



Comida ² que cuida

O prazer na mesa e na vida
de quem tem diabetes



Comida 2 que cuida

O prazer na mesa e na vida
de quem tem diabetes

REALIZAÇÃO

**Diretoria de Comunicação
Sanofi-aventis Brasil**

TEXTO E EDIÇÃO

Cris Ramalho

PROJETO GRÁFICO

Luciana Cury

ILUSTRAÇÕES

Mariana Manini

REVISÃO

Patrícia Villas Bôas Cueva

CONSULTORIA E REVISÃO NUTRICIONAL

Paula Cristina Augusto da Costa – CRN 6.292
Nutricionista do Centro de Diabetes da Universidade
Federal de São Paulo (UNIFESP).

REVISÃO MÉDICA

Dr. Sergio Atala Dib – CRM 25.052
Endocrinologista e Coordenador do Centro de Diabetes
da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

COLABORAÇÃO E AGRADECIMENTOS

Aos médicos **Antonio Roberto Chacra, Balduino Tschiedel, Denise Reis Franco, Freddy Goldberg Eliaschewitz, Hermelinda Cordeiro Pedrosa, Levimar Rocha Araújo, Marcos Antonio Tambascia, Maria Isabel Vergani, Marília de Brito Gomes e Reine Marie Chaves Fonseca.**

Às nutricionistas **Adriana Servilha Gandolfo**
e **Daniela Shargorodsky Benzaquen.**

À *chef* **Carla Pernambuco**, do restaurante **Carlota.**

Agradecimentos especiais a **João Carlos Otta e Marina Lindenberg Lima**, por compartilharem suas experiências de vida com o diabetes.

As informações e sugestões contidas neste livro têm apenas finalidade educacional e informativa e traduzem o melhor entendimento dos conhecimentos disponíveis sobre o tema pelos colaboradores desta obra. Elas não substituem, em qualquer hipótese, o diagnóstico, o tratamento ou as recomendações do seu médico, nem devem servir de subsídio para automedicação. Somente o médico está apto a prescrever a melhor conduta para o seu caso.

As informações fornecidas não são individualizadas, portanto, um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.

ÍNDICE

À sua saúde	6
A alegria dos sentidos	13
Um outro olhar	17
Doces bandidos	29
Hoje é festa	37
Da porta pra fora	53
Felizes para sempre	65
Tempo rei	79
Bom pra você	91
Vida com balanço	94
Receitas amigas	107
Referências	180
Índice de receitas	181

À SUA SAÚDE!

“O essencial é a Saúde”, assim mesmo, com S maiúsculo, significa muito mais do que a simplicidade dessas palavras faz supor. Saúde, para a sanofi-aventis, significa trabalhar com precisão, eficiência e, claro, carinho, sempre em benefício do paciente. É a tradução, a cada dia, da busca pelo que há de mais moderno nas pesquisas científicas, no emprego dos melhores talentos, tudo para descobrir medicamentos ainda tão esperados. E tão necessários.

É o compromisso da sanofi-aventis com a qualidade de vida, além da abordagem terapêutica. A Saúde em todos os seus aspectos: do apoio às causas humanitárias, dos projetos culturais, sociais e de valorização da auto-estima; da relação mais próxima com a comunidade, até o olhar atento, tão fundamental, no que está ao redor do paciente.

Descobrir o prazer de se cuidar, sem abrir mão do sabor

Iniciada em 2006, *Comida que Cuida* é uma coleção criada com leveza e alto-astal, para mostrar como, através da alimentação e de pequenas mudanças no jeito de ver as coisas, fica mais fácil superar as limitações que nos impõe uma doença, seja ela qual for.

Em nossa primeira experiência, com o *Comida que Cuida - Dicas de alimentação durante o tratamento do câncer*, o paciente é convidado a fazer uma deliciosa viagem por cheiros, sabores e temperos de sua infância, para estimulá-lo a se alimentar bem durante o seu tratamento.

Já o *Comida que Cuida 2 - O prazer na mesa e na vida de quem tem diabetes* vem para trazer uma boa notícia ao adolescente ou jovem com diabetes, aos adultos que acabaram de receber o diagnóstico ou àqueles que convivem há anos com o diabetes: é possível, sim, viver a vida em toda a sua plenitude, descobrir o prazer de se cuidar, sem abrir mão do sabor.

Graças à ciência, já é possível entender melhor como transformar alimentos em grandes aliados da sua saúde. Você vai ver como pequenas mudanças no prato e nos hábitos farão grandes efeitos na sua qualidade de vida, no seu pique, na sua imagem...

Mais uma vez, o texto “tão gostoso que dá pra comer de colher” da jornalista Cris Ramalho, colorido pelas ilustrações de fazer sonhar acordado da Mariana Manini e pelo visual sempre acolhedor da *designer* Lu Cury, vai transportar você para o mundo de delícias preparadas pela nutricionista Paula Cristina da Costa, que também tem diabetes. Para completar, depoimentos de vários dos maiores especialistas brasileiros derrubam alguns mitos e esclarecem dúvidas sobre o diabetes.

Você vai aprender dicas rápidas de como incrementar uma sobremesa, o que fazer na hora de lidar com a opinião alheia sobre o seu diabetes ou como se divertir em festas, restaurantes, no dia-a-dia. Vai ler histórias reais de pacientes que souberam sacudir a poeira e crônicas feitas especialmente para este livro, que revelam como pode ser doce enxergar o mundo de outros jeitos.

Comida que Cuida 2 - O prazer na mesa e na vida de quem tem diabetes é um convite para celebrar o paladar, os prazeres pequenos e grandes, a vida. Aproveite!

O diabetes surge quando a produção de insulina do corpo falha ou não atua como deveria, o que eleva a taxa de glicose no sangue. O pâncreas produz insulina no corpo, e é ela que transporta a glicose, fonte de energia, para as células. Quando o pâncreas não produz a insulina ou está debilitado e produz pouco, há um aumento da glicose. Daí o diabetes.

Como saber se você tem diabetes? Os sintomas mais frequentes são cansaço, perda de peso, muita sede, vontade constante de urinar e visão turva. Quando a doença não é bem cuidada, a pessoa tem problemas nos pés, na visão (há casos de cegueira), no coração, nas artérias e nas veias.

O diabetes pode acontecer em alguma fase da vida:

DIABETES TIPO 1 - Geralmente diagnosticado na infância ou na adolescência. É preciso cuidar da alimentação e usar insulina, já que o corpo não produz nada ou produz muito pouca insulina.

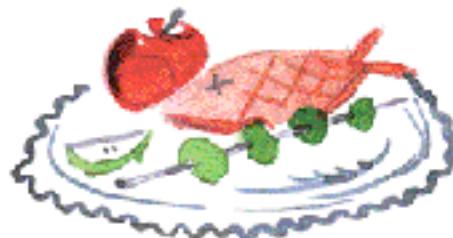
DIABETES TIPO 2 - Costuma surgir depois dos 40 anos, em indivíduos sedentários e normalmente bem acima do peso, o que faz com que o corpo não utilize a insulina de forma adequada. Então, deve-se perder peso e usar medicação adaptada a cada caso.



POSITIVA

“Você descobriu que tem diabetes. Então vai aprender a se alimentar de forma saudável, fazer exercícios, cuidar de verdade da sua saúde e evitar colesterol alto, problemas cardíacos, obesidade... A descoberta do diabetes acaba sendo positiva.”

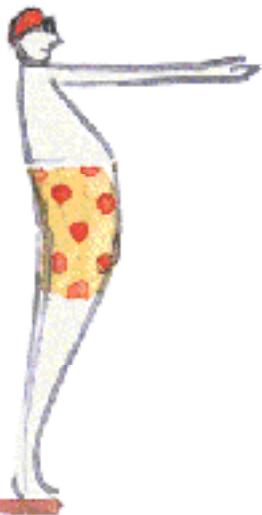
Frase que o dr. Levimar Rocha Araújo, endocrinologista de Belo Horizonte que tem diabetes, gosta de dizer para seus pacientes





A ALEGRIA DOS SENTIDOS

Agora essa. O médico lhe diz que você tem diabetes e, com o diagnóstico, a primeira coisa que lhe vem à cabeça é a certeza de um futuro para sempre insosso, sem açúcar, nunca mais nenhuma pitada de abuso, adeus ao glamour de chantilly. E isso lá é vida? A boa notícia é que não tem de ser assim, não. Você tem diabetes? Então o que vai mudar de vez é o seu jeito de encarar as coisas. Aqui começa a primeira e fundamental lição para portadores de diabetes de todas as idades: **VOCÊ VAI REDESCOBRIR O REAL PRAZER DE COMER.** Sentir o gosto de cada alimento, perceber melhor os temperos, a delicadeza dos perfumes, como as frutas podem ser doces. Como uma bela massa, devorada na hora certa, ganha uma graça danada. É a alegria de reverenciar o alimento, de festejar o privilégio que é comer com sabor, uma alegria que se pode tocar e que desce goela abaixo.



Tudo tem dois lados, nos ensinam nossas avós, nossas professoras, o senso comum pela vida afora. **DE UMA DOENÇA QUE EXIGE ATENÇÃO CONSTANTE, PARA SEMPRE, COMO O DIABETES, JÁ QUE PODE TRAZER CONSEQÜÊNCIAS MAIS SÉRIAS, O LADO BOM É QUE BROTA A VONTADE DE SE CUIDAR.** E vão se revelar coisas inesperadas no seu dia-a-dia. Descobrir, por exemplo, que fazer exercício é um grande prazer, sim. Pode ser andar a pé todos os dias, fim de tarde, aquela luz alaranjada em que até a cidade grande ganha certa poesia. Se você tiver a sorte de morar no campo, ou na praia, respirar fundo, sentir a brisa num dia de sol bom. Pode ser dançar, uma dança de salão, que deixa a alma em férias e esquentar a paquera. Seja qual for a sua idade, o seu estilo, você vai constatar que o humor melhora muito quando a gente se mexe, a pele ganha viço, novos amigos entram na roda, e o que era para ser só recomendação médica de controle da doença vai melhorar tantas outras coisas.

