real, beterraba, nabo.

**Ervas:** agrião, alecrim-do-campo, alho, cavalinha, confrei, mastruço, eucalipto, tanchagem, violeta, cajueiro, jatobazeiro.



— **Úlcera varicosa:** nabo, pepino, rabanete, soja, tomate, castanhas, limão, jenipapo, coco-verde, lima, maçã, caju, nozes, pêssego, cenoura, amendoim, levedo de cerveja.

**Ervas:** alecrim, algodoeiro, aroeira, jurema-preta, arnica, calêndula, limão, cavalinha e salsa (para lavagens e compressas).

— **Úlcera gastroduodenal:** alho, alface, batatinha crua, berinjela, cenoura, alcachofra, couve, aspargo, espinafre, rábano, repolho, tomate, coalhada, pinha, coco-verde, jenipapo, lima, maçã, uvas, geléia real, agrião, levedo de cerveja.

**Ervas:** babosa, cajueiro, confrei, erva-cidreira, hortelã, losna, mastruço, sucupira, tanchagem, espinaheira-santa.

— **Verminose:** sementes de abóbora, alho, cebola branca, semente de mamoeiro, cenoura, sementes de melancia, manga, chicória, couve, coco ralado, limão, cidra, mamão, maracujá, sementes de melão, mastruço, hortelã, nozes, romã, arruda, tamarindo, sementes de coentro, boldo, losna, sene, tanchagem, leite de mangaba.

## ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

***“Todas as crianças são iguais perante a vida”***

***“Que não haja criança sem comida (adequada)...”***

***(Direitos da Criança)***

Assim, até os 6 meses, o bebê deve receber **exclusivamente** o leite de peito, porque ele é o único **alimento completo** que existe.

Não precisa de água ou chá.

Leite de peito deve ser oferecido todas as vezes que o bebê e a mãe quiserem, SEM hora marcada.

Depois de 6 meses, o bebê precisa de outros alimentos, mas **deve** continuar no peito até 2 anos, sempre que possível, e não precisa de leite de vaca (pó ou em saquinho).

O melhor é oferecer da comida que a família já usa, com algumas modificações.

Sopa: bem amassadinha. Colocar o mínimo de sal.

Usar de preferência mandioca, abóbora, batata-doce, cará, inhame ou banana, que têm menos agrotóxicos.

Enriquecer com pó de folhas, de ovo e de sementes e farelo (arroz ou trigo).

### Acima de 6 meses:

— **Leite, carne, peixe e ovos: nenhum desses alimentos de origem animal é essencial para o crescimento e a saúde.**

**Oferecer à criança com colher e num pratinho só dela**, para saber quanto ele está comendo.

No começo, a criança “cospe. Ela só sabe engolir lá no fundo da garganta, onde chega o bico do peito. Quando a mãe dá a sopinha na boca com a colher ela precisa aprender a usar a língua para empurrar os alimentos. É só isso.

É melhor oferecer a fruta (laranja, manga, banana, etc) diretamente na boca da criança, assim ela aproveita melhor as vitaminas.

Sucos são feitos sem açúcar, pois o açúcar branco favorece a caries dental e contém muito produto químico.

# CULINÁRIA VEGETARIANA

# PRATOS PARA DESJEJUM

## PRATOS COM FRUTAS

### BANANA COM COCO

8 bananas nanicas maduras  
mel  
coco

Descascar e partir pelo meio, ao comprido, as bananas. Untar uma frigideira e colocar as metades de banana, uma ao lado da outra. Cuidar para que doure sem queimar. Virar e proceder do mesmo modo. Colocar em prato de sobremesa e cobrir com uma camada fina de coco ralado ou castanha-do-pará ralada e pingar mel à vontade. Servir quente.

### BANANAS AO FORNO

Bananas  
Canela em pó

Cortar as bananas em duas, ao comprido. Arrume em uma forma, polvilhar com canela em pó e levar ao forno.

### MAÇÃ ASSADA

2 maçãs  
3 colheres de sopa de passas de uva  
2 colheres de sopa de nozes  
misturadas com mel e canela  
2 colheres de sopa de creme de leite

Tirar as sementes das maçãs e encher com uma mistura feita das nozes picadas, passas, mel e canela. Regar a parte recheada com creme de leite e colocar as maçãs em forma untada e umas 3 colheres de água para o fundo não queimar. Assar em forno brando.

### CREME DE ABACATE COM MEL

3 abacates pequenos e maduros  
2 limões

Parta os abacates ao meio, descaroce-os e descasque-os. Esprema os limões. Usando o liquidificador, reduza os abacates e o suco de limão a um creme homogêneo. Adicione o mel, distribua o creme em 4 taças e povilhe com coco ralado. Sirva gelado. (cerca de 435 calorias e 4g de proteínas vegetal por porção).

### MORANGOS COM MAÇÃS

100g de morangos  
1 maçã  
mel  
nozes moídas  
um pouco de germe de trigo  
2 colheres de sopa de creme de leite

Misturar os morangos bem limpos com a maçã descascada e picada e o mel e deixar em repouso por ½ hora. Quando a mistura estiver bem suculenta, servir com germe de trigo, nozes moídas e o creme de leite.

### NEVE COM MORANGO

100 gramas de morangos  
mel  
1 clara

100g de morango bem limpos e passados em liquidificador. Adoçar com mel. Bater uma clara em neve e misturar levemente com os morangos batidos. Colocar em uma travessa e

enfeitar com morangos inteiros e polvilhar com nozes moídas.

### **PRATO CRU DE MAÇÃ**

Maçãs  
Mel  
Amêndoas moídas  
1 colher ele suco de limão

1 gema de ovo  
germe de trigo

Ralar as maçãs em ralo grosso e misturar mel, amêndoas moídas, 1 colher de suco de limão e uma gema de ovo batida. Pôr tudo em travessa e servir com germe de trigo.

## **BISCOITOS, PÃES, BOLINHOS E TORRADAS**

### **BISCOITINHOS DE ERVA-DOCE**

250g de farinha de trigo integral  
250g de açúcar mascavo  
3 ovos  
1 colher de erva-doce

Bater o açúcar e os ovos até ficar espumoso. Acrescentar então a farinha e a erva-doce. Com colher formar montinhos em forma untada e levar ao forno brando para assar.

### **BISCOITOS DE AMENDOIM**

1 xícara de creme de leite  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 ½ xícara de farinha integral  
600g de creme de amendoim  
umas gotas de baunilha  
2 colheres de farinha de trigo

Ajuntar todos os ingredientes e amassar bem. Se a massa estiver seca, acrescente mais um pouquinho de leite. Formar os biscoitinhos, colocar em forma untada e assar.

### **BISCOITOS DE AVEIA**

3 xícaras de aveia  
1 xícara de creme de leite  
2 xícaras de farinha integral  
1 xícara de açúcar mascavo  
4 bananas nanicas amassadas  
um pouco canela e cravo moídos

1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes e com colher colocar a massa em forma untada e assar em forno brando.

### **BISCOITOS DE AVEIA E GERME DE TRIGO**

1 ½ xícaras de açúcar mascavo peneirado  
¾ de xícara de óleo  
1 ovo  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de amendoim moído  
1 xícara de aveia  
1 xícara de germe de trigo  
1 pitada de sal  
1 ½ xícaras de farinha integral

Misturar bem todos os ingredientes. Formar bolinhas e colocá-las em assadeira untada e apertar com um garfo. Levar ao forno.

### **BISCOITOS DE BAUNILHA**

3 ovos  
½ xícara de azeite  
1 xícara de açúcar  
1 colherinha de baunilha  
4 ½ xícaras de farinha integral

Bater bem os ovos, juntar o azeite, e bater mais um pouco. Adicionar o açúcar, a baunilha e a

farinha. Dar-lhes a forma que mais agradar. Também pode-se fazer com essência de limão.

### **BISCOITOS DE COCO – I**

2 xícaras de farinha integral  
 ½ xícara de farinha de trigo  
 ½ xícara de farinha de soja  
 1 xícara de creme de leite  
 1 xícara de açúcar mascavo  
 1 ½ a de cocos ralados  
 1 colher de sopa de óleo  
 suco e casca de limão  
 1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes, amassar bem e esticar a massa em uma forma untada. Com carretilha de pastel, cortar tudo em quadradinhos e assar em forno brando.

### **BISCOITOS DE COCO – II**

1 coco ralado  
 250g de creme de leite  
 400g de açúcar mascavo  
 2 a 3 ovos  
 1kg de araruta

Juntar o coco, o açúcar, o creme de leite e a araruta e ir colocando os ovos enquanto se continua amassando. Enrolar ou como desejar. Asse em tabuleiro untado; forno médio.

### **BISCOITOS DE FARINHA INTEGRAL**

2 xícaras e ¼ de farinha integral  
 1 xícara de açúcar mascavo  
 1 xícara de nata espessa

Fazer uma massa branda com 2 xícaras e ¼ de farinha integral, 1 xícara de açúcar mascavo, e 1 xícara de nata espessa. Amassar o menos possível, estender até que fique fina, cortá-la em quadrados ou rodela, e assar em forno quente.

### **BISCOITOS DE PASSAS**

½ xícara de nata  
 1 xícara de açúcar mascavo  
 3 ovos  
 1 xícara de passas  
 farinha integral

Misturar a nata e o açúcar, juntar depois os ovos batidos. Adicionar as passas e farinha suficiente para fazer uma massa que se possa estender como rolo. Cortar os biscoitos e levá-los ao forno.

### **BISCOITOS DE PASSAS**

1 prato de polvilho  
 1 pires de fubá  
 1 colher de sopa de açúcar mascavo  
 Óleo suficiente para dar liga aos ingredientes

Amassar bem e fazer biscoitinhos finos e pequenos e assar.

### **PÃO INTEGRAL**

2 kg de trigo integral  
 2 colheres de sopa de fermento seco para pão (Fleishmann ou Itaquara)  
 3 colheres de sopa de mel ou melado  
 1 colher de sopa de sal  
 6 colheres de sopa de óleo de milho  
 água morna o suficiente para dar consistência de massa de pão

Colocar a farinha em uma vasilha. Fazer uma abertura no centro da farinha e colocar a água morna e o fermento. Juntar os outros ingredientes, amassar bem, deixar crescer a massa por mais de ½ hora. Após essa meia hora, amassar novamente, fazendo-se pães pequenos e colocando-os numa forma.

Quando estiverem crescidos, levá-los ao forno pré-aquecido.

