|  |  |
| --- | --- |
|  | **PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**  **SECRETARIA DE SAÚDE** |

**Dietas sem Soja**

A dieta sem soja implica na **EXCLUSÃO TOTAL DE SOJA E SEUS DERIVADOS** da alimentação.

Leia **SEMPRE TODOS** os rótulos de produtos industrializados **CUIDADOSAMENTE**, mesmo que já tenha oferecido ao seu filho anteriormente. **Cuidado:** alguns medicamentos e cosméticos (sabonetes, xampus, cremes) podem conter soja em sua composição.

Só compre produtos de marcas confiáveis. Você pode ler o rótulo em três momentos diferentes para garantir a segurança: quando for comprar o alimento, ao guardar em casa e antes de oferecer à criança. Guarde os alimentos da criança na despensa e geladeira em áreas separadas e seguras.

São derivados de Soja e **NÃO DEVEM SER UTILIZADOS:**

|  |  |
| --- | --- |
| PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA | PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA |
| CARNE VEGETAL | BEBIDA DE SORO DE SOJA |
| BROTOS DE SOJA | COALHOS DE SOJA |
| CONCENTRADOS DE PROTEÍNA DE SOJA | FARINHA DE SOJA |
| FEIJÃO DE SOJA | GRANULADO DE SOJA |
| HIDROLISADO DE SOJA | ISOLADOS DE PROTEÍNA DE SOJA |
| LEITE DE SOJA | MISSÔ |
| NATTO | MOLHO DE SOJA (SHOYU) |
| PASTA DE SOJA FERMENTADA | SEMENTE DE SOJA |
| SHAKES DE PROTEÍNAS DE SOJA | SUFU |
| TAO-CHO | TAO-SI |
| TAOTJO | TEMPEH |
| TOFU | AMIDO VEGETAL |
| CALDO VEGETAL | GOMA VEGETAL |
| AROMATIZANTE NATURAL E ARTIFICIAL |  |

**FIQUE ATENTO:** São preparações caseiras ou industrializadas com soja e **NÃO DEVEM SER UTILIZADOS**, poisa soja pode estar **oculta** como ingrediente em:

|  |  |
| --- | --- |
| ALIMENTOS INTEGRAIS | ATUM ENLATADO |
| BALAS | BISCOITOS |
| CEREAIS MATINAIS | BOLOS |
| DOCES | EMBUTIDOS |
| PÃES | SOPAS |
| MARGARINA |  |

Os seguintes alimentos ou ingredientes **PODEM SER CONSUMIDOS**:

|  |  |
| --- | --- |
| LECITINA DE SOJA | ÓLEO DE SOJA |

Alimentos **PERMITIDOS**:

|  |  |
| --- | --- |
| VERDURAS E LEGUMES | CARNES |
| FRUTAS | SUCOS DE FRUTAS NATURAIS |
| ARROZ | CREME DE ARROZ |
| AVEIA | FUBÁ |
| MAISENA | POLVILHO DOCE |
| SEMOLINA | SAGU |
| TRIGO | PIPOCA |
| CHÁS | LEITE DE COCO |
| CAFÉ | PÃO SEM SOJA |
| GELATINA | MAIONESE |
| AZEITE | SOPAS |
| DOCES SEM SOJA |  |

Substitutos de soja em receitas, usar na mesma quantidade:

|  |  |
| --- | --- |
| LEITE DE ARROZ | SUCOS DE FRUTAS |
| ÁGUA | SUCO DE VEGETAIS |

**RECOMENDAÇÕES EM SITUAÇÕES ESPECIAIS:**

**CRECHE E ESCOLA:**

* Supervisionar a criança durante as refeições;
* Não permitir que a criança compartilhe utensílios e alimentos com amigos;
* Limpar a mesa e brinquedos;
* Lavar as mãos da criança antes e após comer;
* Fornecer refeição segura (sem leite de vaca e sem contato com alimentos/utensílios com SOJA) ou permitir que a criança leve o lanche de casa.
* Reconhecer reações alérgicas, realizar os primeiros socorros e entrar em contato com os pais.