Há o prazer de trocar receitas com a vizinha que tem uma tia com diabetes que faz um manjar sem açúcar que é uma beleza... O prazer de se sentir leve, talvez perder uns quilinhos. E o melhor de todos os prazeres, o de cometer uns pecados: numa alimentação equilibrada, por exemplo, cabe um brigadeiro transgressor, ou três Bis no meio da tarde, para manter a glicemia em dia. Como é que é? Doce de verdade para quem tem diabetes? E pode? Pois é, vez por outra pode. A pessoa com diabetes tem de ir a festas, jantares, restaurantes, rodopiar feliz no salão, fazer o que lhe dá na telha sem dar a mínima para os chatos com regras erradas, aprender a sorrir para o que existe a cada momento. Assim o diabetes deixa de ser um peso e passa a fazer parte da rotina, sem dramas.

Abre-se um novo lado para você.

**PARA TER A LIBERDADE DE COMER COM PRAZER,
É PRECISO SEMPRE MEDIR A SUA GLICEMIA**

Com este livro, queremos lhe apresentar como a comida pode ser prazerosa, e a mesa – e o jeito de viver – de quem tem diabetes deve ganhar cara nova. Veja só nossas receitas, elaboradas por uma nutricionista especializadíssima em diabetes, até porque ela própria também tem diabetes: rondelli ao molho de passas, bolo de nozes, brownie com calda de chocolate, brigadeiro... Só delícias de limpar o prato. Afinal, apetite é amor. É preparar um almoço com tudo fresco, que traga uma sensação boa, e alguém peça a receita, e essa receita passeie por aí, unindo sabores e pessoas que nunca se viram. É aquela alegria de comer e lembrar de um momento querido, então vem um sorriso e a dádiva: a comida sempre será parte fundamental da nossa vida. Com o diabetes, você não vai ter de renunciar a esses prazeres. Vai é descobrir novos sentidos. E a vida pode virar outra – um lado bom da história.

UM OUTRO OLHAR

“Uma das dificuldades é quando o paciente descobre que tem diabetes. Receber a notícia deprime, porque o preconceito contra a doença é grande, e a pessoa acha que a vida acabou, que nunca mais vai poder fazer nada, nem comer nada. E isso é uma inverdade; hoje a medicina defende que o diabético pode comer de tudo, desde que com equilíbrio. O segredo está na distribuição de alimentos, na dieta com moderação, na monitoração da glicemia.”

Dra. Denise Reis Franco, endocrinologista de São Paulo

EQUILÍBRIO



Estas coisas são curiosas. Quando estamos de dieta, ou somos proibidos de comer algum alimento por qualquer razão, a comida em questão vira a coisa mais sublime do mundo. Um pão doce de padaria se transforma em iguaria dos deuses, só de lembrar do bolinho feito pela mãe a boca se enche de água e, sem nenhum motivo aparente, aquelas comidinhas fincadas no nosso imaginário – o hambúrgão da lanchonete, a maionese escorrendo pelo lábio, a bomba de chocolate na porta do cinema – se tornam, de uma hora para outra, o único sentido da vida. Então, quando o médico lhe diz que é preciso ficar de olho na alimentação, o estômago entra em delírio. Seu coração balança entre a incerteza, a saudade do rocambole e a vontade de aprontar alguma. É preciso, é necessário cometer um pecado.

Dizem os homens que entendem de gastronomia que os doces portugueses, os mais doces do mundo, à base de ovos, açúcar e amêndoas, foram criados nos conventos por uma adaptação: as freiras usavam as claras para engomar as roupas e, sem saber o que fazer com as gemas, botaram açúcar na imaginação e criaram pastéis de Santa Clara, toucinhos do céu, papos-de-anjo e tantas delícias de nomes celestiais.

Moral do negócio: as freiras se adaptaram às circunstâncias e fizeram maravilhas. Essa historinha é só para ilustrar como as situações difíceis, vistas com um outro olhar, podem ser transformadas para melhor. E que os desejos, bem, os desejos às vezes levam a gente à loucura, mas também nos estimulam a ter idéias ótimas. Enfim, essas coisas são curiosas.

Na rotina do diabetes, você não vai poder se esbaldar em papos-de-anjo, é certo, mas em compensação pode criar receitas deliciosas com o doce das frutas, ou adoçantes. E vai aprender, aqui, como os cardápios saudáveis são muito mais saborosos do que você imagina. Dieta prazerosa, sim.

FUNDAMENTAL: O que vale, na hora de escolher o que vai no prato, é a quantidade e a combinação dos alimentos. De todos os nutrientes, o que mais eleva a sua glicemia é o carboidrato. Sabendo a quantidade de carboidratos que você consome a cada refeição, fica bem mais fácil ajustar a dose da sua medicação. Na tabela da página 94, você vai conferir a quantidade de carboidratos em vários alimentos.

BATA UM PACOTE DE GELATINA DIET (DEPOIS DE PRONTA) COM MEIO COPO DE IOGURTE NATURAL. VIRA UMA MUSSE DELICIOSA, COM POUCOS CARBOIDRATOS

Alguns alimentos ainda têm o poder de ajudar a equilibrar a absorção dos carboidratos, que no corpo se transformam imediatamente em açúcar. Comendo fibras e fazendo uma refeição balanceada, você consegue driblar o excesso de glicose, ou faz com que ela demore mais tempo para ser absorvida no sangue, e ainda melhora sua qualidade de vida. E quando bater aquela vontade de doce de verdade, coma seu açúcar sem culpa, mas escolha a hora certa e não exagere. Uma fatia sedutora, devorada com gosto, assim de vez em quando, transborda muito mais sentido do que se você comesse doce a toda hora. **UMA FATIA SÓ DO DOCE, BEM SABOREADA, TRAZ PARA O SEU DIA-A-DIA AQUELA FELICIDADE DE UM MOMENTO ESPECIAL, COMO SE ACABASSEM DE INAUGURAR UM MUNDO NOVO.** Experimente deixar essas fatias para instantes gloriosos.



IMPORTANTE: Independentemente do tipo de diabetes que você tem, o ideal é consumir esse doce no lugar de outro alimento, para evitar excessos e com isso o aumento do peso e da glicemia.

Melhor mesmo é reservar os doces e os alimentos mais proibidos para ocasiões ainda mais especiais. A festa de aniversário, pode ser. Ou aquele encontro regado a champanhe com um amor de mãos entrelaçadas nas suas. Ou simplesmente para comemorar como você se cuida e sua glicemia está certinha, de ganhar parabéns do médico.

CAMPEÕES DE AUDIÊNCIA

Fibras: Com a óbvia exceção de quem tem problemas sérios no aparelho digestivo e precisa de dietas específicas, as fibras são fundamentais na vida de todos nós. Afinal, desde os tempos pré-históricos começamos a ingerir folhas, grãos, uma dieta rica em fibras, capaz de fazer o organismo funcionar como se deve e encher a gente de energia. As fibras varrem a sujeira do intestino (e seu corpo e sua pele cintilam), promovem

“Descobri que tinha diabetes tipo 1 aos 16 anos. Talvez porque eu fosse jovem, encarei bem a situação e resolvi me informar. Na época era difícil, sabia-se pouco sobre diabetes, mas tudo que aparecesse na minha frente, folhetos, livros, se eu ouvia falar de um estudo, eu ia atrás, queria me cuidar. Já que a vida tinha de me dado um limão, resolvi que faria uma limonada. Fui buscar o prazer alimentar de outros modos: como bem, mas evito, por exemplo, massas à noite, porque engordam mais e porque eu teria de tomar uma dose alta de insulina antes de deitar, o que não é bom. Prefiro jantar um refogado de legumes, bem temperado, ou experimento outros pratos, como o macarrão de yacon, aquela batata peruana boa para quem tem diabetes. Bem temperado, esse macarrão fica ótimo. Ou então vou a um restaurante japonês, peço sashimi (fatias de peixe cru) e não sushi, que leva arroz. Enfim, vou provando comidas que vão ser boas para a minha saúde e têm muito sabor.”

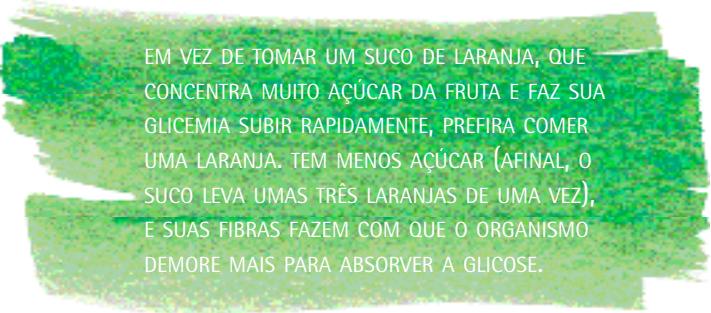
(JOÃO CARLOS OTTA, 53 ANOS, JOALHEIRO E DOCUMENTARISTA – FEZ UM VÍDEO COM CRIANÇAS COM DIABETES, O *DIABETES: INFORME-SE*)

aquela sensação de saciedade sem pesar no estômago e ajudam na absorção de outros alimentos.

No sentido literal, científico, as fibras presentes nos grãos integrais, nas cascas de frutas e em várias hortaliças se misturam ao bolo alimentar e ajudam a manter a flora intestinal equilibrada, evitando a horrosa prisão de ventre. Sem contar que ainda ajudam a prevenir o mau colesterol.

No sentido figurado, da valorização do paladar, da poesia no prato, as fibras contribuem para despertar o amor pela boa comida. Cabem em todas as receitas, doces e salgadas, agradam a todos os paladares. Com fibras na mesa, você mastiga mais devagar, sente cada sutileza do sabor, presta atenção nos detalhes, aproveita melhor o que põe na boca. E a sensação de bem-estar vai muito além da refeição.

Proteínas: Carnes, leite, queijos, peixes, ovos, leguminosas como o feijão e a ervilha devem fazer parte da sua alimentação, mas não demais. Calcule que uns 15% do que você come no dia precisa conter proteínas. Ir além disso pode ser demais, e começa a não fazer tão bem, especialmente para quem sofre de problemas renais. Pessoas com diabetes também têm uma tendência maior de desenvolver doenças cardíacas, portanto não abuse da gordura, e prefira, no dia-a-dia, consumir as proteínas magras. Deu um desejo de devorar espaguete? Então prepare um à bolonhesa, assim vai consumir carboidrato, proteína e gordura – e mata sua vontade de um almoço da *mamma*. Se caprichar, a comida lhe inspirará poemas. E quem é que vai se lembrar do diabetes diante de um prato desses?