6 xícaras de farinha de trigo, integral  
5 xícaras de farinha de centeio  
1 tablete de fermento Fleishmann  
1 litro de água morna  
2 colheres de sopa açúcar mascavo  
1 ½ colheres de sal  
2 colheres de sopa de óleo

Desmanchar o fermento em 1 ½, xícaras de água. Juntar a água e o sal açúcar e o azeite. Misturar bem. Acrescentar as farinhas, deixando para polvilhar a tábua de amassar. Pôr para levedar. Depois amassar mais duas vezes. Colocar em forma e deixar levedar até ir ao forno quente.

### **PÃO DE MANDIOCA (AIPIM)**

1kg de farinha de trigo  
½ kg de mandioca cozida  
3 colheres de nata de leite  
2 ovos inteiros  
½ xícara de óleo  
1 tablete de fermento Fleishinann

Cozinhar a mandioca com pouco sal e guardar a água em que foi cozida para desmanchar o fermento e a farinha. Preparar o fermento na água em que foi cozida a mandioca (água morna). Deixar levedar a massa dentro de uma tigela coberta em lugar morno, até que dobre de volume. Modelar os pães e deixar crescer novamente. Levar ao forno.

### **PÃO DE QUEIJO**

3 xícaras de chá bem cheias de polvilho azedo  
1 xícara de chá de leite  
½ xícara de chá de água  
½ xícara de chá de óleo  
1 colher de chá de sal  
1 ovo  
1 xícara de chá de queijo mineiro

ralado

Umedecer o polvilho com o leite. Ferver a água com o óleo e o sal e esquentar o polvilho. Juntar o ovo e queijo, amassando bem. Fazer pãezinhos, colocando-os em assadeira. Assar em forno bem quente durante 10 minutos, e então abaixar a temperatura do forno. Deixando por mais 20 minutos.

### **PÃEZINHOS DE SOJA COM KUMMEL (ALCARAVIA)**

100g de farinha de soja integral  
450g de farinha de trigo integral  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de kummel  
1 colher de sopa de fermento seco para pão ou 1 tablete de fermento para pão

Misture numa vasilha as farinhas, o sal, o kummel e o fermento. Adicione 300ml de água morna à massa, junte com 1 ovo. Sobre uma superfície enfarinhada, trabalhe a massa até que fique macia e elástica. Cubra com um pano e deixe repousar em lugar quente por 45 minutos. Volte a trabalhar a massa sobre uma superfície enfarinhada e forme 12 pãezinhos; redondos. Unte uma fôrma e coloque nela os pãezinhos. Deixe-os repousar 20 minutos. Usando uma faca de serra, faça cortes sobre a superfície dos pães. Leve ao forno e deixe assar a 200°C por 35 minutos. Retire os pães do forno e deixe-os esfriar sobre uma grelha. (Cerca de 195 calorias, 8g de proteína vegetal e 1g de proteína animal por pãozinho).

**Acompanhamento:** manteiga salgada e rodela de tomate.

## **PÃEZINHOS INTEGRAIS COM SEMENTES DE GIRASSOL**

500g de farinha de trigo integral  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de açúcar  
2 tabletes de fermento para pão  
2 colheres de sopa de sementes de girassol  
gordura para untar  
leite para pincelar

Misture numa vasilha a farinha, o fermento, o sal e o açúcar. Acrescente 350ml de água morna. Trabalhe a massa até que se desprenda do fundo da vasilha. Cubra-a com um pano e deixe repousar num lugar quente até que tenha dobrado de volume. Junte as sementes de girassol e amasse tudo outra vez, sobre uma superfície enfarinhada. Modele um cilindro e, com uma faca, divida-o em 12 pedaços do mesmo tamanho. Forme uma bolinha lisa com cada um dos pedaços. Coloque as bolinhas numa assadeira untada e deixe repousar por cerca de 20 minutos. Usando uma faca, faça uma incisão em forma de cruz sobre cada bolinha e pincele-a com leite. Leve ao forno e cozinhe a 200° C por cerca de 30 minutos, até que estejam dourados. (Cerca de 180 calorias e 6g de proteína vegetal por unidade).

## **PÃO DE NOZES**

250g de nozes descascadas  
800g de farinha de trigo integral  
2 tabletes de fermento para pão  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de sopa de mel  
½ litro de iogurte natural  
manteiga para untar

Pique metade das nozes e

misture-as com a farinha, o sal, o mel e o iogurte morno. Trabalhe a massa até que fique flexível, se for necessário, junte mais farinha). Cubra-a com um pano e deixe-a repousar em lugar quente até que dobre de tamanho. Sove bem a massa e estenda-a formando um retângulo. Distribua sobre ela o restante das nozes e enrole a massa. Leve ao forno e asse a 200°C por cerca de 1 hora. (Cerca de 240 calorias e 7g de proteína vegetal por fatia).

**Acompanhamento:** diversos tipos de queijo.

## **BOLINHOS DE ABOBRINHA**

1 kg de abobrinha  
1 colher de sopa de manjerição picadinho  
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada  
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado  
1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz  
1 colher de sopa de ricota ou queijo Minas ralado  
2 dentes de alho triturados  
3 ovos  
um pouco de sal

Cozinhar 1 kg de abobrinha, amassar e adicionar 1 colher de sopa de manjerição picadinho, 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada. 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz, 1 colher de sopa de ricota ou queijo minas ralado, 2 dentes de alho triturados, 3 ovos e um pouco de sal. Formar uma massa firme, juntando, se necessário, mais um pouco de farinha. Assar no forno e servir com molho de tomate ou com pimentão e tomates refogados.



## BOLINHOS DE AVEIA

1 xícara de aveia  
 ½ xícara de farinha de rosca  
 2 colheres de sopa de óleo  
 bastante cebolinha verde  
 2 ovos  
 sal a gosto

Ajuntar todos os ingredientes e fazer bolinhos achatados. Assar em forma untada.

Depois de assados, colocar os bolinhos em molho de tomate, ao qual se tenha juntado salsa, cebolinha, louro, orégano e cenoura ralada. Ferver um pouco neste molho e servir.

## PANQUECAS DE MAÇÃ

3 maçãs  
 3 ovos  
 1 xícara de leite  
 4 colheres de sopa de água mineral  
 sal  
 1 colher de sopa de mel  
 120g de farinha de trigo integral  
 60g de aveia em flocos  
 2 colheres de sopa de farinha de soja  
 80 g de manteiga ou margarina  
 açúcar

Lave e descasque as maçãs e retire-lhes as sementes. Corte a polpa em rodela de 1,5 em de espessura. Bata as gemas dos ovos com o leite, a água, o mel e sal. Adicione as farinhas as e a aveia e misture até obter uma massa homogênea. Bata as claras em ponto de neve com uma pitada de sal e adicione cuidadosamente à massa. Aqueça 20g de manteiga numa frigideira e coloque uma concha (de sopa) de massa para fritar, dispondo 4 a 5 rodela de maçã por cima. Quando a massa estiver dourada, frite do outro lado. Repita a operação com o

restante da massa e das maçãs. Polvilhe as panquecas com açúcar e sirva-as quentes. (Cerca de 535 calorias, 9g de proteína vegetal e 8g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** creme de leite azedo.

## QUEIJO DE SOJA (TOFU) EMPANADO

200 g de queijo de soja (tofu)  
 2 colheres de sopa de molho de soja  
 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral  
 1 ovo  
 2 colheres de sopa de sementes de gergelim  
 3 colheres de sopa de óleo  
 sal  
 pimenta recém-moída

Seque ligeiramente o queijo de soja com um pano ou uma toalha de papel. Corte-o em, fatias de 1cm de espessura e borrife-o com o molho de soja. Passe as fatias na farinha, depois no ovo e por último nas sementes de gergelim. Frite-as em óleo quente até que fiquem douradas de ambos os lados. Tempere com sal e pimenta. (Cerca de 300 calorias, 8g de proteína vegetal e 2g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** pão de centeio torrado e salada.

## MUSLI COM LARANJA E MAÇÃ

30 g de flocos de milho  
 1 colher de sopa de aveia em flocos  
 ½ colheres de sopa de sementes de girassol  
 ½ colher de sopa de alelãs descascadas  
 ½ colher de sopa de passas  
 2 damascos secos

½ maçã

½ laranja

1 xícara de leite

Pique bem as frutas secas e coloque-as numa tigela. Adicione a aveia em flocos e as sementes de gergelim e de linhaça. Junte o óleo e o mel e misture bem, até que os flocos da aveia fiquem bem pegajosos. Coloque essa mistura numa assadeira e deixe assar a 180°C por cerca de 30 minutos, até que fique dourada e crocante. Enquanto o müsli estiver assando, use um garfo para mexer os ingredientes e pressioná-los. Quando estiver frio, adicione os damascos picados, as passas e o farelo de trigo. Coloque o müsli num recipiente de vidro ou de plástico que tenha fecho hermético e conserve em lugar fresco (mas não na geladeira). (Cerca de 210 calorias e 5g de proteína vegetal por porção).

**Acompanhamento:** leite ou iogurte com frutas secas.

# PRATOS PARA ALMOÇO

## SALADAS E MOLHOS

### SALADA DE ASPARGOS COM COGUMELOS

500g de aspargos  
125g de cogumelos  
125g de cogumelos crus  
125g de cogumelos inteiros  
óleo  
suco de limão  
pimentão

Tire a pele de 500g de aspargos tenros e refogue em azeite, sem ficarem muito brando. Ralar depois 250g de aspargos crus e outros 125g de cogumelos crus, limpos. Deixar outros 125g de cogumelos inteiros, ficando 10 minutos em um molho de óleo e suco de limão com um pouco de pimentão.

Preparar os aspargos refogados em uma travessa e cobrir os intervalos com folhas de alface. Tire agora os cogumelos do molho e preparar com este molho ao qual se junta nata. Distribuir sobre folhas de alface. Enfeitar com os cogumelos inteiros e salsa picada muito fina. Servir com arroz integral.

### SALADA DE BETERRABA

2 ou 3 beterrabas  
óleo  
suco de limão  
sal a gosto

Cozinhar as beterrabas, descascar e cortar em rodela. Misturar depois com óleo, suco de limão e sal à gosto, deixando repousa durante algum tempo. A gosto, juntar cebola picadinha, cominho e rodela finas de rabanete. Em vez de óleo pode-se empregar nata.