**RESTAURANTES E LANCHONETES:**

* Evitar restaurantes do tipo Self-Service;
* Escolher preparações simples, se possível com um único ingrediente;
* Evitar molhos, sobremesas, preparações com coberturas, frituras e cozidos;
* Informar ao garçom e o gerente sobre a alergia a SOJA e questionar quanto aos ingredientes e modo de preparo das refeições;
* Verificar o risco de conter pequenas quantidades de SOJA ou da utilização dos mesmos utensílios para todas as preparações;
* Caso não confie no estabelecimento, não faça a refeição.

**VIAGENS:**

Sempre carregar alimentos seguros para a criança;

**FESTAS, VISITAS EM CASAS DE PARENTES E AMIGOS:**

* Supervisionar a criança;
* Ligar antecipadamente para o dono da festa ou da casa e informar sobre a alergia a soja;
* E sempre carregar alimentos seguros para a criança.

**DICAS:**

* Ligue para o fabricante sempre que houver dúvidas de rotulagem e para solicitar listas de produtos sem soja, entretanto, mesmo assim, é necessário conferir o rótulo.
* Não ofereça produtos com declarações que indiquem a possibilidade de conter soja e trigo, como: **“pode conter traços de soja”**, **“produzido em equipamentos que processam soja”**.

**RECEITAS**

**PREPARO DO LEITE VEGETAL**

Deixar as sementes de molho em água por um tempo suficiente para deixá-las mais macias.

Em média, de 10 a 24 horas são suficientes. Usar uma quantidade apropriada de sementes e, de preferência, utilizar sementes orgânicas.

Leite de coco

* 1 coco pequeno sem pele + 5 copos de água de coco. Bata no liquidificador e peneire.

Leite de arroz

* 1 xícara de arroz integral + 10 copos de água. (ferva por duas horas em fogo baixo, depois peneire)

Leite de linhaça

* 1 xícara de linhaça + 1 litro de água. Bata e coe com pano ou peneira bem fina

Leite de quinoa

* 2 colheres de sopa de quinoa em grão + 2 xícaras de água. Cozinhe até a quinoa ficar macia e peneirar

Leite de inhame

* 1 inhame descascado +1 ½ copo de água filtrada. Bata tudo no liquidificador e coe com um pano ou peneira.

**Bolinhas de inhame com ervas**

1 inhame pequeno

2 colheres sopa de polvilho doce

1 colher sopa de polvilho azedo

1/2 colher sopa de azeite

Ervas a gosto (orégano, manjericão seco, alecrim seco,...)

Sal a gosto

**Modo de preparo**

Cozinhe o inhame no vapor e amasse ele bem. Misture os outros ingredientes. Faça as bolinhas e leve ao fogo baixo até dourar.

**Pão de Queijo**

1 batata doce pequena assada

2 colheres sopa de polvilho doce

1 colher sopa de polvilho azedo

1/2 colher sopa de azeite

Chia

Orégano

Sal

**Modo de preparo**

Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido em forma untada até dourar.

**Falso pão de “queijo”**

600g de mandioca crua

2 ½ xícaras de polvilho azedo

2 ½ xícaras de polvilho doce

1 colher (sopa) de sal marinho

1/2 xícara de óleo de girassol

1 xícara de água

**Modo de preparo**

Cozinhe a mandioca até ficar no ponto de pasta. Reserve 1 xícara da água usada no cozimento e acrescente o óleo, misturando bem. Em uma vasilha, misture o polvilho doce e azedo com o sal. Escalde o polvilho com 1 xícara de água quente, proveniente do cozimento da mandioca. Misture o polvilho escaldado com a mandioca. Amasse bem e prepare bolinhas. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até dourar.

**Aveioca**

2 colheres de sopa de aveia em flocos

2 colheres de sopa de água

1 ovo

sal e orégano a gosto

**Modo de preparo**

Misture a aveia, a água e o sal até ficar numa consistência de mingau e deixe hidratar por 5 minutos. Bata o ovo e junte a mistura de aveia. Em uma frigideira antiaderente, coloque a massa e deixe em fogo baixo, até dar a consistência firme e dourar dos lados.