EM VEZ DE TOMAR UM SUCO DE LARANJA, QUE CONCENTRA MUITO AÇÚCAR DA FRUTA E FAZ SUA GLICEMIA SUBIR RAPIDAMENTE, PREFIRA COMER UMA LARANJA. TEM MENOS AÇÚCAR (AFINAL, O SUCO LEVA UMAS TRÊS LARANJAS DE UMA VEZ), E SUAS FIBRAS FAZEM COM QUE O ORGANISMO DEMORE MAIS PARA ABSORVER A GLICOSE.

Para estrelar seu cardápio, nada melhor do que a dupla brasileiríssima arroz com feijão: é excelente para a saúde, cai bem com quase todos os complementos e contém fibras, carboidrato e proteína.

Adoçantes: São todos bem-vindos, embora quem tem pressão alta deva evitar os que contêm sódio na fórmula, como o ciclamato de sódio e a sacarina. Olho nos rótulos!

Verdura: Tem vitaminas, minerais e fibras, faz bem para a saúde e, preparada de forma saudável, cozida, a vapor ou servida crua em saladas, praticamente não tem carboidratos. Abuse, use, se delicie com folhas verdinhas no prato.

Ovo: Por essa você não esperava. Ovos, que durante anos foram os grandes vilões da humanidade (“Você podia calcular em dias o tempo perdido cada vez que comia uma gema”, diz o escritor Luis Fernando Verissimo), acabaram absolvidos de vários crimes. Consumidos com moderação, não fazem mal ao colesterol. Divirta-se com omeletes (cuidado para não abusar da gordura) e pense que aquele quindim que lhe sorri na doce-ria é menos assustador do que parece – **ISSO SE VOCÊ ESTIVER COM A GLICEMIA CONTROLADA.**

Lanches: Um copo de leite, ou uma maçã, ou três Bis, ou duas fatias de pão com margarina - lanchinhos são essenciais para a sua saúde. A cada 3 ou 4 horas, seu corpo precisa ser alimentado, ou seja: um lanchinho entre o café da manhã e o almoço, outra boquinha no meio da tarde, antes do jantar. Jantou cedo e demorou para cair na cama? Belisque de novo



60% DA PROTEÍNA TRANSFORMA-SE EM AÇÚCAR NO SANGUE, PORÉM A DIGESTÃO DELA É DEVAGAR. LEVA MAIS TEMPO PARA ELEVAR A GLICOSE NO SANGUE.

antes de dormir, coisa leve, para sonhos inspirados. Acontece que, quando você fica muitas horas sem comer nada, o corpo se desespera e, na hora em que você comer de novo, vai absorver tudo, tudo e mais um pouco e logo transformar em glicose para garantir sua energia. E se você estiver tomando medicamentos para baixar sua glicemia, eles podem continuar agindo enquanto você não come, provocando a hipoglicemia.

Sinal verde: Alguns alimentos têm cartão vip no seu organismo, estão liberados sem qualquer preço para o seu diabetes. Veja a lista: café, chá, água mineral, refrigerante *diet* ou *light*, gelatina *diet*.

SE VOCÊ TEM OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE, DEVE CONSULTAR SEU MÉDICO OU NUTRICIONISTA ANTES DE CONSUMIR QUALQUER ALIMENTO, MESMO OS APARENTEMENTE SEM RESTRIÇÕES.

DICA PARA PREVENIR A HIPERTENSÃO: QUEM TEM TENDÊNCIA A PRESSÃO ALTA DEVE CONTROLAR O CHÁ, O CAFÉ E O REFRIGERANTE, PORQUE TODOS ELES CONTÊM CAFEÍNA. E A CAFEÍNA PODE SUBIR SUA PRESSÃO.





DOCES BANDIDOS

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

Se você não gosta de doce, não se preocupe. Aqui, você encontra os doces mais deliciosos e saudáveis para quem não gosta de doce. São doces que não fazem mal à saúde e são muito gostosos. São doces que são feitos com ingredientes naturais e sem aditivos químicos. São doces que são feitos com amor e carinho. São doces que são feitos para quem ama a vida e quer viver bem.

“Conheci uma escritora francesa que bebia, se drogava, vivia fazendo loucuras, até descobrir que tinha diabetes. Ela me disse: o diabetes salvou minha vida, comecei a me cuidar, descobri outros caminhos para eu ser mais feliz. A vida não acaba para quem tem diabetes, não.”

Dr. Balduino Tschiedel, endocrinologista de Porto Alegre, tem um filho com diabetes

RECOMEÇO



Durante anos, nos aterrorizaram com o açúcar. Não era apenas desaconselhável, era mortal para pessoas com diabetes. Afinal, descobriram que não é bem assim. Açúcar é energia. Carboidrato é energia, algo como o combustível para um carro. O sujeito que elimina o carboidrato e passa a viver de bife e salada tem dores de cabeça, sente fraqueza, produz menos, fica largado de dar dó. E sem graça nenhuma. Sim, tudo na vida tem dois lados, e os grandes vilões do diabetes funcionam como agentes duplos. Podem fazer mal em excesso, mas quando bem dosados, combinados como se devem, vão, inclusive, melhorar sua saúde. E seu estado de espírito. Às vezes, esses pequenos crimes compensam. E vamos combinar que uma pitada do que é proibido só faz bem para a vida...

Como tudo que é sedutor, os bandidos da comida vêm cercados de incoerências. Veja, por exemplo, o chocolate: é uma bomba calórica, engorda – até porque parece impossível comer um só –, mas sua própria gordura faz com que a muuuita glicose que ele contém demore mais tempo para ser absorvida pelo corpo. Aquele brownie de sobremesa devorado com “hummmms” vai ser perdoado no juízo final da taxa de glicemia, ainda mais se antes você comeu muita salada, alguma proteína e reduziu o carboidrato. E ele ainda estimula a produção de serotonina, o que faz proezas pelo bom humor, em particular para mulheres durante a TPM (tensão pré-menstrual). Conheça outros malvados do diabetes, mas que, com jeito, se tornam amigos da sua saúde:

Carboidratos: Como já dissemos, é a contagem de carboidratos que vai regular sua taxa de glicemia – e manter seu diabetes sob controle. Carboidrato é 100% açúcar, assim que entra no corpo é glicose pura, mas sem ele a gente não vive. Um erro comum do sujeito

que palpita na alimentação de quem tem diabetes é dizer que é preciso cortar os carboidratos. Jamais. De 50% a 60% da sua refeição deve ser de carboidratos: um pouco de arroz, ou batata, ou macarrão. O que não pode é comer demais.

Pão francês: Será possível que alguém neste mundo consiga viver sem pão? E o pão francês quentinho, estalando, a manteiga derretendo por cima, uma xícara de café ou café com leite fumegando para acompanhar? Pecado é impedir quem tem diabetes desse prazer, isto sim rouba algumas horas de vida: a infelicidade de ver o vizinho de mesa abocanhar o pão. **AGORA, É PRECISO LEMBRAR QUE UM PÃO FRANCÊS CONTÉM 28 GRAMAS DE CARBOIDRATOS, ENTÃO SEGRE SEUS ÍMPETOS E COMA UM, SÓ UM...** Com manteiga, margarina, requeijão, por favor, para retardar a elevação da glicemia. Esse um que vai trazer prazer insuspeitado para o seu dia...

Milho: Esse provoca a falsa impressão de alimento totalmente amigo. Como vem da terra, é natural, muitos comem espigas de milho ou se empanturram de pipoca achando que está tudo certo. Não está: uma espiga de milho, pura, tem 28 gramas de carboidrato, o mesmo que um pão francês. Pipoca, então, numa única xícara de chá há 10 gramas de carboidratos. Consumindo umas 3 xícaras, lá se vão 30 gramas, mais do que um pãozinho. Milho é ótimo, mas lembre-se: se for comer, atenção ao horário e aos carboidratos que você está ingerindo.

Frituras: Gordura não faz subir muito o açúcar do sangue, eis a boa-nova. Só 10% da gordura entra no corpo como açúcar. A gordura ainda faz com que o carboidrato leve mais tempo para ser absorvido pelo organismo. Parece ótimo, não? O outro lado é que gordura demais, além de aumentar o peso, entope as artérias (pessoas com diabetes têm

“FIZ UMA VIAGEM INTERNACIONAL DE AVIÃO E ANTES PEDI A REFEIÇÃO PARA QUEM TEM DIABETES. QUANDO ME SERVIRAM, ERA UM FRANGUINHO ESTURRICADO COM SALADA, TOTALMENTE SEM GRAÇA, E AINDA SEM ARROZ OU PÃO. EU IA VOAR POR 16 HORAS, E NÃO ESTAVAM ME DANDO NADA DE CARBOIDRATO. MEU MARIDO TEVE DE PEDIR OUTRO PRATO PARA ELE, E EU COMI UM POUCO DA REFEIÇÃO NORMAL, SENÃO NÃO AGÜENTARIA.”

(DANIELA SHARGORODSKY BENZAQUEN, NUTRICIONISTA E INSTRUTORA PARA PACIENTES COM DIABETES, TAMBÉM TEM DIABETES)

mais risco de desenvolver doenças cardíacas), aumenta o mau colesterol e deixa a pele horrorosa. Como em tantos quesitos da vida, o bom senso é a alma do negócio. Não se prive da coxinha, da batata frita, do hambúrguer divino. Mas COMA POUCO. Viver de frituras não é bom para ninguém, muito menos para quem tem diabetes.

Bebidas: Dizem os médicos que a primeira pergunta do paciente que acaba de descobrir que tem diabetes é: doutor, então não vou mais tomar cerveja? Vai, vai sim, e vai seguir o Ministério da Saúde: **BEBA COM MODERAÇÃO**. E se beber, não dirija. Lembre-se que a bebida é calórica, aumenta o peso e marca presença, petulante, naquele pneuzinho ao redor da sua cintura. No mais, uma bebidinha de vez em quando tempera a vida, e moças e rapazes não tão interessantes ganham charme extra quando você bebe. Mas, toda vez que encarar aquela caipirinha, a cerveja com os amigos, o vinho do jantar especial, coma alguma coisa. Sempre coma, para não passar mal. E controle sua glicemia, claro. **MUITA ATENÇÃO NA HORA DE BEBER!!! IMPORTANTE:** O álcool pode provocar hipoglicemia.