### SALADA DE BETERRABAS E BATATAS

2 xícaras de cubinhos de beterraba cozidas frias  
1 xícara de batatinha precozida  
2 ovos duros em rodela  
2 colheres de cebola picada  
salsa picada

Misturar os ingredientes e juntar-lhes molho francês ou maionese. Servir com arroz integral ou macarrão.

### SALADA DE COUVE-FLOR

1 couve-flor médio  
sal  
suco de limão  
1 colher de óleo  
cebola  
pimentão vermelho

Conforme o tamanho dividir 1 couve-flor em grumos pequenos, lavar e cozinhar em água temperada com sal, sem chegar a ficar branda. Escorrer e introduzir rapidamente em um molho de suco de limão, 1 colher de óleo, cebola e pimentão vermelho picados, e sal. Pode-se também temperar com maionese. Servir com macarrão.

### SALADA DE COUVE-FLOR E TOMATE

1 couve-flor média  
4 tomates  
molho cru (ver receita)  
folhas de alface

Separar os grumos da couve-flor e cozinhar em pouca água e sal, sem amolecer demais. Escorrer. Depois de frios, arrumar em travessa já forrada de alface cortada, e, em volta, pôr rodela

de tomate. Salpicar com molho cru. Servir com arroz integral.

### **SALADA DE ESPINAFRE**

1 maço de espinafre bem tenro  
1 gema de ovo  
2 colheres de creme de leite  
sal a gosto

Lave bem o espinafre e deixar em água de sal e vinagre durante ½ hora. Depois lavar mais uma vez e deixar escorrer. Bata bem o creme de leite, o sal e a gema e misture com o espinafre picado. O prato pode ser enfeitado com tiras de tomate. Servir antes do alimento cozido.

### **SALADA DE PEPINO**

1 ou 2 pepinos  
nata  
iogurte  
suco de limão  
sal  
especiarias vegetais

Cortar os pepinos em rodela finas ou então em pedaços. Não é necessário descascá-los, pois as rodela até têm melhor aspecto com a casca. provar cada pepino para ver se é amargo. Preparar com nata ou iogurte, suco de limão, um pouco de sal e especiarias vegetais. Quem não puder mastigar deve comer o pepino ralado grosso. Servir antes do alimento cozido.

### **SALADA DE RABANETE**

3 rabanetes  
3 maçãs  
algumas avelãs ou nozes  
1 colher de sopa de óleo  
um pouco de leite ou nata  
1 colher de sopa de limão  
sal a gosto

Misturar o rabanete, já bem limpo e finamente cortado, com a maçã ralada e algumas nozes moídas. Juntar depois o óleo, o leite, o sal e o suco de limão; a salada pode ser preparada com pedaços grandes de tomate. Servir antes do alimento cozido.

### **SALADA TABULE**

1 xícara de trigo para quibe  
1 pé de alface ou folhas de repolho  
1 cebola  
cebolinha verde  
4 tomates  
½ Pepino  
2 folhinhas de hortelã  
óleo  
sal e limão

Pôr o trigo de molho durante 2 a 3 horas. Picar todas as verduras depois de bem lavadas. Apertar bem o trigo corri as mãos para sair toda a água. 'Misturar tudo. Enfeitar corri folhas de alface e azeitonas pretas. Servir antes do alimento cozido.

### **SALADA DE TOMATE**

250 gramas de tomate  
1 cebola grande  
1 colher de sopa de cebolinha verde picada  
2 colheres de iogurte  
um pouco de tempero New Life ou orégano com gengibre.  
sal

Cortar os tomates e a cebola em rodela e arrumar em uma travessa, em camadas. Misturar o iogurte, o sal, o tempero e espalhar por cima. Salpicar com a cebolinha verde. Servir antes do alimento cozido.

Quem não suportar a casca do tomate, despelá-lo antes de usar.

## **TOMATES CRUS RECHEADOS**

tomates  
ricota temperada  
azeitonas picadas  
nabo ralado  
nata  
hortelã  
salsa  
flocos de trigo ou aveia  
polpa dos tomates  
cebola  
creme de amendoim  
abacate  
limão  
alho

Cortar em forma de cestinho e tirar a polpa dos tomates. Recheá-los com ricota temperada ou maionese (ver receita) e azeitonas picadas; ou nabo ralado, temperado com nata, hortelã e salsa picadas; ou flocos de trigo ou aveia misturados com polpa dos tomates, cebola e salsinha picadas e pequena quantidade de creme de amendoim; ou abacate amassado com o garfo, temperado com limão, salsa, pouco alho, cebola e azeitonas picadas. Servir antes do alimento cozido.

## **MOLHO CRU**

2 xícaras de tomates em cubinhos  
½ xícara de pepino em cubinhos  
¼ de xícara de salsa picadinha  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
¼ de xícara de pimentão em cubinhos  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
1 colher de sopa de suco de limão  
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e conservar refrigerado até a hora de usar na salada crua. Não guardar de um dia para o outro. É delicioso em croquetes de lentilha.

## **MOLHO DE COGUMELOS**

2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
½ colheres de sal

Misturar tudo e levar ao fogo brando. Despejar, aos poucos, 1 xícara de leite frio e mexer sem parar até engrossar. Retirar do fogo.

A parte, dourada 2 colheres de sopa de cebola ralada. Acrescentar 1 vidro pequeno de cogumelos picados (sem água). Deixar refogar um pouco e juntar ao molho branco., pode-se acrescentar parte ou toda a água dos cogumelos. Servir com arroz ou macarrão.

## **MOLHO DE CREME DE AMENDOIM**

4 colheres de sopa de creme de amendoim  
2 colheres de soro de leite ou água  
suco de 1 limão  
sal a gosto

Bater 4 colheres de sopa de creme amendoim, com 2 xícaras de soro de leite ou água, adicionar suco de 1 limão e sal a gosto. Servir com a salada ou com arroz.

## **MOLHO DE MACARRONADA COM LENTILHAS**

2 xícaras de lentilhas cozidas  
1 garrafa ou mais de suco de tomate  
orégano  
pimentão  
óleo de oliva

Misturar às lentilhas cozidas a garrafa de suco de tomate, fazendo um molho como os demais, para macarronada, mas só que este ao invés de ter a carne, terá a lentilha em substituição.

Temperar com orégano e pimentão picadinho que dará um sabor especial. Não colocar óleo e, quando for servir, colocar no prato de cada pessoa um pouco de óleo de oliva. Servir com macarrão.

## MOLHO DE NATA – I

1 copo de nata azeda  
1 colher de sopa de suco de limão  
1 colher de sopa de óleo  
½ cebola  
todos os temperos verdes que tiver e  
orégano

Mexer bem a nata com um garfo, juntando em seguida, aos pingos, o suco de limão e o óleo. Misturar bem e Juntar os temperos. Servir com salada crua.

## MOLHO DE NATA – II

1 colher de sopa de farinha de trigo  
leite  
sal  
noz-moscada  
creme do leite

Dourar ligeiramente 1 colher de farinha de trigo e juntar, pouco a pouco, leite. Mexer até que comece a ferver. Acrescentar sal e um pouquinho de noz-moscada. Deixar ferver durante 10 minutos juntar então creme de leite. Dar uma fervura antes de servir com salada cozida.

## ALMÔNDEGAS, BIFES E ASSADOS

### ALMÔNDEGAS DE AVEIA E CENOURA

1 xícara de aveia crua  
1 xícara de cenoura ralada fino  
½ xícara de farinha de rosca  
½ xícara de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
2 ovos batidos  
temperos verdes  
manjeriço  
sal a gosto

Misture todos os ingredientes e fazer pequenas almôndegas e assar em forma untada. Depois de assadas cozinhar em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

### ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS

1 xícara de lentilhas amassadas  
2 ovos  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola picadinha  
farinha de trigo  
sal a gosto  
farinha de rosca

Misturar todos os ingredientes e a farinha o suficiente para formar as

almôndegas. Passar em ovo batido e farinha de rosca e assar em forma untada.

### BIFES DE AVEIA

2 xícaras de aveia crua  
1 xícara de água ou leite de soja  
1 xícara de farinha de rosca  
1 cebola grande picada  
1 ovos batidos  
1 colher de sopa de molho japonês (shoyu)  
2 colheres de sopa de óleo  
temperos verdes  
sal a gosto

Dourar a cebola e juntar molho japonês. Misturar a aveia com a água e juntar os demais ingredientes, misturando muito bem. Fazer pequenos bifos e assar. depois, colocá-los em um molho ralo de tomates, mas bem temperado e com 2 colheres de molho japonês e deixe em fogo brando de 15 a 20 minutos.

**Nota:** Querendo, pode acrescentar castanhas raladas ou mesmo amendoim moído; a farinha de rosca deve, então, ser diminuída para ½ xícara.

## BIFES DE BATATA

2 xícaras de batata crua, ralada com casca  
 1 xícara de cenoura ralada fininho  
 1 xícara de farinha de trigo  
 ½ xícara de cebola picadinha  
 ¼ de xícara de cebolinha picadinha  
 1 ovo  
 salsa  
 sal a gosto

Misturar todos os Ingredientes e forme os bifes. Assar em forma untada. Servir quente.

## BIFES DE CARNE VEGETAL

½ xícara de cebola picada  
 ½ xícara de farinha de rosca  
 temperos verdes  
 5 ovos batidos  
 1 ½ xícaras de carne vegetal ou glúten  
 sal a gosto

Misturar os primeiros quatro ingredientes e deixe descansar um pouco. Juntar a carne vegetal e os sal e misturar bem. Fazer os bifes e “fritar” com pouco óleo em frigideira.

## BIFES DE CASTANHA-DO-PARÁ

6 xícaras de purê de batatas  
 2 xícaras de castanhas picadas  
 ovo batido  
 farinha de castanhas

Misturar 6 xícaras de purê de batata com 2 xícaras de castanha picadas. Formar bifes, mergulhá-los em ovo batido, passá-los em farinha de castanhas e assar em forno moderado por 20 minutos.

## BIFES DE CASTANHA E BATATAS

3 xícaras de purê de batata  
 1 xícara de castanha-do-pará picadinha  
 sal a gosto  
 1 ou 2 ovos batidos  
 1 ½ xícaras de castanhas moídas

Misturai o purê com a castanhas e o sal. Formar bifes com a palma da mão, passando-os então no ovo batido e, depois, por castanha moída. Assar em forno moderado.