Recheie com frutas ou tomate ou frango desfiado, carne moída ou ovo ou queijo, caso deseje.

**Pão saudável de liquidificador**

3 ovos

½ xícara de polvilho doce

1 xícara de farinha de arroz

½ xícara de farelo de aveia

3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco

½ xícara de água

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento químico em pó

\* Caso queira decorar o pão, você pode utilizar sementes como: linhaça, gergelim, chia, girassol entre outros, pode colocar em cima antes de assar ou misturar na massa.

**Modo de preparo**

No liquidificador coloque os ovos, as farinhas, o azeite, a água, o sal e bata tudo. Transfira a massa para um recipiente e adicione o fermento em pó, mexa bem até a massa ficar homogênea. Unte uma forma retangular (forma de pão de forma) com azeite e farinha de arroz e despeje a massa na forma. Leve ao fogo pré-aquecido a 200ºC e deixe assar até dourar.

**Bolinho de grão de bico**

100g de grão de Bico cozido

100g batata doce cozida

5 colher sopa farinha de linhaça dourada

1 colher café de gergelim preto

Salsinha a gosto

Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo**

Misture todos os ingredientes menos a farinha de linhaça até virar uma massa homogênea;

Enrole a massa no formato do croquete e passe na farinha de linhaça; Leve ao forno pré aquecido até ficar crocante.

**Pastel de Forno**

120g de cenoura bem cozida ou mandioquinha ou batata doce ou inhame

4 colheres de sopa de farinha de grão de bico

2 colheres de sopa rasa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada

1 colher de sopa de cebola picadinha

Sal e pimenta a gosto

1 colher café de fermento

**Modo de preparo**

Leve todos os ingredientes com exceção do fermento ao mixer e bata bem para virar uma pasta. Se não tiver mixer, passe a cenoura, batata,...no espremedor e misture o restante dos ingredientes. Retire do mixer e misture o fermento. Molde um círculo, recheie e feche em forma de pastel. Pode pincelar gema se desejar um briho. Asse em forno a 180ºC até dourar.

**Nhoque tradicional**

2 xícaras de chá de biomassa

2/3 de xícara de chá (50% fécula de batata, 50% farinha de arroz)

Sal a gosto

**Modo de preparo:**

Em uma vasilha grande, misture todos os ingredientes

Em uma superfície polvilhada de farinha de arroz, pegue pequenas porções da massa e enrole para formar uma tira com mais ou menos 1 cm de espessura. Corte em pequenas porções fazendo assim o formato do nhoque. Ferva 2 litros de água com sal. Coloque os nhoques na água e quando começarem a boiar, retire-os com uma escumadeira e coloque-os em uma vasilha. Servir imediatamente com o molho de sua preferência.

**Iogurte de morango**

2 xícaras de leite de coco

1 colher de chá de agar agar

2 colheres chá de colágeno

1 colher chá de suco de limão

4 morangos

**Modo de preparo:**

Leve ao fogo 1 xícara do leite em uma panela pequena e o agar agar, misture bem e ligue o fogo baixo. Mexa bem sem parar nunca, quando começar a ferver continue mexendo por 2 minutinhos. Despeje no liquidificador com outra 1/2 xícara do leite. Bata bem e adicione o colágeno. Coloque em um pote na geladeira por 15 minutos. Coloque o iogurte durinho no liquidificador novamente e bata com a 1/2 xícara restante do leite e os morangos.

**Receita biomassa**

Banana verde não climatizada (bem verde, sem nenhum ponto de amadurecimento).

Corte a banana do cacho sem expor a polpa. Lave as bananas verdes com casca, utilizando esponja com água e sabão e enxágue bem. Leve as bananas a panela de pressão com água suficiente para cobrir. Deixe cozinhar por 10 minutos após iniciar a pressão. Desligue e deixe terminar de cozinhar até a pressão sair toda sozinha, não force. Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela. Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não enfarinhar. Não adicione a água do cozimento para bater, se necessário, acrescente água filtrada.