Leite: O leite tem lactose, que é uma forma de açúcar. Mesmo os leites desnatados têm lactose. A diferença está na quantidade de gordura (assim como iogurtes, coalhadas, creme de leite etc.), então é preciso ir com calma com o leite. E, se estiver na dúvida sobre qual leite escolher, verifique se o seu peso e o seu colesterol estão normais. Caso seja necessário diminuir a sua ingestão de gorduras, fique com o desnatado, o semidesnatado ou a bebida de soja.

Peso alto: Um inimigo – desculpem o trocadilho – dos grandes para o diabetes. Pessoas que têm diabetes tipo 2 em geral são obesas ou estão acima do peso. Os maus hábitos alimentares e a falta de exercícios acabam provocando o surgimento do diabetes. Quando o médico

QUANDO FOR FAZER UMA VIAGEM LONGA, ESPECIALMENTE DE AVIÃO (JÁ QUE VOCÊ NÃO VAI PODER PARAR PARA FAZER UM LANCHINHO), LEVE NA SUA BAGAGEM DE MÃO UMAS PEQUENAS DELÍCIAS: BARRINHAS DE CEREAL, FRUTAS, QUEIJOS, BISCOITOS SALGADOS E DOCES, ÁGUA, SEMPRE. NUNCA FIQUE MAIS DE 3 A 4 HORAS SEM COMER, NEM QUE SEJA UMA COISINHA.

diagnostica a doença, pede imediatamente que a pessoa faça dieta para emagrecer. Isso pode desanimá-lo, se for o seu caso, porque é difícil mudar os hábitos alimentares. Mas a coisa boa é que você vai aprender a se cuidar, a descobrir novos prazeres alimentares, a curtir fazer exercício, a ficar de alma leve.

Preconceito: Taí o vilão número 1 do diabetes. O preconceito começa com o próprio paciente (“Muitos nem contam para ninguém que têm diabetes, com vergonha”, fala a dra. Denise Reis Franco), que tem medo de afastar os amigos, os parentes, ou medo de ouvir muito palpite. Bem, palpite você vai ouvir, muita gente vai querer ajudá-lo, o que é ótimo. Só que muitas vezes seu amigo, sua vizinha, aquele tio bacana estão desatualizados. Fundamental mesmo é seguir as atualizações dos profissionais de saúde que o acompanham (médico, nutricionista, enfermeiro, professor de educação física, psicólogo) e aprender a conhecer seu corpo. Procure sempre se informar sobre as mudanças no tratamento do diabetes. Como você está vendo aqui, quem tem diabetes pode levar uma vida normal, alegre, produtiva, só precisa seguir alguns cuidados.

O QUE FAZER NA HORA DA HIPOGLICEMIA

Se você ficar muito tempo sem comer nada (ou seja, intervalos maiores do que quatro horas sem comer), ou se exercitar demais, ou exagerar na medicação, pode ter uma hipoglicemia. Isso quer dizer que está com açúcar baixo no sangue.

Os sintomas? Tremores, suores, fome, muita fraqueza, pele úmida, confusão mental, palpitação.

O QUE FAZER: se estiver consciente, tome um refrigerante não diet, ou suco de frutas, ou água com açúcar. Ou coma qualquer carboidrato.

Avise as pessoas próximas: se um dia acontecer de você ficar inconsciente, é preciso levá-lo ao hospital.



**HOJE É
FESTA**



Cena 1: Casamento da melhor amiga. Não bastasse a preocupação com o vestido, o sapato – e a bolsa, combina? –, ainda tem esta: a comida. Salgadinhos dourados, um jantar transbordante de calorias e a mesa de doces de fazer qualquer mulher perder a compostura. Ela bem que se equilibrou: escolheu os canapés mais leves, só botou salmão grelhado e saladas verdes no prato e reservou o *glamour* para um bem-casado no final. Até a tia gordinha lhe empurrar um pedaço de bolo nos lábios.

– Você já tá magra, olhai, abatida. Um bolo vai lhe fazer bem.

Não adianta a moça, fina, dizer:

– Tenho diabetes.

A tia insiste:

– Unzinho só. Amanhã é outro dia, e depois, um bolo não vai mudar.

Cena 2: Cerveja com os sujeitos do trabalho. Risadas. Assuntos, os clássicos do botequim: futebol. Mulheres. A careca de um deles. Mais uma rodada. Porções que anunciam o colesterol aportam na mesa: lingüicinhas, croquetes, batata frita. Você morde uma coxinha, pensando em contrabalançar o teor alcoólico, e o cidadão de óculos ao seu lado torce o nariz.

– Você não tem diabetes? Nem podia beber, e ainda vai comer coxinha? Você abre um sorriso simpático:

– Medi minha glicemia antes de vir, tá tudo bem, vou comer só para não ficar bêbado nem de estômago vazio, depois tomo o remédio, meço a glicemia de novo, como algo mais saudável.

Não convence. Ele tenta tirar o copo da sua mão e continua:

– Qualquer desculpa para beber, né? Meu tio ficou cego de diabetes. Conheço uma mulher que amputou o pé. Pode parar já.

Cena 3: Carrinho de cachorro-quente. Madrugada. Garotos de 15, 16 anos mordem sanduíches cobertos de purê, molho e batata palha. Um deles, na mão uma porção de CDs, comenta o som que vai rolar na rave. Pede mais um *hot dog*. A amiga, cara de meio apaixonada, mostra preocupação:

– Sei lá, você tem diabetes, não é melhor não comer isso aí?

O garoto se irrita.

– Parece a minha mãe, não enche.

E ele come. E porque o mundo anda insuportável com ele, ainda bebe.

A VIDA COMO ELA É

Bastou você anunciar que está de regime para alguém lhe oferecer um docinho, assim mesmo, no diminutivo, para parecer inofensivo. Ah, mas só um bombonzinho... Um pedacinho de pizza não vai lhe fazer mal algum... Um quindinzinho não mata ninguém... Então o seu demônio da gula sucumbe, feliz, às comidas que nem sempre deveria.

No outro extremo, aparece o tipo protetor, como aquela amiga sorridente, de olhar maternal, que quer cuidar da sua saúde de todo jeito. Quer impedi-lo de comer tudo. Recorda histórias tenebrosas de gente que não se cuidou e acabou vítima das mais horríveis conseqüências do diabetes. Não adianta explicar para ela que o médico ensinou contagem de carboidratos, que com **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E GLICEMIA CONTROLADA É POSSÍVEL UMA OU OUTRA ESCAPEDELA EM DIAS DE FESTA**, que os conceitos mudaram. E



que você está se cuidando, sim. Em segundos, a amiga-mãezona se transforma em enfermeira sargenta e vigia cada garfada sua como se fosse a última.

Às vezes, quando se está cansado, quando a vida o encheu, aí é você que desatina. Quer chutar a rotina para longe. Mergulhar no que der e vier. Subverter qualquer regra. Mandar o médico, a nutricionista, o psicólogo e quem mais abrir a boca, todo mundo para os diabos. E, principalmente, fugir de qualquer reunião mais trepidante, regada a comida e bebida, que vira martírio. Nem pense nisso. O diabetes não pode, jamais, atrapalhar seus planos. Muito menos acabar com a diversão.

Se estiver difícil lidar com seu cotidiano, com as necessidades do diabetes, converse com alguém que possa ajudá-lo: um psicólogo é o ideal, mas se ainda assim você se sente desconfortável, procure uma pessoa com quem fique à vontade. Pode ser aquela conversa distraída com alguém querido, que não é sobre nada em especial, é sobre qualquer bobagem sua, como se você pensasse em voz alta as coisas mais simples. Faz um bem danado. Então, de repente, você se abre para outros jeitos de ser e pensar, e enxerga um tiquinho do sentido da vida. **QUANTO MAIS VOCÊ SE CUIDAR, MAIS PRAZER TERÁ EM TUDO QUE QUISER FAZER.**

“Os homens, quando descobrem que têm diabetes, se assustam com medo da impotência sexual e se preocupam com a possibilidade de restringir o consumo de bebidas. Já as mulheres querem saber se nunca mais vão poder comer doce, se vão engordar ou emagrecer. Todos têm muita dificuldade em mudar os hábitos e têm medo das conseqüências da doença. Então mostramos que poderão ter uma boa qualidade de vida, se tiverem uma boa adesão ao tratamento proposto.”

Dra. Reine Marie Chaves Fonseca,
endocrinologista de Salvador

HOMENS X MULHERES

E O MUNDO INTEIRINHO SE ENCHE DE GRAÇA

Em vez de se trancar em casa para evitar problemas, a hora é de aproveitar a festa. Coma com equilíbrio, aprenda a calcular os carboidratos que está ingerindo (ou, ao menos, a substituir alimentos por equivalentes), dance, converse, dê risada, encontre os amigos, paquere, namore, viva todos os adjetivos da fantasia. Você nem vai se lembrar de provar guloseimas proibidas. E se por acaso não resistir ao desejo e cair de boca no bufê, use a clássica lei da compensação: comeu algo com muitos carboidratos? Então procure não exagerar, corte outros carboidratos do dia e trate de ingerir alimentos mais saudáveis, com fibras, proteínas, vitaminas, para equilibrar seu cardápio. Tome seu medicamento. E faça exercícios, sempre.

ELEGÂNCIA EM QUALQUER SITUAÇÃO

A maioria das pessoas que metem a colher na sua alimentação só quer, de verdade, ajudá-lo. Portanto, saiba responder a elas sem perder o rebolado, nem escorregar na saúde.

Identificando a sabotagem: Seus amigos insistem que um pedacinho só do doce não vai mudar nada no seu diabetes? Fique firme, peça licença e coma o que é bom para você.

DOIS BRIGADEIROS PEQUENOS,
DE FESTA, EQUIVALEM,
EM CARBOIDRATOS,
A UMA BARRINHA DE CEREAL.

Se ainda assim continuarem insistindo, apele para uma mentirinha boa: “Hoje não passei bem, tive hiperglicemia, nem consigo comer. E já estou ficando meio tonto...”. Pronto. E mude de assunto.