## ASSADO DE AIPO

200 g de pão integral  
 ¼ de litro de água  
 200g de aipo  
 2 ovos  
 2 cebolas  
 1 dente de alho  
 temperos verdes  
 2 colheres de sopa de queijo ralado  
 2 colheres de óleo  
 sal a gosto

Deixar o pão de molho na água, cozinhar o aipo, descascá-lo e passar ela máquina de moer. Ajuntar a cebola, o alho amassado, o queijo, os temperos verdes, o óleo, as gemas e, no fim, as claras batidas em neve. Colocar em formas untadas e salpicar com farinha de rosca e levar ao forno. Servir com batatinhas ao forno.

## ASSADO DE BERINJELA

3 berinjelas médias  
 2 xícaras de cubinhos de pão integral  
 1 xícara de leite de soja  
 2 ovas  
 1 colher de sopa de óleo  
 ½ xícara de molho de tomate  
 1 cebola picada  
 água  
 sal



Descascar as berinjelas e cortá-las em fatias. Cozinhá-las rapidamente em água e sal. Pôr numa forma untada 2 xícaras de cubinhos de pão integral e sobre elas as fatias de berinjelas escorridas. À parte, fazer um creme de: 1 xícara de leite, 2 ovos, 1 colher de óleo, ½ xícara de molho de tomate, 1 cebola picada, e despejá-lo sobre as berinjelas, que deverão ficar bem cobertas. Assar em forno bem quente por uns 30 a 40 minutos.

### **ASSADO DE CASTANHAS E AVEIA**

1 xícara de castanha-do-pará passada no liquidificador  
2 xícaras de aveia  
4 ovos  
tempero a gosto

Misturar, mexendo bem, todos os ingredientes. Untar a forma,. Levar ao forno para assar.

### **ASSADO DE CHUCHU**

4 chuchus  
1 copo de leite de soja  
1 colher de sopa de maizena  
1 gema  
1 colher de sopa de óleo  
sal  
coentro  
1 cebola  
bastante salsinha  
2 ovos

Descascar os chuchus e parti-los em fatias, e cozinhá-los em pouca água e sal. Bater no liquidificador o leite, a maizena, a gema, o óleo e os demais ingredientes. Bater as claras de 2 ovos em neve e acrescentá-las ao creme, juntamente com as gemas restantes. Arrumar os chuchus cozidos num pirex untado, despejar o creme por cima e levar ao forno quente, até dourar por baixo e por cima.

### **ASSADO DE LENTILHAS**

2 xícaras de lentilhas cozidas  
3 colheres de sopa de avelãs raladas  
3 ovos  
1 cebola média picada  
sal  
½ pimentão

Amassar as lentilhas para formar purê. Acrescentar as avelãs, a cebola, o pimentão e, por último, os ovos. Misturar bem a massa. Se ficar mole, dar o ponto com aveia, deixando mais cinco minutos para que esta absorva o líquido, e sobre a tábua de madeira previamente polvilhada com farinha, dar o formato desejado. Se a massa ficar mole, acrescentar farinha. Em forma untada levar ao forno, que deverá estar bem aquecido.

De vez em quando, regar o assado com óleo. Sem não quiser dar o formato indicado, fazer bolinhos.

### **ASSADO DE MANDIOCA**

1kg de mandioca descascada  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho  
2 tomates picados  
azeitonas prestas ou verdes picadas  
cheiro verde bem picado  
1 copo de leite de soja

Cozinhar a mandioca em pouca água e sal, até que fiquem tenras e sequem. Deixar esfriar. Cortá-las em pedacinhos e acrescentar os demais ingredientes, mexendo com as mãos e apertando as mandiocas para soltar o amido. Quando o leite estiver cremoso, despejar a mistura numa forma untada com óleo e levar ao forno previamente aquecido.

Este prato combina bem com sopas e saladas, em dias frios, no inverno.

## ASSADO DE NOZES

### ***Passar pela máquina de moer:***

½ xícara de salsão  
¼ de xícara de salsa  
1 xícara de nozes  
1 cebola  
½ xícara de pimentão

### ***Acrescentar:***

1 xícara de farinha de rosca  
2 ovos batidos  
2 xícaras de leite de soja  
3 colheres de sopa de óleo  
1 colher de chá de sal

Misturar bem, e levar a assar em forma untada.

## ASSADO DE PALMITO

3 ovos  
3 xícaras de farinha de trigo  
5 tomates  
1 xícara de óleo  
1 lata de palmito  
20 azeitonas verdes  
1 pires de queijo ralado  
temperos verdes  
1 dente de alho  
2 cebolas raladas  
farinha de rosca  
½ xícara de germe de trigo  
sal a gosto

Juntar as gemas, a farinha, os tomates sem pele picados, o óleo, o palmito, as azeitonas picadas, o queijo ralado, os temperos verdes, o alho, a cebola ralada, os germe de trigo e o sal. Depois de bem misturados, acrescentar as claras em neve, envolvendo a massa. Despejar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Polvilhar farinha de rosca por cima e enfeitar com azeitarias pretas. Assar até dourar.

## ASSADO REAL

¾ de xícara de arroz cozido  
½ xícara de pão ralado  
1 xícara de nozes picadas  
1 xícara de molho de tomate  
1 ovo  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de salsa picada  
sal a gosto  
1 colherinha de alho picado  
2 xícaras de purê de batatas

Dourar a cebola e o alho. Misturar todos os ingredientes, menos as batatas. Formar um pão, colocar numa forma azeitada, tapar e levar ao forno por 20 minutos. Então tirar do forno, cobrir com as batatas e salpicar com queijo ralado. Tornar a pôr no forno por 15 minutos. Pode-se servir com molho de tomates.

## ASSADO DE RICOTA – I

250g de ricota  
3 colheres de sopa de creme de leite  
2 ovos  
100g de Corn Flakes ou pão integral torrado e ralado  
cominho  
sálvia  
2 cebolas  
sal a gosto

Bater bem a ricota, o creme de leite, os ovos e o pão ralado. Ajuntar o cominho, a sálvia, a cebola ralada e o sal. Colocar a mistura em forma untada e polvilhada com farinha de rosca; passar levemente por cima creme de leite, e levar ao forno.

## ASSADO À CABOCLA

2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado  
 2 xícaras de milho verde cozido  
 2 xícaras de ricota  
 2 xícaras de soja cozido  
 cebola picada  
 ervas a gosto  
 2 xícaras de molho de tomate meio espesso

Deitar numa forma untada, em camadas alternadas: 2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado, 2 xícaras de milho verde cozido, 2 xícaras de ricota, 2 xícaras de soja cozido, cebola picada e ervas a gosto. Despejar 2 xícaras de molho de tomate meio espesso sobre estes ingredientes e cobrir com mais 1 xícara de cubos de pão integral torrado. Assar no forno quente por uns 30 minutos.

## ASSADO DE CENOURA

2 xícaras de feijão-soja cozido  
 1 cebola pequena  
 1 xícara de aipo picado  
 1 xícara de cenoura ralada  
 1 ½ xícaras de pão torrado, moído

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno para assar. Servir como molho, se preferir.

## ASSADO DE ERVILHAS E PALMITO

Soja  
 1 lata de ervilhas  
 1 lata de palmito  
 ½ xícara de azeitonas picadas  
 2 xícaras de Corn Flakes  
 1 xícara de farinha de milho  
 sal  
 temperos a gosto

Pôr o soja de molho durante a noite (12 horas.). Pela manhã, bater no liquidificador e ferver, observando

que, para cada xícara de soja, acrescenta-se 2/3 de xícara de água. Tirar do fogo e acrescentar os demais ingredientes. Levar ao forno quente.

## ASSADO FOFINHO

1 xícara de soja em grãos bem cozidos  
 1 xícara de chuchu cozido cortado em pedacinhos  
 2 xícaras de batata cozida picada em cubinhos  
 1 xícara de vagem cozida picada miudinho  
 1 xícara de queijo ralado  
 azeitonas picadas  
 1 cebola picada  
 2 dentes de alho amassados  
 3 colheres de sopa de óleo  
 sal a gosto

Misturar bem os ingredientes. Bater as claras de 3 ovos em neve, misturar as gemas e uma pitada de sal. Acrescentar aos outros ingredientes e mexer levemente. Assar em forma untada.

## ASSADO RÁPIDO

1 xícara de soja  
 1 cebola grande  
 2 dentes de alho  
 ½ xícara de tomate  
 2 ovos  
 1 colher de sopa azeite de oliva  
 ¼ de xícara de farinha de rosca ou de mandioca  
 cebolinha  
 salsa

Colocar o soja de molho durante a noite. Cozinhá-lo em pressão por 45 minutos. Escorrer e deixar esfriar. Bater então no liquidificador juntamente com a cebola, o tomate e os ovos. Juntar os demais ingredientes. Pôr numa forma untada e regar com azeite de oliva.

Forno durante 40 minutos. Servir com molho de tomate.

## ASSADO DE RESÍDUOS DE MILHO VERDE

2 xícaras de resíduos de soja ou  
1 xícara de soja cozida e moída  
6 espigas de milho verde  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho  
1 colher de sopa de óleo  
½ xícara de leite de soja ou de vaca  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de queijo ralado  
3 ovos  
cheiro verde  
sal

Cortar o milho e refogá-lo com o óleo, cebola, alho e sal; juntar então o leite misturando com a farinha e o resíduo de soja. Juntar o queijo ralado e o cheiro verde. Assar em forma untada.

## ASSADO DE PALMITO

2 xícaras de soja cozido  
1 xícara de batata cozida, picada  
1 xícara de palmito cozido  
½ xícara de tomate picado  
¼ de xícara de farinha de rosca  
2 ovos  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola piada  
2 colheres de sopa de pimentão picadinho  
manjeriço  
sal

Passe a soja na máquina de moer. Refogar a cebola, o alho e o manjeriço. Juntar o pimentão e os tomates, e deixar cozinhar ligeiramente. Colocar em pirex untado, pincelando com 1 gema batida. Assar em forno médio uns 45 a 50 minutos.

## ASSADO DE TRIGUILHO E TOMATE

2 xícaras de soja cozido e moído  
2 xícaras de triguilho bem espremido (que tenha ficado de molho por algumas horas)  
1 xícara de migalhas de pão torrado  
1 xícara de molho de tomate bem temperado  
4 colheres de sopa de óleo  
3 dentes de alho amassados  
1 cebola picada  
1/3 de pimentão picado bem fininho  
sal a gosto  
3 gemas de ovos  
3 claras em neve

Misturar levemente as claras em neve com os outros ingredientes. Levar ao forno em forma untada.