Driblando a vigilância: Sua mãe ou aquela amiga durona arrancam o chocolate da sua mão? Se achar que vale a pena, explique sobre a contagem de carboidratos, que hoje você comeu direito, mediu a glicemia, tomou a medicação, tudo certo, e pode dar-se ao luxo de um docinho, com o aval do seu médico. Não colou? Então saque do bolso uma tabela de carboidratos, mostre para ela ou, em última hipótese, mentalize um mantra e vá comer em outro lugar. **AGORA, NÃO SE AUTO-SABOTE: SÓ COMA O DOCE SE ESTIVER CONTROLANDO SUA GLICEMIA.**

Circulando no coquetel: A empresa oferece um coquetel e você não tem como fugir? Não precisa explicar que tem diabetes para todo mundo. Pegue um suco de tomate temperado e enrole com ele, bebericando devagar, como se fosse um drinque alcoólico. E vá conversando, trocando de rodas, ouvindo as últimas...

Fazendo charme com os canapés: Em vez de se esbaldar em coxinhas, empadinhas e afins, preserve o peso, a saúde e as boas maneiras e escolha as opções mais leves. Pode ser uma mussarela de búfala com manjericão, fatias de frios (aqueles com baixo teor de gordura, como rosbife, peito de peru, queijos brancos), canapés de salmão. Assim você se alimenta, se distrai e nem dá pinta de que tem diabetes para não ouvir algum chato de plantão.

"IMPORTANTE É TRANQUILIZAR O PORTADOR DE DIABETES, DAR UMA BOA ORIENTAÇÃO E MOSTRAR COMO, COM OS CUIDADOS CERTOS, PODE-SE LEVAR UMA VIDA NORMAL. GOSTO DE DAR EXEMPLOS COMO O DO NADADOR GARY HALL, QUE TEM DIABETES TIPO 1 E GANHOU VÁRIAS MEDALHAS OLÍMPICAS."

(DR. MARCOS ANTONIO
TAMBASCIA, ENDOCRINOLOGISTA
DE CAMPINAS)

A CASA É SUA

Na hora de receber os queridos amigos, para celebrar com saúde, leveza e charme à beça, faça um jantar sublime, que vai agradar a todo mundo e manter a sua saúde. Convidamos a *chef* Carla Pernambuco, do restaurante Carlota (em São Paulo e no Rio), para selecionar receitas exclusivas para você. Um jantar bacana, com opções de entradas, pratos principais e sobremesa: escolha o que combina mais com o seu paladar – delícias que não vão comprometer sua alimentação. E você ainda vai ganhar uns elogios irresistíveis de quem não tem diabetes e repetiu o prato.

ENTRADINHAS:

Rolinhos de berinjela (6 porções)

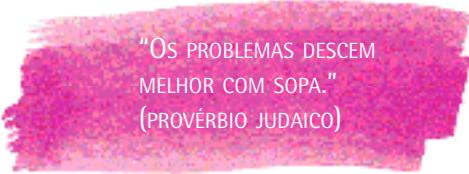
2 berinjelas médias com casca fatiadas finamente na horizontal

1 pote de *cream cheese* (queijo cremoso) de 220g

12 tomates secos cortados em tiras

folhas de manjeriço fresco

Grelhar as berinjelas em frigideira antiaderente. Dispor 1 colher (chá) rasa de *cream cheese*, 1 tira de tomate seco e 2 folhinhas de manjeriço sobre cada fatia fina de berinjela, no sentido da largura. Enrolar, formando um rolinho – cada rolinho deve ter cerca de 1 cm de diâmetro.



“OS PROBLEMAS DESCEM
MELHOR COM SOPA.”
(PROVÉRBIO JUDAICO)

Para o molho:

- 1/2 xícara (chá) de folhas de manjeriçã
- 1/2 xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1/4 de xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente
- 1 dente de alho
- sal
- pimenta-do-reino
- 1 copo de iogurte natural

*Este molho também
pode ser usado numa
salada de folhas.*

Bata todos os ingredientes no liquidificador sem o iogurte. Depois de bem batido, junte o iogurte e bata mais um pouco, rapidamente. Sirva os rolinhos de berinjela gelados acompanhados desse molho também gelado.

Mil-folhas de rúcula com queijo de minas (6 porções)

- 12 fatias finas de queijo de minas
- 6 xícaras (chá) de folhas de rúcula precoce (aquela menorzinha)
- 1/2 xícara (chá) de amêndoas torradas laminadas
- sal
- pimenta-do-reino
- azeite extravirgem
- *vinagrete de maçã verde (veja como fazer na página seguinte)

Doure rapidamente as fatias de queijo em frigideira antiaderente bem aquecida com azeite, sem deixá-las amolecer demais. Tempere a rúcula com o vinagrete de maçã verde e intercale uma fatia de queijo com um pouco de rúcula, queijo novamente e finalize com a rúcula. Espalhe as amêndoas e sirva.

Para fazer o vinagrete de maçã verde:

1 maçã verde descascada e picada grosseiramente

1/4 de cebola picada grosseiramente

1 dente de alho

1/2 xícara (chá) de vinagre de champanhe

1 xícara (chá) de azeite

1 colher (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

Bata tudo no liquidificador, com exceção do azeite, até o ponto de purê. Adicione o azeite aos poucos, com o liquidificador funcionando, até virar uma emulsão.

PRATOS PRINCIPAIS:

1 - Costeletas de cordeiro com azeite de alecrim* (pode ser cabrito) (6 porções)

Costeletas:

18 costeletas de cordeiro (1 osso cada)

6 filés de cordeiro



Azeite de alecrim:

1/2 xícara (chá) de azeite

3 colheres (sopa) de alecrim fresco picado

3 colheres (sopa) de tomilho fresco picado

sal

Preparo:

Para fazer o azeite de alecrim, misturar tudo e reservar.

Grelhar com sal, pimenta e azeite 3 costeletas de cordeiro e 1 filé para cada porção. Servir regado com um fio de azeite de alecrim.

Acompanhamento para o cordeiro:

Alcachofras recheadas com crumble (espécie de farofa) salgado (6 porções)

4 xícaras (chá) de pão de forma caseiro esfarelado

1 xícara (chá) de lentilhas cozidas *al dente* (meio durinhas)

1 xícara (chá) de castanhas

3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsinha, manjericão, orégano, tomilho)

pimenta

sal

manteiga

azeite de oliva

12 fundos de alcachofras frescas e pré-cozidas

Em uma frigideira, aquecer a manteiga com o azeite, juntar as lentilhas, o pão e as castanhas. Se for preciso, acrescente um pouquinho mais de manteiga para essa

espécie de farofa ficar bem úmida. Acrescentar sal e pimenta. Em outra frigideira, aquecer os fundos de alcachofra com azeite, sal e pimenta. Dispor a farofa em cima dos fundos de alcachofra e servir.

2 - Peru com laranja, shoyu e sálvia (dica para um peru de Natal bacana e muito leve) (6 porções)

1 peru de mais ou menos 4 kg
1 xícara (chá) de vinho branco
1 xícara (chá) de shoyu (molho de soja)
1 xícara (chá) de suco de laranja
1 cebola
2 folhas de louro
1/3 de xícara (chá) de folhas de sálvia frescas
sal
pimenta-do-reino
200g de manteiga com sal

No liquidificador, bata o vinho, o shoyu, o suco de laranja, as ervas, a cebola, o sal e a pimenta, fazendo uma marinada. Coloque o peru e essa marinada em um saco plástico e deixe na geladeira por, pelo menos, 24 horas. Derreta metade da manteiga, retire o peru da marinada e, com uma seringa de agulha grossa, injete a manteiga derretida em toda a ave. Espalhe o restante da manteiga sobre o peru. Leve ao forno médio em

Se você estiver precisando perder peso e/ou estiver com o colesterol elevado, substitua a manteiga por margarina, use cream cheese light, iogurte light. Você não vai perder em sabor, acredite.

assadeira funda, com toda a marinada e coberto com papel-alumínio, por 2 horas. Retire o papel-alumínio e asse por mais 1 hora, ou até ficar bem dourado e sequinho.

Enquanto assa, vá molhando o peru com o líquido da marinada que for se formando no fundo da assadeira.

SOBREMESA:

Maçã assada com canela e Calvados (6 porções)

- 6 maçãs Fuji descascadas, sem miolo e cortadas ao meio
- adoçante em pó, quantidade equivalente a 1 1/2 colher de açúcar
- 6 colheres (sopa) de licor Calvados
- 1 colher (sopa) de manteiga amolecida
- 1 colher (sopa) de canela em pó

Misture a canela e o adoçante em pó. Disponha as maçãs em uma assadeira, polvilhe com o adoçante e regue com o Calvados. Coloque uma lasca bem pequena de manteiga sobre cada maçã e leve ao forno preaquecido (160°) por 25 minutos ou até que as maçãs estejam macias e a maior parte do líquido tenha secado. Sirva mornas, acompanhadas de sorvete de creme *diet*.



Canjiquinha quente (Sinhô, 1930)

loiô vai provar
Um tiquinho só
Certo vai gostar
Desse meu ebó

É um pratinho
Bem succulento
Que faz babar
Canjiquinha quente, loiô
Tá quentinha...

E temperada
Com a simpatia
Que foi Jesus
Que ensinou Santa Bahia

Prova loiô (uh, tá gostoso...)
Ai, deixa louco
Só de vontade de acabar
Canjiquinha quente, loiô
(ai, tá quentinha...)

Depois de provar
loiô vai dizer
Viva Jesus
Que ensinou Santa Bahia
(quer vatapá? Eh, também tem!)

**DA PORTA
PRA FORA**



Sábado é dia de feijoada. Domingo, a lasanha da *nonna*, que só de lembrar provoca suspiros. Nessa semana, já avisaram no escritório: vem churrasco aí. Quem mora na praia vira e mexe tem moquecas maravilhosas para encarar, camarãozinho frito com os amigos à beira-mar, rodada de caipirinhas no fim de tarde. Passa um moço vendendo picolé... Como conciliar sua alimentação com tanta glotonice ao redor, assim que você põe o pé fora de casa? Lá vamos nós à velha e boa substituição em campo.

Sai uma maçã, entra um picolé de frutas - ambos têm praticamente o mesmo valor de carboidratos: 15 ou 16 gramas. Não sabe se devora um quindim ou encara uma coxinha? Os dois têm o mesmo peso na pontuação de carboidratos. Se comer um, não coma o outro.

É um acordo tácito entre os alimentos, como se o jeito de avançar na vida fosse esse mesmo, de ceder a vez para um, depois para outro. No mais, é manter no tabuleiro os elementos imprescindíveis: as saladas, as frutas, o balanço ideal entre proteínas, fibras, carboidratos, gorduras. Seu organismo é quem sai ganhando esse jogo.

ESSA AGITADA VIDA SOCIAL...

Almoços, jantares, café no fim de tarde: quem trabalha fora ou estuda, ou seja, mais da metade do planeta, precisa comer em grupo, então... que aproveite cada bocadinho.

LOUCO POR UM DOCE NO FIM DE TARDE?
AQUEÇA UMA BANANA NO MICROONDAS OU
NO FORNINHO ELÉTRICO, ACRESCENTE CANELA E
ACHOCOLATADO DIETÉTICO.

À LA CARTE

Já no *couvert*, segure a onda: se tiver palitinhos de cenoura e pepinos crus, coma-os com os patês que geralmente vêm junto. Ou encare as saladas. É opção leve, refrescante, e prepara o espírito para os próximos capítulos do jantar. Se não teve salada no *couvert*, peça uma de entrada e coma devagar. Dá a sensação de que a fome foi embora de vez, e assim, mesmo que o prato principal seja mais abusado, você não vai comer tanto. Prefira, sempre, manter o equilíbrio proteína/carboidrato/verduras. E, se pedir uma massa, por exemplo, peça sem recheio, com molho mais leve, como tomates frescos.

NA CHURRASCARIA

Siga o modelo acima e, na hora das carnes, corte fora o pedaço de gordura aparente.

NO JANTARZINHO SÓ-NÓS-DOIS-E-MAIS-NINGUÉM

Nada mais sem graça do que moça de cintura fina que só pede alface. Porém, comer como o cidadão forte que a olha apaixonado faz sua cintura desaparecer em poucos dias, e ainda sobe a glicemia. Para garantir a boa forma e a saúde, use a mesma estratégia: salada antes, proteína, pouco carboidrato, mínimo de gordura. E sorrisos, assim, para ele nem reparar no seu prato...

NO RESTAURANTE POR QUILO

Primeiro truque: um prato cheio de saladas, devorado cinco minutos antes do prato quente. Depois desse intervalo, volte a atacar o bufê, e verá que seu estômago, saciado, vai mandar um recado para os olhos suavizarem o que vêem. E as mãos pegarem

leve. Escolha, então, uma porção pequena de carboidratos (arroz, ou batatas, ou uma massa) e capriche nas verduras, mais alguma proteína saborosa, seja a carne assada, o franguinho com molho, o peixe grelhado... A essa altura, a sobremesa nem parece tão essencial. Com a mania do mundo de manter a linha, com certeza vai ter no cardápio alguma gelatina ou bolo *diet*. Ou pegue uma salada de frutas – cuidado para não repetir a dose: lembre-se da frutose, o açúcar das frutas!

NA PIZZARIA

Vá no verde: pizzas com rúcula, ou escarola, ou brócolis, ou abobrinha, melhor ainda se forem feitas com mussarela de búfala ou ricota, menos gordurosas do que a mussarela em si. Atum é uma boa opção, ainda mais se for sem queijo por cima. Prefira massa fina. Duas fatias e não se fala mais nisso.

NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO

Nessa torre de Babel que é o *fast-food* de qualquer centro de compras, sempre cabe uma comidinha mais saudável, menos gordurosa. Aqui, continua valendo a mesma filosofia: procure comer em horários adequados, com todos os nutrientes e a menor quantidade possível de gordura. Na dúvida, veja só:

- Comida japonesa, principalmente em São Paulo e nas grandes cidades, já virou quase uma instituição nacional – sushi faz bonito em qualquer *fast-food* de shopping center, então, uma boa saída é ir ao quiosque japonês da praça de alimentação. Peça sashimi ou o combinado, sushi e sashimi. Não fique só no sushi, porque tem arroz, e sem



perceber você acaba ingerindo muuuito carboidrato. Para matar a fome e dar aquele quentinho acolhedor no estômago, ainda tem a sopa de missô – o missoshiro. Ótimo.

- O Japão não lhe apetece? Vamos descendo na geografia até o Oriente Médio, e apreciar o fino da comida árabe. Mas, em vez de pedir esfiha, um poço de carboidratos, vá de quibe assado, tabule, grelhados, coalhada, babaganuche (pasta de berinjela, deliciosa), só que controle a animação com o pão sírio. É carboidrato puro.

- Acontece que o desejo de devorar o cheese salada é mais forte que tudo. Bom, se escorregar no hambúrguer, saiba que um cheese salada tem, em média, 40 gramas de carboidrato. Para lhe dar a idéia da dimensão do pecado, um bife à parmegiana, por exemplo, não passa de 10 gramas. Veja lá se vale a pena encarar todas as conseqüências do hamburgão. Sim, sim, vale muito, na sua opinião? Então, que seja com uma bela salada, e com bebida *diet*.

NO SUPERMERCADO:

Antes de tudo, coma. Jamais faça supermercado com fome, porque o estômago vazio é a oficina do demônio. A tentação de trazer o triplo de coisas – todas calóricas e nada saudáveis – é grande. Devidamente alimentado, vamos à lista de compras, que é igual à de qualquer pessoa.

Na verdade, a alimentação de quem tem diabetes é igual à que qualquer pessoa deve ter: equilibrada.

"MESMO UM BOLO *DIET* QUE NÃO CONTENHA AÇÚCAR É FEITO COM FARINHA E OUTROS INGREDIENTES QUE TAMBÉM FORNECEM CARBOIDRATOS, E ISSO TEM DE SER LEVADO EM CONTA NA HORA DE CALCULAR A QUANTIDADE A SER INGERIDA."

(PAULA CRISTINA AUGUSTO DA COSTA, NUTRICIONISTA ESPECIALIZADA EM DIABETES, TAMBÉM TEM DIABETES)

Dê preferência aos produtos *light* e *diet* e evite muitos alimentos industrializados e congelados, que costumam ter mais sal e gorduras. Mesmo porque comida fresca é sempre mais gostosa.

Primeiro, escolha os *hits* do dia-a-dia: arroz, feijão, café etc. Em seguida, as proteínas: carne, ovos, frango, peixe; na seqüência vêm as verduras, as frutas e, por último, os alimentos industrializados, como doces, iogurtes, sucos, biscoitos etc. Aí é que mora a atenção.

OLHO NOS RÓTULOS: São muitas as informações, mas é preciso checar se aquele alimento será bom mesmo para você, e como e quando deve ser consumido por quem tem diabetes. Fique atento:

Carboidratos: Os rótulos costumam dar a quantidade de carboidratos por 100 gramas do alimento. Lembre-se de fazer a conta (uma simples regra de 3) de quanto você vai ingerir para saber quantos carboidratos está, de fato, engolindo.

Adoçante: Às vezes a quantidade do adoçante é muito alta em certos produtos e, se ele tiver sódio na composição, por exemplo, pode aumentar a sua pressão arterial.

Na balança: Quem está acima do peso – e muitos estão – tem ainda de conferir a quantidade de calorias.

Gorduras: As saturadas e as trans devem estar presentes em pequena quantidade. Como sabemos, não fazem bem para ninguém.

Termos técnicos: Glucose é glicose, e açúcar invertido, por exemplo, quer dizer mudança de uma das moléculas do açúcar, algo utilizado para dar mais textura ao alimento. Não se impressione com as palavras.

Light & diet: Produtos batizados de *light* destinam-se a quem quer perder peso, ou seja, têm menos calorias. Alguns também são isentos de açúcar, o que significa que podem ser usados por quem tem diabetes. Já o *diet* é isento de algum nutriente (sal, ou açúcar, ou gordura). Serve para dietas de restrição de açúcar (como a do diabetes) e de sal. Nem sempre vale a pena escolher o *diet* da prateleira: um chocolate *diet*, por exemplo, tem mais gordura do que o normal para compensar a retirada do açúcar, e essas gorduras podem não ser boas para o seu metabolismo.

Refrigerantes & águas gasosas com sabor: Não abuse, por favor. Mesmo que você só beba refrigerante *diet* ou *light*, está também ingerindo gases demais – o que dificulta sua digestão, pode lhe trazer problemas gástricos e ainda mascarar uma hipoglicemia. Sim, porque os gases estufam, dão aquela sensação de estômago cheio e com isso você pode comer menos ou trocar o lanche por uma latinha de refrigerante. Só que não tem nutrientes, e aí você tem queda de glicemia sem perceber. Além disso, bebidas gasosas contêm muito fósforo, que impede a absorção completa do cálcio, particularmente complicado para as mulheres na menopausa, que já perdem cálcio à beça.

Óleos: só leve os vegetais, como de soja, milho, girassol, canola. São os mais saudáveis.



O OUTRO LADO DA SAÚDE: FAZER EXERCÍCIO

Sim, cuidar do que você come é essencial, mas para viver com prazer, mesmo, é preciso se mexer. Alimentação, medicação, educação e exercícios físicos: são esses os quatro pilares da vida bacana de quem tem diabetes.

Todo exercício é bem-vindo, mas alguns são especialmente bons para quem tem diabetes e não costuma esbanjar intimidade com nenhuma quadra. E, como em tantos quesitos da vida, o exercício só funciona se você gosta dele:

Yoga – Acalma, favorece o equilíbrio físico e mental e ajuda o portador de diabetes no controle de sua glicemia, graças a certas posturas, respiração etc.

Caminhada – Se essa história de correr no calçadão lhe dá arrepios, por que não caminhar? Importante é manter o ritmo, não parar e usar o tênis adequado para não ter lesões nas articulações. Lembre-se de que os portadores de diabetes têm os pés muito mais sensíveis, então cuide bem deles. Se for caminhar no parque ou à beira-mar, numa manhã de sol dá até vontade de cantar... E o seu dia ganha outro colorido, as inquietações de repente desaparecem. Ainda tem outro argumento: é de graça.

Natação – Jacques Mayol, o mergulhador mais famoso de que se tem notícia, dizia que o *habitat* natural do homem é o oceano. “Nascemos nus, num oceano em miniatura, que é o ventre da mãe.” Nadar, então, é voltar às origens em todos os sentidos, e dá a melhor das sensações. Bom para as articulações, excelente para quem tem problemas de coluna e simplesmente delicioso.