## ASSADO DE TOFU

2 ovos cozidos, duros  
2 ovos crus  
¾ de colher de chá de sálvia  
1 cebola  
½ quilo de tofu (queijo de soja)  
4 colheres de sopa de molho japonês (shoyu)

Bater ligeiramente os ovos. Misturar todos os ingredientes. Assar em forma untada, aproximadamente 1 hora. Servir com o molho que preferir.

## PRATOS VARIADOS DE ARROZ

### ALCACHOFRAS COM ARROZ – I

500g de arroz  
3 alcachofras  
2 dentes de alho  
1 cebola picada  
3 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de massa de tomate  
sal  
limão

Lavar bem as alcachofras. Eliminar as pétalas e cortar a parte não comestível. Cortar em quatro ou oito pedaços e deixar de molho em água com limão durante 10 minutos. Colocar numa panela o óleo e refogar a cebola e o alho. Juntar as alcachofras e mais um pouco. Acrescentar a massa de tomate, o sal o arroz e fritar bem. Juntar água quente suficiente para cozinhar o arroz. Para servir, colocar numa travessa e enfeitar a gosto.

### ALCACHOFRAS COM ARROZ – II

12 alcachofras com as pontas bem cortadas  
4 colherinhas de salsa  
azeite  
1 cebola  
alho bem picado  
½ xícara de arroz  
sal

Preparar um molho com cebola, alho e salsa; depois ajuntar arroz já dourado, e um pouco de água fervendo. Ajuntar as alcachofras e deixar cozinhar até que estejam tenras. Servir quentes.

### ARROZ À ESPANHOLA

1 ½ xícaras de arroz cozido  
1 cebola  
1 pimentão  
½ xícara de palmito  
7 azeitonas  
2 tomates  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de salsa  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
sal a gosto

Refogue a cebola, o alho e o palmito. Juntar o arroz e, quando estiver ligeiramente dourado, adicionar o tomate e o pimentão picados. Colocar em seguida tudo numa assadeira, juntando-lhe o queijo, a salsa picada, o sal e as azeitonas (sem caroço) e ½ litro de água fervendo, cozinhando-o ao forno por meia hora.

### ARROZ AO FORNO

300g de caldo de verduras  
3 tomates sem pele  
60g de arroz  
2 cebolas grandes  
alho  
pimentão  
manjerona  
sal a gosto  
2 colheres de sopa de óleo

Coloque em um pirex o arroz e as cebolas picadas e deixe torrar no forno. Quando começar a dourar, juntar o caldo de verduras, os temperos e, por fim, os tomates picados. Tampar e deixar cozinhar lentamente no forno. Servir com saladas variadas.

## ARROZ COLORIDO

½ kg de arroz  
3 cenouras  
2 beterrabas  
1 pé de alface

Colocar em separado as cenouras, as beterrabas. Quando estiver cozido o arroz, dividir em 3 partes. Numa, misturar a beterraba amassada ou picadinha, noutra, as cenouras. Colocar em camadas em forma de pudim, desenformar num prato de torta, enfeitar com folhas de alface.

## ARROZ COM ERVILHAS

2 xícaras de arroz  
4 xícaras de água  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 tomate sem pele  
sal a gosto  
2 colheres de sopa de óleo  
300g de ervilhas frescas

Refogar a cebola e o alho. Ajuntar a ervilha e refogar mais um pouco. Acrescentar o arroz lavado e o sal. Continuar no fogo, mexendo sempre. Juntar o tomate picado e a água fervendo, controlando o fogo para que ao secar a água, o arroz esteja cozido.

## ARROZ INTEGRAL E SEU PREPARO

Para cada xícara de arroz, usar 2 xícaras de água. Pôr a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate, etc., e levar ao fogo. Quando abrir fervura, colocar o arroz lavado e escorrido, e cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo e deixá-lo assim de molho por 2 horas. Levar a panela de volta ao fogo. Colocar o sal e o óleo, e cozinhar na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver pressão, cozinhá-lo então em fogo brando até secar, e então deixá-lo num lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhar a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixa assim por ½ hora, e estará solto e macio.

## MASSAS

### LASANHA

300g de farinha de  
300g espinafre cozido (ou congelado)  
3 ovos  
3 colheres de chá de óleo  
½ colher de chá de sal  
cerca 50g de farinha para amassar  
200g de carne de soja (seca) picada  
400ml de caldo (ou água salgada)  
2 cebolas  
20g de margarina  
100ml de vinho branco seco  
1 lata pequena de extrato de tomate  
200g de creme de leite fresco  
½ colher de chá de orégano  
sal  
pimenta recém-moída  
2 pacotinhos para preparo de molho branco  
200ml de leite  
100g de ricota fresca  
100g de queijo ralado  
óleo para untar  
20g de manteiga para untar

**Rendimento:** 5 porções

Misture a farinha com 2 colheres (de sopa) bem cheias de espinafre picado fino e espremido, os ovos, o óleo e o sal. Usando uma batedeira com o batedor para misture os ingredientes até dar-lhes uma consistência granulada. Em seguida, trabalhe a massa com as mãos, numa superfície polvilhada com farinha, até que fique elástica. Para obter um bom resultado deve-se ir juntando a farinha às colheradas ou então repartir a massa em 2 ou 3 partes, o que facilita a operação. A massa deve adquirir uma consistência firme. Envolver-a em papel-alumínio e deixe-a repousar por 1 hora. Enquanto isso, prepare o recheio de soja e o molho. Despeje o caldo sobre a carne de soja e deixe descansar por 10 minutos. Descasque e pique as cebolas. Doure-as em

margarina quente, numa frigideira grande. Junte a soja e frite bem. Adicione o vinho, o extrato de tomate, o creme de leite e o orégano. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio, mantendo a frigideira destampada.

Tempere abundantemente com sal e pimenta. Para o preparo do molho branco, adicione ao conteúdo dos pacotinhos leite e 250ml de água, conforme as instruções do pacote. Retire o molho branco do fogo e junte a ricota e o queijo ralado, reservando uma colher (de sopa) de queijo para polvilhar. Estique a massa sobre uma superfície e enfarinhada ou, se possível, usando uma máquina de macarrão, e recorte 8 a 10 quadrados de massa, de aproximadamente 15cm de lado cada um. Forre o fundo de uma travessa refratária com o recheio de soja. Cubra as paredes da travessa com alguns quadrados de massa, de tal modo que sobressaíam alguns centímetros sobre a borda. Vá alternando camadas de soja, espinafre, molho branco e quadrados de massa na travessa. Por último, dobre levemente para dentro a massa sobressalente. Polvilhe a superfície com o restante do queijo parmesão e pincele as bordas com manteiga líquida. Tampe a travessa com papel-alumínio e leve ao forno. Asse por 40 minutos a 200° C. Retire o papel-alumínio e deixe mais 15 minutos no forno para dourar. (Cerca de 740 calorias, 15g de proteína vegetal e 14g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** salada de verduras.

## MACARRÃO CONCHINHA COM TOMATE E AGRIÃO

1 maço de cheiro-verde  
3 colheres de sova de óleo  
2 dentes de alho  
1 lata grande de tomates pelados  
sal  
500g de macarrão  
pimenta  
200g de queijo tipo cottage  
1 porção de agrião picado  
50g de queijo parmesão recém-ralado

**Rendimento:** 4 porções

Lave e pique bem o cheiro-verde e refogue-o em óleo quente por 5 minutos. Adicione o alho já descascado e espremido e os tomates (com o líquido). Mantenha a panela destampada, em fogo baixo, até que a mistura fique cremosa. Adicione sal, pimenta e o queijo tipo cottage. Cozinhe o macarrão por 6 a 8 minutos, até que esteja al dente, escorra-o e coloque-o numa travessa preaquecida. Misture-o molho e polvilhe-o com queijo ralado e agrião. (Cerca de 700 calorias, 17g de proteína vegetal e 11g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** salada de folhas.

## OVOS ASSADOS COM MACARRÃO

500g de ricota fresca  
5 colheres de sopa de creme de leite  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
1 colher de chá de tomilho seco  
sal  
pimenta recém-moída  
1 dente de alho  
cerca de 300g de macarrão cozido  
3 tomates  
margarina para untar  
3 ovos  
30g de manteiga

Misture a ricota, o creme de leite, o extrato de tomate, o tomilho. Tempere com sal, pimenta e alho moído. Disponha o macarrão e os tomates (em rodela) em uma fôrma refratária previamente untada. Cubra com a mistura cremosa, escave 3 buracos com uma colher de sopa e introduza neles os ovos, crus. Cubra com pedacinhos de manteiga e polvilhe com o restante da segurelha. Leve ao forno a 200° C por cerca de 30 minutos, até que os ovos fiquem firmes, cuidando para que não dourem. Caso deseje, pode cobrir a travessa com papel-alumínio. (Cerca de 835 calorias, 15g de proteína vegetal e 29g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** salada de pepino.

## PIZZA DE ARROZ COM ABOBRINHA

125g de arroz integral de grãos compridos  
½ xícara de leite soja  
2 cebolas  
1,2 kg de abobrinha  
4 colheres de sopa de óleo  
1 dente de alho  
5 ovos  
70g de queijo parmesão (ou gouda seco) ralado recém-moído  
1 ramo de tomilho  
1 ramo de alecrim  
1 maço de salsa  
1 colher de chá de extrato de tomate  
sal  
pimenta recém-moída  
margarina para untar a fôrma  
30g de manteiga ou margarina  
2 colheres de sopa de nozes moídas

**Rendimento:** 4 porções

Leve ao fogo o arroz, o leite e ½ xícara de água, deixe levantar fervura e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Retire a panela do fogo e deixe



descansar por 10 minutos, mantendo-a tampada. Descasque e pique bem a cebola. Lave e corte em fatias finas a abobrinha, refogue-as aos poucos em óleo quente e deixe escorrer sobre toalhas de papel. Refogue na mesma gordura a cebola e o alho espremido. À parte, misture os ovos e o queijo ralado. Junte as ervas picadas, o extrato de tomate, a cebola e o arroz ao creme de ovos com queijo. Tempere generosamente com sal e pimenta. Adicione a abobrinha, misture e coloque em uma fôrma desmontável, previamente untada, de 26cm de diâmetro. Polvilhe com as nozes e pedacinhos de manteiga. Leve ao forno a 200° C por uns 50 minutos. Sirva a pizza quente ou morna. (Cerca

de 600 calorias, 5g de proteína vegetal e 16g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** salada de tomate e pepino.