Dança de salão – Você rodopia feliz, melhora sua coordenação, aprimora a postura, perde uns quilos, faz novos amigos e ainda pode paquerar. Quer opção melhor?

Andar de bicicleta – O que, você só pedalou quando guri? Redescubra um gostinho de infância andando de bicicleta, o sorriso e a dádiva: aquele vento no rosto, poeticamente sinônimo de liberdade absoluta. Além disso, pedalar é barato e ecologicamente correto.

Musculação – Não, você não vai ficar um Schwarzenegger ou uma Madonna. Musculação é o único caminho para garantir massa muscular, reduzir o risco de lesões nas articulações e prevenir a osteoporose. Como muita gente não gosta de levantar peso, o ideal é complementar a musculação com uma atividade que lhe dê, claro, prazer.

ANTES DE CALÇAR O TÊNIS E SALTITAR POR AÍ, É PRECISO CONSULTAR SEU MÉDICO.

"TIVE UMA PACIENTE QUE ESTAVA FELIZ PORQUE HAVIA COMEÇADO A CAMINHAR, SE SENTIA BEM E TAL. AÍ FUI EXAMINÁ-LA, ELA TIROU OS SAPATOS E OS PÉS ESTAVAM SANGRANDO. ELA PERDEU MUITA SENSIBILIDADE NOS PÉS, POR ISSO NEM PERCEBEU QUE AS SANDÁLIAS QUE USAVA NÃO ERAM ADEQUADAS. É FUNDAMENTAL FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA, MAS É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS, COMO USAR UM BOM TÊNIS, POR EXEMPLO."

(DRA. DENISE REIS FRANCO, ENDOCRINOLOGISTA DE SÃO PAULO)



Não importa sua idade ou estilo – estudos científicos mostram senhores e senhoras estreado o par de tênis aos 70, na maior, e com benefícios incríveis. Para quem tem diabetes, é absolutamente necessário. E mesmo hipertensos, cardíacos ou com outros problemas de saúde devem se exercitar. Mas sempre com acompanhamento médico.

O outro lado do exercício é que auxilia sua alimentação. O cardápio saudável entra naturalmente no pacote – é raro alguém que se exercita comer bobagens. Não combina.

IMPORTANTE:

- Meça sempre sua glicemia antes e depois do exercício.
- Cuide dos pés, examinando-os no médico e usando os calçados adequados.
- Beba bastante água.
- Tenha sempre à mão uns carboidratos (barra de cereal, balas, biscoitos) para consumir em caso de hipoglicemia. Ou suco de laranja, ou refrigerante não *diet*.
- Tenha sempre um cartão de identificação dizendo que você tem diabetes e com um telefone de alguém para contato, caso você não se sinta bem.
- Sempre coma antes dos exercícios. Jamais faça alguma atividade física em jejum.

MUITO IMPORTANTE: Se a sua glicemia estiver alta, não faça exercícios, pois nesse momento ela sobe mais ainda.

“O diabetes que acontece especificamente durante a gravidez é denominado diabetes gestacional. Geralmente, após o nascimento do bebê a mulher volta a ter uma tolerância normal à glicose. Para prevenir a evolução para o diabetes, a mãe precisa fazer um controle adequado da alimentação associado a exercícios físicos. O que recomendamos é o que é recomendado a toda gestante saudável: ter uma alimentação balanceada, com muitas verduras, frutas, legumes, evitar açúcares e controlar os carboidratos. Se ela tiver esses cuidados, poderá evitar a evolução para o diabetes. É uma questão de disciplina: mudar o estilo de vida para hábitos saudáveis.”

Dra. Marília de Brito Gomes, endocrinologista do Rio de Janeiro especializada em diabetes



**FELIZES
PARA SEMPRE**



Esta é a linda história de Ofélia, que sonhava em ser uma grande atriz de teatro, mas sua voz era muito fraquinha. Mesmo assim, ela queria servir à arte. Então ela foi trabalhar no teatro da sua cidadezinha.

“Bem em frente ao palco ficava uma caixa que não era vista por quem estivesse na platéia. Toda noite Ofélia ficava naquela caixa e soprava para os atores as falas dos seus papéis, para que eles não perdessem o fio da meada. A voz fraquinha de Ofélia era perfeita para isso, pois os espectadores não a ouviam. Durante toda a sua vida, Ofélia fizera esse trabalho, e sentia-se muito feliz com ele. Com o tempo, Ofélia foi aprendendo de cor todas as grandes comédias e tragédias.”

Bom, muita coisa aconteceu na vida de Ofélia. Depois que o teatro fechou, ela teve de se adaptar de novo. Ela aprendeu a falar com as sombras, e criou o teatro de sombras de Ofélia, que apresentava de cidade em cidade. Quando ela morreu, foi ensinar as comédias e tragédias para os anjos no céu. “E assim eles aprendem como é mesquinho e como é grandioso, como é triste e como é divertido ser homem e viver na Terra. E Ofélia sopra-lhes as palavras para que não percam o fio da meada.”

(O Teatro de Sombras de Ofélia, de Michael Ende)

Como as freiras lá do segundo capítulo, Ofélia aprendeu a se virar, a olhar de outro jeito para as situações. E o que parecia algo tão difícil – a voz fraquinha – não impediu a pequena Ofélia de ser grande no teatro. Seu filho pequeno descobriu que tem diabetes?

Conte essa história, conte outras, que uma aparente fragilidade pode virar uma força incrível. Finais felizes acontecem, sim, se a gente souber cuidar da nossa própria história.

Seu filho começou a ter muita sede, a fazer muito xixi, a comer loucamente – e está cada dia mais magrinho. Você lhe dá vitamina, bolo de chocolate, tudo o que ele gosta. Então ele passa muito mal, acaba no hospital e talvez até na UTI. O diagnóstico é uma surpresa: ele tem diabetes tipo 1. A notícia pode ser uma bomba, mas o que importa é o que fazer com ela. Antes de tudo, se informar: não tenha vergonha de perguntar tudo para o médico, a nutricionista, o psicólogo, todos os especialistas de saúde com quem você entrar em contato. Sempre que possível, converse com outras famílias que têm filhos com diabetes: dá aquela sensação de conforto de reconhecer, na história do outro, um pouco da sua.

Então, aos poucos, você aprende a criar a sua própria história, ou melhor, a história do seu filho, de outro jeito. Entende que o cuidar, o bem-estar, ajudam a encarar o diabetes na vida, na escola, nas brincadeiras, nos dias bons e nos dias ruins. E se reinventa, como faz o Shrek, personagem de desenho irresistível, que brinca com os contos de fada para nos revelar, com graça e leveza, o óbvio que a gente sempre esquece: nem tudo é aquilo que aparenta.

A HISTÓRIA DO MENINO QUE TRANSFORMOU O DIABETES

Era uma vez um menino (ou menina, que também torcemos pelas garotas – a escolha é sua, leitor) que foi ao médico e descobriu que tinha diabetes. A mãe se assustou de um jeito que nem ele imaginava. Se no maior calor do mundo ele pegava um picolé, feliz da vida, ela logo dizia:

“QUASE SEMPRE OS PAIS SOFREM MUITO MAIS DO QUE OS FILHOS QUE TÊM DIABETES. A MÃE FICA INSEGURA, ÀS VEZES QUER CONTROLAR DEMAIS, PORQUE SE ASSUSTA, CLARO, MAS ISSO PODE ATRAPALHAR A CRIANÇA EM VEZ DE AJUDAR.”

(DANIELA SHARGORODSKY BENZAQUEN, NUTRICIONISTA ESPECIALIZADA EM DIABETES, TÊM DIABETES DESDE MENINA E TAMBÉM É MÃE)

– Não coma isso, meu filho.

O pai, preocupado, dobrava o jornal e avisava a família:

– Precisamos tomar providências. E coçava a cabeça, pensando.

Os irmãos mais velhos às vezes ficavam meio estranhos, cochichando pelos cantos, e o menino sabia: eles estavam escondendo os doces que a tia trouxera.

Na escola, a hora de abrir a lancheira dava vontade de chorar: só uma maçã, água e umas fatias de queijo branco. A moça da cantina, pelo jeito, fazia parte da conspiração dos adultos-cada-dia-mais-chatos.

– Ah, deixa eu comer uma coxinha, vai – pedia o menino.

E ela, impassível:

– Não posso. Sua mãe já veio aqui avisar que você tem diabetes.

E o menino foi ficando tristonho, sem ânimo, se escondendo de todo mundo. Até que um dia ele espiava, na internet, distraído, e viu uma mensagem de um anjo inter-nauta: que o diabetes pode ser perigoso, sim, mas só para quem não se cuida. E se cuidar não precisa ser tão ruim.

O menino, esperto, fingia jogar games e ia trocando mensagens com o anjo moderno, lendo sobre tabela de carboidratos, exercícios, e como dava para ir a festas, comer a coxinha (“ai, será que eu tô sonhando?”) se no dia-a-dia ele comesse com equilíbrio, tomasse o medicamento, aprendesse a substituir os alimentos... Então ele resolveu contar uma história para os pais, pegando emprestadas as histórias que ele e os próprios pais já conheciam, para mostrar como é que podemos enfrentar as coisas. E a história dele ficou mais ou menos assim:



PRIMEIRO CAPÍTULO: OS TRÊS MOSQUETEIROS

“Um por todos, todos por um” tem de ser o lema da família. Todo mundo deve comer a mesma comida, o que aliás só vai fazer bem. Aquela comida de mãe, de alma, feita com carinho, apenas mais balanceada: com legumes, verduras, carboidratos (mas não muitos) e proteína. Na sobremesa, frutas ou doces gostosos feitos com adoçantes, com frutas também, tudo bacana. E a família toda gostou da idéia, encarou o espírito de união e acabou até fazendo exercícios junto com ele.

SEGUNDO CAPÍTULO: A BELA ADORMECIDA

Essa história é mais de menina, mas o menino acha legal a idéia de furar o dedo na roca, igual à Aurora, a princesa que dorme enfeitiçada. A roca não era bem roca, porque isso nem se vê mais por aí. Agora é um aparelhinho que mede a glicemia, assim ele vai controlando sua saúde todo dia e vendo o que pode comer para manter a taxa em dia. Às vezes é chato, mas tem lá sua graça ver o dedo furado... E a mãe, ufa!, ficou mais tranqüila.