### **Arroz integral**

Entre os tipos de arroz integral há o arroz com casca. o arroz integral contém 7 vezes mais vitaminas B1 que o arroz polido (branco), o dobro da quantidade de cálcio e mais do que o triplo de ferro. Demora cerca de 5 a 15 minutos a mais para ficar cozido e tem uma consistência mais dura.

## **TORTAS**

### **TORTA DE ABÓBORA**

2 xícaras de abóbora cozida e amassada (sem a água)  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
  
2 colheres de sopa de mel  
1 pitada de sal  
½ colher de chá de baunilha  
½ xícara de chá leite de soja

Misturar o mel, a abóbora, a farinha, o sal, o leite de soja e a baunilha. Derramar na crosta (não assada) e levar ao forno moderado. Para variar, acrescentar à massa ½ xícara de coco ralado.

### **TORTA DE MAÇÃ OU BANANA**

2 maçãs ou  
3 bananas  
¾ de xícara de açúcar mascavo ou mel  
½ colher de chá de canela em pó  
1 pitada de sal  
3 xícaras de farelo de pão (não torrado)  
3 colheres de sopa de óleo

Picar a fruta e juntar o açúcar, o sal e a canela. Misturar o farelo de pão com o óleo. Pôr num pirex, uma camada de pão, e uma camada de fruta. Ir alternando, sendo a 1ª e última camadas de pão. Assar em forno moderado, coberto com uma tampa. Cinco minutos antes de remover do forno, destampar para dourar por cima.

## **TORTA DE MORANGOS**

250g de pão integral torrado  
500g de morangos  
100g de mel  
300 gramas de creme de leite em pó  
100g de nozes picadas  
40g creme de amendoim

Passe o creme de amendoim nas torradas, limpar e lavar os morangos, picar e temperar com mel. Colocar em forma de fundo falso, em camadas, as torradas, os morangos e depois um pouco de creme de leite. Repetir as camadas e deixar na geladeira umas 2 horas e antes de servir, virar sobre prato, colocando por cima mais um pouco de creme de leite e nozes picadas.

## **TORTA DE ABACAXI**

2 xícaras de abacaxi picado  
1/3 de xícara de açúcar mascavo ou mel  
2 colheres de sopa de tapioca  
1 colherinha de baunilha  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de óleo

Misturar o abacaxi, o açúcar, a tapioca, o sal e a baunilha. Derramar por cima da crosta (não assada), esparramar o óleo por cima e cobrir com outra crosta, unindo bem as beiradas. Assar em forno moderado.

## **TORTINHAS DE CREME DE AMENDOIM**

1 xícara de molho espesso de tomate  
1 xícara de farinha de rosca ou pão integral esmigalhado  
½ xícara de creme de amendoim  
1 cebola ralada  
3 gemas

Misturar 1 xícara de molho espesso de tomate, 1 xícara de farinha de rosca ou pão integral esmigalhado, ½ xícara de creme de amendoim, 1 cebola ralada, 3 gemas. Bater as claras em neve e juntar à massa. Colocar em 4 forminhas de empada untadas e levar ao forno por uns 20 minutos.

# PRATOS PARA JANTAR

## SOPAS

### CALDO DE VERDURAS

talos de agrião  
salsinha  
salsão  
raízes e talos de rúcula  
folhas de beterraba e de cenoura  
tomates  
verduras picadas de toda espécie  
cebola  
1 dente de alho  
cebolinha  
algumas folhas de louro

Usar talos de agrião, de salsinha, de salsão (bastante), raízes e talos de rúcula, folhas de beterraba e de cenoura, tomates, verduras picadas de toda espécie, bastante cebola, 1 dente de alho, cebolinha e algumas folhas de louro. Cobrir com água e deixar ferver por 10 minutos em fogo brando, bem tampado. Coar e usar somente o caldo. Usar como base para sopas e para cozinhar verduras.

### SOPA DE ABÓBORA

1 pedaço de abóbora madura  
3 colheres de sopa de óleo  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 cebola média  
1 dente de alho  
½ litro de água  
1 tomate  
1 colher de verduras variadas  
sal a gosto

Dourar a cebola, o alho e a farinha. Acrescentar a água e deixar ferver por 15 minutos. Juntar, se houver, um pouco de caldo de verdura. Acrescentar a abóbora picada, o tomate sem casca e a

verdura picada. Cozinhar até desmanchar. Passar tudo pelo liquidificador e temperar com sal.

### SOPA DE BATATAS COM AGRIÃO

1 quilo de batatas  
1 cebola ou alho  
sal a gosto  
2 litros de água ou caldo de verduras  
3 colheres de sopa de azeite  
1 prato fundo de folhas de agrião picadas

Descascar as batatas, cortar em pedaços pequenos e cozer no caldo com a cebola e o azeite durante 10 minutos, batendo depois no liquidificador muito bem. Deixar o agrião dez minutos na sopa. Antes de condimentar com o sal, provar a sopa, à qual também se pode Juntar uma xícara de nata ou iogurte.

### SOPA DE BATATAS COM CREME DE LEITE

½ quilo de batatas  
1 dente de alho  
2 tomates  
1 xícara de creme de leite  
sal

Descascar as batatas, picar, cobrir com água e cozinhar com o sal e o dente de alho durante 10 minutos. Bater no liquidificador junto com os tomates sem casca. Levar novamente ao fogo e ao começar ferver, juntar lentamente o creme de leite. Depois de rápida fervura, a sopa estará pronta para se servida.

## SOPA DE CALDO VERDE

½kg de batata inglesa  
1 maço de couve ou espinafre  
temperos e azeite a gosto  
2 ½ litros de água

Coloque numa panela água, temperos e as batatas em cubos para cozinhar por 10 minutos. Separadamente, picar a couve bem miudinha. Quando as batatas estiverem cozidas, passar tudo no liquidificador. Juntar a couve picada e deixar cozinhar até amaciar. Acrescentar o azeite.

## SOPA DE CEBOLA

2 colheres de sopa de óleo  
2 cebolas grandes  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
¼ de litro de água ou caldo de verduras  
sal  
pão torrado  
queijo ralado  
1 dente de alho

Dourar as cebolas cortadas em rodela e o alho, acrescentando então a farinha, o óleo, a seguir a água ou caldo de verduras, deixando ferver até que as cebolas estejam coradas e a sopa fique cremosa. Juntar o pão torrado e o queijo ralado.

## SOPA DE COUVE-FLOR

1 couve-flor  
1 ¼ litros de água  
3 colheres de sopa de óleo  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 gema  
2 colheres de sopa de nata e um pouco de noz-moscada

Dividir a couve-flor em pequenas porções e cozer. Dourar a farinha e diluir com a água da couve-flor. Juntar depois um pouco de noz-moscada e engrossar com a gema de ovo batida com a nata. Acrescentar finalmente a couve-flor.

## SOPA DOURADA

2 xícaras de cenouras picadas  
1 cebola pequena picada  
2 xícaras de rodela finas de batatas  
2 talos de aipo (se houver)  
1 raminho de salsa  
1 colher de sopa de óleo  
2 bolachas água e sal  
1 xícara de leite ou nata  
sal a gosto

Pôr as cenouras, a cebola, a salsa e o óleo em uma panela, ajuntar ½ xícara de água e cozinhar tapado até secar, mexendo a miúdo, para evitar que queime. Ajuntar água, depois o aipo, as batatas, o sal, fervendo a fogo vivo até que as verduras estejam bem cozidas e desfeitas. Tirar a salsa e acrescentar as migalhas das bolachas, dando outra vez uma fervura. Acrescentar leite quente e bater no liquidificador.

## SOPA DE ERVAS DE CHEIRO

1 ½ litros de caldo de verduras ou água  
3 colheres de sopa de óleo  
4 colheres de farinha de trigo integral  
leite  
sêmola ou flocos de aveia  
sal a gosto

Tostar ligeiramente a farinha. Acrescentar o líquido e o óleo, e deixar cozer juntos; provar e juntar, querendo, um pouco de leite. Quando se serve é que se polvilham na sopa os temperos verdes cortados numa mesa úmida.

## SOPA DE FEIJÃO BRANCO

300g de feijão branco  
caldo de verduras  
1 litro de leite de soja  
½ salsão de bola  
1 talo de salsão  
sal  
1 colher de sopa de óleo de oliva

Pôr de molho 300g de feijão branco na véspera. Cozinhar em caldo de verdura (ver receita), e passar na peneira. Juntar 1 litro de leite, ½ salsão de bola ralado ou 1 talo de salsão picadinho e deixar ferver por 10 minutos em fogo brando. Temperar com pouco sal e 1 colher de sopa de óleo de oliva.

## SOPA DE FUBÁ

algumas batatas  
cebola  
óleo  
1 dente de alho amassado  
sal  
fubá

Cortar algumas batatas e cozinhá-las em água por 10 minutos, em uma panela que sirva para fazer a sopa; uma vez cozidas as batatas, acrescentar cebola refogada, óleo, 1 dente de alho amassado e sal ; pôr depois, pouco a pouco, o fubá, revolvendo-o deixe ferver durante algum tempo e tirar do fogo. Convém que a sopa repouse uns dez minutos antes de se servir.

## SOPA DE LENTILHAS

1 xícara de lentilhas  
2 cenouras picadas  
1 nabo picado  
2 xícaras de cebola picada

4 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de óleo  
água  
sal a gosto

Lavar as lentilhas e pô-las a cozinhar em água fervente. Acrescentar as cenouras e os nabos, cozinhar tudo até ficar brando, e passar pelo liquidificador. Dourar as cebolas até tomarem cor marrom. Acrescentar a farinha, revolvendo-a constantemente. Verter sobre isso um pouco de sopa e deixá-la cozinhar lentamente durante alguns minutos. Temperos a gosto.

## SOPA DE PÃO

4 ou 5 fatias de pão integral  
1 litro de água  
3 colheres de sopa de óleo  
sal a gosto  
3 a 4 colheres de sopa de ervas de cheiro finamente picadas  
1 colher de sopa de aipo rábano ou cominho cru ralados

O pão integral cortado, torrado e moído é cozido em água. Depois adicionar o óleo e sal, as ervas frescas e picadas e o cominho moído.

## SOPA DE TOMATE

200g de tomate  
1 cebola média  
1 colher de sopa de óleo  
½ litro de água  
2 colheres de sopa de farinha de centeio  
1 dente de alho  
sal a gosto  
1 colher de sopa de iogurte  
1 colher de sopa de cebolinha verde

Cozinhar o tomate com água e passar pela peneira. Dourar a cebola, o alho e a farinha de centeio. Acrescentar o sal. Juntar todos os ingredientes e levar ao fogo. Antes de

servir, juntar o iogurte e a cebolinha verde.

## **SOPA RÁPIDA DE PAINÇO E HORTALIÇAS**

1 litro de caldo  
1 pacote de hortalíças congeladas  
1 colher de chá de gengibre  
100g de painço  
50ml de vermute branco seco  
sal  
cominho recém-moído

**Rendimento:** 4 porções

Ponha para ferver o caldo e acrescente as hortalíças, a gengibre e o painço e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo lento. Tire do fogo e deixe descansar por 5 minutos. Junte o vermute e tempere com sal e cominho. (Cerca de 170 calorias, 5g de proteína vegetal e 1g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** queijo parmesão recém-ralado (ou queijo gouda seco) e pão.

## **SOPA DE FEIJÃO-BRANCO COM ERVA-DOCE**

2 erva-doce  
3 colheres de sopa de óleo  
1 ½ litro de caldo  
1 lata grande de feijão branco (850ml)  
100g de macarrão para sopa  
2 colheres de chá de alcaparras  
cominho recém-moído  
200g de requeijão com ervas

**Rendimento:** 4 porções

Limpe, corte em rodela e lave a erva-doce. Aqueça o óleo numa panela grande e refogue-a. Junte o caldo e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Incorpore o feijão (sem o líquido da conserva), o macarrão, as alcaparras e a pimenta. Cozinhe em fogo lento por mais 10 minutos.

Distribua a sopa em 4 pratos e adicione 1 colher (de sopa) de requeijão a cada prato. (Cerca de 535 calorias, 21g de proteína vegetal e 8g de proteína animal por porção).

## **Frutos de leguminosas**

Devido ao tempo necessário à cocção dá maioria dos frutos de leguminosas – uma hora ou mais –, as conservas são uma alternativa que permite poupar tempo. Os produtos enlatados por indústrias são cozidos com bastante cuidado, e por isso não são menos ricos em substâncias nutritivas do que os caseiros. Além disso, os alimentos conservam perfeitamente sua coloração (especialmente o feijão) e não se desfazem.

## **SOPA DE FEIJÃO-BRANCO COM PIMENTÃO**

400 g de feijão-branco  
2 folhas de louro  
1 lata grande de tomate pelado  
sal  
cominho recém-moído  
1 maço de cheiro-verde  
3 pimentões  
4 colheres de sopa de óleo  
3 colheres de sopa de erva-doce  
1 maço de salsa

**Rendimento:** 4 porções

Deixe o feijão de molho em 1 ½ litro de água durante toda a noite. No dia seguinte cozinhe-o nessa água as folhas de louro e os tomates (com o líquido da conserva) por 1 hora. Tempere com sal e pimenta. Lave e pique o cheiro-verde. Limpe os pimentões, lave-os e corte-os em tiras. Refogue-os por 5 minutos em óleo quente. Polvilhe com a páprica doce e mexa. Junte essa mistura ao feijão e deixe cozinhar por mais 30 minutos. Tempere com sal. Sirva a sopa polvilhada com salsa. (Cerca de 440 calorias e 26g de proteína vegetal por porção.)

**Acompanhamento:** pãezinhos de centeio.

### **SOPA DE TOMATE COM TAPIOCA**

3 colheres de chá de óleo  
2 a 3 cebolas  
1 lata grande de tomates  
½ colher de chá de gengibre  
sal  
cominho recém-moído  
4 a 6 colheres de sopa de vermute branco seco  
2 colheres de sopa de tapioca (ou sagu)  
100g de creme de leite

**Rendimento:** 4 porções

Descasque e pique a cebola. Aqueça o óleo e, em fogo médio, refogue a cebola até que fique macia.

Adicione os tomates com seu líquido de conserva, o gengibre, sal, cominho e o vermute e deixe ferver. Junte a tapioca e deixe ferver em fogo lento por uns 10 minutos. Misture o creme de leite e tempere com sal, pimenta e vermute. (Cerca de 225 calorias, 1g de proteína vegetal e 1g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** queijo parmesão recém-ralado e pão.

### **Tapioca**

Esta fécula branca e granulada, parecida com o sagu, é obtida a partir da mandioca. É muito boa para engrossar sopas de hortaliças e doces. As crianças pequenas digerem melhor as sopas à base de leite quando lhes adicionamos um pouco de tapioca.

## **TORRADAS**

### **TORRADAS**

A base de todas as torradas é o pão assado duas vezes. Pode-se fazer com pão fresco ou de vários dias, mas não se deve empregar pão impróprio para o consumo.

Para preparar torradas, cortar o pão, branco ou de trigo integral, em fatias de um centímetro de espessura.

Colocar para torrar lentamente em forno de calor moderado, onde ficam até dourar. Deve evitar-se que o pão se queime, como também que o forno esteja apenas morno. A torrada bem feita não tem partes brancas. Como se conserva bem, pode preparar-se em quantidade. É um alimento de grande valor dietético, especialmente para os dispépticos. Usa-se com sopas.



# PRATOS VARIADOS



## PRATOS DIVERSOS

### OVOS EM FORMINHAS

1 lata de ervilha  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de salsa picada  
2 tomates maduros cortados em quadradinhos  
1 dente de alho  
sal a gosto

Abrir e escorrer a lata de ervilhas. Adicionar os demais ingredientes, misturando tudo muito bem. Distribuir em forminhas colorex ou pirex untadas. Uns 20 minutos antes de servir, quebrar um ovo em cada forminha. Salpicar sal e levar ao forno brando, cuidado para que as gemas não endureçam muito. Pode servir nas próprias forminhas.

### PEIXE VEGETARIANO

4 ovo  
2 colheres de sopa de nata  
½ xícara de leite de cabra de cabra  
1 colher de sopa de salsa  
½ xícara de batatas amassadas  
½ xícara de pão branco posto de molho em leite  
1 cebola  
1 dente de alho  
sal a gosto

Misture as gemas e o sal com o pão, e juntar o alho e a cebola picados. Machucar às batatas Cozidas, e juntar. Bater com força a massa antes de ajuntar os outros ingredientes e as claras batidas, e levar ao forno por urna hora, em uma forma azeitada.

### PIMENTÃO RECHEADO

arroz cozido (ou trigoilho cozido)  
algumas castanhas picadas  
tomates  
cebola  
alho  
cheiro verde picado  
1 ovo  
tempero vegetal  
pimentões  
2 xícaras de molho de tomate

Preparar massa firme de arroz cozido (ou trigoilho cozido), algumas castanhas picadas, tomates. cebola, alho e cheiro verde picado, 1 ovo e tempero vegetal. Cortar a parte superior dos pimentões, lavá-los muito bem e esfregá-los com uma pitada de sal. Recheiar os pimentões, enchendo-os bem, e colocá-los em forma refratária com 2 xícaras de molho de tomate. Assar em forno quente por 20 a 30 minutos e servir na própria forma

### MAIONESE – SOJA

1 copo de leite de soja  
óleo de milho  
são a gosto  
suco de limão  
um pouquinho de óleo de oliva  
alho

Pôr o leite no liqüidificador junto com o alho e o sal. Enquanto bate, derramar óleo aos poucos até engrossar (consistência de um mingau mais ou menos ralo). Retirar do liqüidificador e pingar 2 colheres de suco de limão, mexendo bem. Acrescentar de acordo com o gosto: salsinha bem moída, azeitona bem picada, tomate bem picado, cebola bem picada.

## MAIONESE – TOMATE

½ xícara de suco de tomate  
½ xícara de maionese espessa  
1 pitada de sal

Misture bem. A maionese de tomate é deliciosa com qualquer salada de legumes, e especialmente com a de repolho ralado.

## QUIBE VEGETAL DE GRÃO-DE-BICO

1 xícara de grão-de-bico  
1 xícara de trigoilho  
3 colheres de sopa de tahine  
1 folha de louro bem picada  
cebola  
salsa  
alho picado  
½ colher de sopa de sal

Deixe o grão-de-bico de molho durante a noite. Escorrer à água. Cozinhar em água e sal. O trigoilho deve ficar de molho em água morna durante 30 minutos. Juntar então o grão-de-bico com o trigoilho espremido e adicionar os outros ingredientes, mexendo bem com as mãos até ficar massa consistente. Colocar numa forma untada. Assar e cortar em quadradinhos.

## CREME DE QUEIJO DE SOJA E ABACATE

200g de queijo de soja (tofu)  
½ abacate (cerca de 100 g)  
1 colher de sopa de alcaparras  
1 dente de alho  
1 cebola  
2 colheres de sopa de catchup  
sal  
suco de limão  
pimenta recém-moída

**Rendimento:** 6 porções

Seque ligeiramente o queijo de soja com um pano ou uma toalha de papel. Descasque a cebola e o dente de alho. Usando um liquidificador ou processador, reduza o queijo de soja, o abacate, a cebola e o alho a um purê cremoso e homogêneo. Junte o catchup e as alcaparras e misture bem. Tempere generosamente com sal, suco de limão e pimenta. (Cerca de 80 calorias e 2g de proteína vegetal por porção.)

**Acompanhamento:** sirva com legumes crus como salsão, pimentão ou cenoura.

## Queijo de soja (tofu)

Há muitos séculos o queijo de soja vem sendo um dos alimentos básicos da China e do Japão. Esse alimento, rico em proteínas, assemelha-se à ricota devido a seu sabor suave, mas é menos ácido e um pouco mais duro e compacto. Pode ser cortado, em rodela ou em cubos. O queijo de soja é encontrado em entrepostos de produtos naturais e em lojas de produtos naturais e em lojas de produtos japoneses e chineses. Caso não haja lojas desse tipo perto de sua casa, informe-se num restaurante chinês. Há algum tempo existem à venda aparelhos com os quais se pode preparar tofu em casa. Contudo, esse é um processo demorado e só vale a pena para os consumidores habituais de tofu.

## PIMENTÕES RECHEADOS COM PAINÇO

2 cebolas  
200g de painço  
4 colheres de sopa de óleo  
1 ½ xícara de caldo  
3 pimentões  
150g de queijo prato  
1 maço de salsa  
2 ramos de segurelha  
sal  
pimenta recém-moída  
30g de manteiga

**Rendimento:** 3 porções

Descasque e pique a cebola. Refogue a painço em óleo quente por alguns instantes, mexendo sempre. Junte a cebola e cozinhe até que fique transparente. Adicione o caldo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos em fogo lento. Retire-a do fogo e deixe repousar por 10 minutos. Lave os pimentões, parta-os ao meio longitudinalmente e retire-lhes as sementes. Rale grosso o queijo. Lave, deixe secar e pique bem a salsa e a segurela (deixe inteiros 6 ramos de salsa). Misture o painço com 100g de queijo e as ervas picadas e tempere com sal e pimenta. Recheie os pimentões com essa mistura, polvilhe-os com o restante do queijo e coloque meio ramo de salsa sobre cada metade de pimentão. Ponha os pimentões numa forma refratária, cubra-os com pedacinhos de manteiga e leve ao forno a 200° C por cerca de 20 minutos. (Cerca de 785 calorias, 9g de proteínas vegetal e 14g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** molho de cogumelos.

## COZIDO DE NABO E AVELÃS

1 nabo pequeno (cerca de 1,5 kg)  
1kg de batata  
500g de cebolas roxas  
1 colher de chá de cominho  
100g de avelãs descascadas  
4 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de vinho branco seco  
sal  
pimenta recém-moída  
200g de creme de leite  
1 maço de salsa

**Rendimento:** 4 porções

Lave o nabo e corte-o em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura. Descasque e corte cada cebola em oito partes. Lave, descasque e fatie as batatas. Coloque o nabo, as batatas e as cebolas num recipiente refratário e espalhe por cima o cominho, as avelãs e o óleo. Adicione o vinho e tempere generosamente com sal e pimenta. Tampe o recipiente e leve ao forno. Deixe cozer por cerca de 1 hora a 200° C. Torne a temperar com sal e pimenta, cubra cada porção com creme de leite e salsa e sirva. (Cerca de 680 calorias, 12g de proteína vegetal e 2g de proteína animal por porção).

## Avelãs

Todas as frutas secas são ricas em nutrientes. As avelãs contêm tanta proteína quanto o ovo de galinha, além de possuírem uma quantidade maior de cálcio, ferro, fósforo, potássio e magnésio. Por serem compostas de cerca de 50 por cento de gorduras, 10g de avelãs fornecem aproximadamente 650 calorias, e por isso dão uma sensação duradoura de saciedade.

## ABOBRINHA E PIMENTÃO AO FORNO

3 abobrinhas médias (cerca de 700g)  
sal  
3 pimentões verdes e vermelhos  
20g de margarina  
pimenta  
200g de creme de leite

**Rendimento:** 4 porções

Lave as abobrinhas, corte-lhes os extremos e fatie-as em rodela. Lave os pimentões, corte-os pela metade, retire-lhes as sementes e corte-os em pedaços de tamanho médio. Unte uma fôrma refratária rasa com manteiga. Disponha os pimentões no centro da fôrma e as abobrinhas ao redor. Cubra com o creme de leite e vede-a com uma tampa ou papel-alumínio. Leve ao forno a 200° C por 30 minutos. Retire então a tampa e deixe cozer por mais 15 minutos. (Cerca de 335 calorias, 10g de proteína vegetal e 1g de proteína animal por porção).

## REPOLHO REFOGADO COM AMENDOIM

2 cebolas  
2 colheres (de sopa) de óleo  
700 g de repolho  
2 colheres e sopa de molho de soja  
1 colher de sopa de erva-doce  
pimenta recém-moída  
sal  
2 colheres de sopa de creme de leite azedo  
1 colher de sopa de amendoim salgado

**Rendimento:** 2 porções

Descasque e pique as cebolas. Doure-as em óleo quente, em fogo médio, até que fiquem transparentes. Limpe, lave e corte em tiras grossas o repolho, e junte-o então à cebola.

Adicione o molho de soja, a erva-doce e 2 colheres (de sopa) de água quente. Cozinhe em fogo lento, com a panela tampada, por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta. Cubra cada porção com creme de leite e amendoim. (Cerca de 270 calorias e 8 g de proteína vegetal por porção).

**Acompanhamento:** batatas-doces.

## PURÊ DE VAGEM AO FORNO

1,2 kg de vagem  
½ xícara de creme de leite  
3 ovos  
6 gemas  
sal  
30g de manteiga

**Rendimento:** 5 porções

Limpe e lave a vagem e deixe-a ferver por 15 minutos. Escorra-a e passe-a rapidamente pela água fria. Com um liquidificador ou processador reduza-a a um purê. Adicione o creme, os ovos, as gemas, o sal e bata novamente. Unte 5 recipientes refratários individuais e distribua o purê entre eles. Encha uma assadeira com água até a altura de 3 cm e coloque nela os recipientes. Leve ao forno e deixe cozer por 25 a 30 minutos, a 175° C. Se preferir colocar todo o purê num só recipiente, será necessário assá-lo por 45 minutos. (Cerca de 325 calorias, 5g de proteína vegetal e 8g de proteína animal por porção.)

**Acompanhamento:** pão torrado com manteiga.

## Vagens

Os diversos tipos de vagens não devem ser consumidos crus, pois contêm uma substância nociva à saúde, que só é completamente destruída após 7 a 10 minutos de cocção ou fervura.

### SOBREMESA DE RICOTA COM PÃO DE CENTEIO

150g de pão de centeio  
500g de cerejas  
3 a 4 colheres de sopa de mel claro e líquido  
50g de chocolate  
250g de ricota  
2 pacotinhos de açúcar demerara  
250g de creme de leite fresco

**Rendimento:** 6 porções

Deixe o pão de centeio secar num forro preaquecido. Lave e descaroce as cerejas e cozinhe-as em 4 colheres (de sopa) de água. Escorra e adoce com mel. Rale bem o pão de centeio e o chocolate. Misture a ricota passada por peneira ao açúcar vanile. Bata o creme de leite até que fique com uma consistência firme e junte-o à ricota. Misture o chocolate e o pão de centeio. Numa vasilha, vá alternando camadas de ricota, pão de centeio e cerejas. Deixe descansar durante 1 hora na geladeira. (Cerca de 375 calorias, 3g de proteína vegetal e 6g de proteína animal por porção).

### FEIJÃO-PRETO PICANTE

250g de feijão-preto  
3 folhas de louro  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 colher de chá de coentro em pó  
sal  
cominho recém-moído  
suco de limão

molho de pimenta  
4 colheres de sopa de azeite de oliva

**Rendimento:** 4 porções

Deixe o feijão de molho em 1 litro de água, durante toda a noite. Coloque o feijão e a água em que ficou de molho numa panela, junte as folhas de louro e a cebola descascada e deixe cozinhar. Descasque e esprema os dentes de alho. Adicione-os ao feijão, junto com o coentro, o sal e o cominho. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 70 minutos em fogo baixo. Retire a panela do fogo e deixe repousar por 1 hora. Escorra e retire as folhas de louro. Tempere generosamente com suco de limão, sal e molho de pimenta. Regue com azeite e sirva morno. (Cerca de 335 calorias e 13g de proteína vegetal por porção).

**Acompanhamento:** pão de centeio torrado e salada de tomate.

### FEIJÃO-CARIOCA COM CEVADINHA

300g de feijão-carioca (ou de outro tipo)  
250g de cebola  
3 colheres de sopa de óleo  
sal  
cominho recém-moído  
¼ de colher de chá de gengibre em pó  
125g de cevadinha  
1 colher de sopa rasa de páprica doce  
3 xícaras de caldo

**Rendimento:** 5 porções

Deixe o feijão de molho em água fria durante toda a noite. Descasque e corte em rodela finas a cebola. Numa panela de barro ou de vidro aqueça e frite a cebola até que fique dourada. Adicione o sal, o cominho, o gengibre, o feijão e a cevadinha. Polvilhe com a páprica e junte tanto caldo quanto

necessário para que o líquido fique cerca 3cm acima das verduras. Tampe a panela e leve ao fogo. Cozinhe durante cerca de 2 ½ horas a 200° C. (Cerca de 400 calorias, 16g de proteína vegetal e 1g de proteína animal por porção).

**Acompanhamento:** pão integral.

### **CROQUETES DE PAINÇO COM MOLHO DE TOMATE**

250g de painço  
sal  
1 cebola  
1 dente de alho  
2 ovos  
50g de queijo ralado  
1 maço de cebolinha francesa ou alemã  
4 colheres de sopa de óleo  
1kg de tomate  
cominho recém-moído  
1 colher de chá de orégano  
2 colheres de sopa de vinho  
100g de creme de leite

**Rendimento:** 5 porções

Deixe o painço de molho em 3 xícaras de água durante toda uma noite. Ferva-o nessa mesma água com um pouco de sal e cozinhe em fogo lento por uns 20 minutos. Retire do fogo e deixe repousar por 10 minutos. Enquanto isso, descasque a cebola e o alho e pique-os (ou passe-os pelo espremedor de alho). Escorra o painço e misture-o com a cebola, o alho, os ovos, o sal, o queijo e a cebolinha cortada bem fino. Forme pequenos croquetes chatos e frite-os de ambos os lados em óleo quente. Mantenha-os quentes e reserve. Escalde os tomates com água fervente, pele-os e corte-os em pedacinhos. Junte os tomates e cozinhe em fogo alto até que quase todo o líquido tenha evaporado. Junte o orégano, o vinho e o creme de leite e cozinhe por mais uns 5 minutos, até que o molho fique cremoso. Sirva os croquetes quentes e acompanhados do molho. (Cerca de 430 calorias, 8g de proteína vegetal e 3g de proteína animal por porção).



**BIBLIOGRAFIA**

**WHITE**, Ellen Gold. Conselhos Sobre Regime Alimentar, Casa Publicadora Brasileira, S. Paulo, 1993.

**Teixeira**, Sérgio. A dieta que está no sangue, Campus, Rio/2000.

**JORNAL**, "O Reformador", edição de 01 a 15 de agosto/2000.

**LANGE**, Elisabeth. Saudável Cozinha Vegetariana, Círculo do Livro, 1983.

**SCHNEIDER**, Dr. Ernest. A Cura e a Saúde pelos Alimentos, Casa Publicadora Brasileira, 1987.