TERCEIRO CAPÍTULO: PROCURANDO NEMO

Essa é para mostrar que quando os pais protegem demais os filhos, apesar de isso ser algo bom, acaba atrapalhando a vida deles. E os filhos fogem, porque não acreditam em tantos perigos – ou seja, pai e mãe que ficam o tempo todo dizendo “Não faça isso, olha o seu diabetes”, “Você não pode comer esse, você tem diabetes” ou, pior ainda, “Não vá à festinha, porque as outras crianças vão comer na sua frente e você vai ficar triste”, deixam os filhos perdidos. E o filho, como o Nemo, não agüenta mais

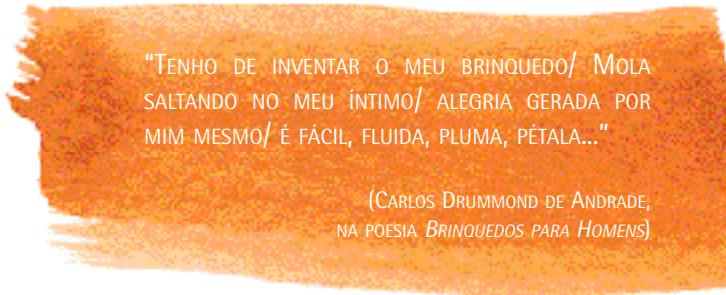


tanta proteção e vai se aventurar por aí. Para trazê-lo de volta, o pai tem de nadar um bocado. Quando o nosso garoto herói contou essa parte da história, os pais começaram a entender que não se pode exagerar...

E por aí vai, mas o restante da história é você quem vai criar. Pode pegar uma parte de outra fábula, ou exemplos do cotidiano, e mostrar que sabores bem combinados são maravilhosos, e que *fast-food* e as porcarias que toda criança ama não são as únicas gostosuras. Existem delícias que fazem muito bem para quem tem diabetes. Ou pode dar outros exemplos... Importante é a sua história mostrar que diabetes não é lobisomem.

O QUE SEU FILHO PODE COMER?

O que as outras crianças comem, apenas com mais equilíbrio nos nutrientes: carboidratos/proteínas/ gorduras/frutas e verduras que fornecem vitaminas e fibras. A diferença é que, no dia-a-dia, você deve evitar dar a ele doces e controlar a ingestão de carboidratos (o ideal do prato de qualquer garoto). Mas quando ele quiser comer um brigadeiro, tomar um sorvete, provar do *milkshake* do amigo, libere. Se ele se sentir seguro, que de vez em quando pode comer bobagens, vai se alimentar com muito mais qualidade.



"TENHO DE INVENTAR O MEU BRINQUEDO/ MOLA
SALTANDO NO MEU ÍNTIMO/ ALEGRIA GERADA POR
MIM MESMO/ É FÁCIL, FLUIDA, PLUMA, PÉTALA..."

(CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE,
NA POESIA *BRINQUEDOS PARA HOMENS*)

“Muitas vezes os pais e parentes mais próximos podem concorrer para acentuar o sentimento de revolta inicial com reações como ‘por que aconteceu com meu filho?’. É importante enfatizar que a vida não acabou.”

Dra. Hermelinda Cordeiro Pedrosa, endocrinologista de Brasília especializada em diabetes

A VIDA NÃO ACABOU

IMPORTANTE:

- Incentive seu filho a praticar esportes desde pequeno.
- Ensine seu filho a contar os carboidratos, entendendo que alimentos ele pode trocar por outros. Ele vai ter autoconfiança de que pode se cuidar direitinho.
- Você, o resto da família, os irmãos, todo mundo em casa deve encarar o diabetes da forma mais natural possível. Ele não pode se sentir – e ele não é – diferente de ninguém.
- Sempre aprenda e faça com que ele aprenda a se cuidar: como medir a glicemia, como se medicar, como se virar em caso de hipoglicemia.

NO ANIVERSÁRIO: Criança não pensa em comer em festinha, criança vai para brincar. Quem come é o adulto acompanhante, que fica observando os filhos correrem para lá e para cá enquanto conversa com outros pais e vai papando um brigadeiro, mais um croquetinho, só mais uma empadinha...

Além disso, criança corre tanto, brinca tanto em festa que em geral queima todos os carboidratos ali mesmo. Por precaução, claro, meça a glicemia do seu filho antes e na volta da festa. Daí é medicar e manter a alimentação saudável depois. Assim todo mundo pode se divertir sossegado.

NA ESCOLA: A cena clássica da criança apontando o dedo para a outra e soltando uma piada de algo constrangedor faz qualquer pai e mãe tremerem por den-

"ATENDO FAMÍLIAS DE TODOS OS NÍVEIS DE ESCOLARIDADE E, INDEPENDENTEMENTE DISSO, TODAS AS MÃES CONSIDERAM IMPORTANTES A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS. ALGUMAS MÃES NÃO SABEM LER E ENTRAM NA ESCOLA PARA ADQUIRIR CONHECIMENTO BÁSICO E CONSEGUIR CUIDAR MELHOR DO FILHO COM DIABETES. É EMOCIONANTE."

(ADRIANA SERVILHA GANDOLFO, NUTRICIONISTA DO INSTITUTO DA CRIANÇA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS – SP)

“TIVE UM PACIENTE DE 12 ANOS CUJA MÃE NÃO CONTAVA A NINGUÉM QUE ELE ERA PORTADOR DE DIABETES. NEM MESMO PARA A IRMÃ DELA, TIA DO GAROTO, QUE POR SINAL TAMBÉM TINHA DIABETES. A MÃE ESCONDIA DE TODOS E, OBVIAMENTE, A REPERCUSSÃO PSICOLÓGICA NO FILHO FOI GRANDE, QUE SE SENTIA UM EXCLUÍDO. ISSO, SEGURAMENTE, CRIAVA DIFICULDADES NO CONTROLE DA DOENÇA.”

(DR. ANTONIO ROBERTO CHACRA, ENDOCRINOLOGISTA DE SÃO PAULO ESPECIALIZADO EM DIABETES)

tro. Quem nunca ouviu, quando era criança, alguma gozação por ser gordo, ou usar óculos, ou vestir uma saia que a má amiga achou “ridícula!” é porque nunca foi à escola. Mais do que compreensível, portanto, que você se preocupe com o dia-a-dia do seu filho entre os amiguinhos. E quando ele se medicar na frente deles? E se quiserem desafiar o garoto a comer algo? E se alguém discriminar seu “bebê”? Provavelmente seu filho vai aprender a lidar com isso na maior, mas você deve ajudá-lo a ter auto-estima.

O QUE FAZER?

Prepare seu filho para entender o diabetes e saber como se cuidar. Fale a verdade, do jeito mais simples que ele possa entender: o diabetes pode trazer problemas sérios, mas quem come alimentos saudáveis, toma o remédio, mede a glicemia e faz exercício vai viver muito feliz, sim.

Estimule seu filho a saber mais, a fazer o que gosta, a não ter medos que o impeçam das coisas. Assim ele ganha auto-estima, essencial para todos nós. E os colegas da escola? Diante de um amigo tão natural com o próprio diabetes, eles aos poucos param de dar importância para isso. E vão até ajudar se for preciso. Com prazer.

ESTA É PARA PAI E MÃE: Tire suas dúvidas, sempre, com o cuidador do seu filho, o médico ou a nutricionista. Você também vai se cuidar melhor, e o diabetes, de algum modo, vai acabar melhorando a saúde geral da família.

ELES CRESCERAM

Rebelia é quase sinônimo de adolescência, e o clichê do garoto rebelde, inconformado com a monotonia do mundo, repete-se no cinema, nos livros, na sua casa talvez. Se os pais já rebolam para caber na vida real com filhos entre 12 e 19 anos, quando vem a notícia do diabetes nessa idade a situação pode ficar ainda mais difícil. Ou não. Depende, como sempre, do jeito de olhar. Do jogo de cintura.

Como todos nós, o adolescente quer ser dono do nariz. O que significa não ouvir o que não tiver vontade e detestar alguém dando conselhos, ou pior ainda, cobrando o seu comportamento. Ele quer se cuidar sozinho. Ao mesmo tempo, os pais se assustam, porque adolescente, por definição, é mesmo exagerado. E nem sempre encara bem tanta responsabilidade.

Bem, e aí? Sim, ele vai ficar triste, deprimido ou com ódio ao saber que tem diabetes, reação habitual de qualquer pessoa. Em compensação, os jovens costumam ser mais leves e têm mais facilidade de aceitar as mudanças.

"O ADOLESCENTE COM DIABETES TIPO 1 TEM DE TER ESTÍMULO CONSTANTE PARA SE CUIDAR. É COMO ESTUDAR: ELE TEM DE SENTIR QUE ESTÁ SENDO DESAFIADO, ESTÁ APRENDENDO, TEM DE SE ESFORÇAR, TEM DE SER ESTIMULADO."

(DR. ANTONIO ROBERTO CHACRA, ENDOCRINOLOGISTA DE SÃO PAULO ESPECIALIZADO EM DIABETES)

Estudos científicos mostram que muitos adolescentes convivem bem com o diabetes, tomam sua medicação e comem direito. Desde que eles sejam bem informados sobre a doença. Não aterrorize seu filho, até porque dá para viver com prazer com o diabetes, certo? Mas explique tintim por tintim as sérias consequências do diabetes quando a pessoa não se cuida, e ele compreenderá.

É FALAR A VERDADE, QUE COM EQUILÍBRIO NA COMIDA, MEDICAÇÃO E EXERCÍCIOS TUDO FICA MAIS FÁCIL, QUE TUDO VAI FICAR MAIS FÁCIL DE FATO. NO MAIS, É SEGUIR, NO CASO DOS ADOLESCENTES, OS MESMOS CUIDADOS DESCRITOS AQUI PARA ADULTOS E CRIANÇAS. E QUE TODA A FAMÍLIA ENTRE NA RODA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Lado B: Nuns dias de mau humor seu filho pode lhe atirar na cara o quanto ele sofre, ou o quanto você pega no pé, mas ficamos conversados que isso é quase obrigação da adolescência.

"SER BROTINHO É AMANHECER CHORANDO E ANOITECER DANÇANDO... SER BROTINHO É ADORAR. ADORAR O IMPOSSÍVEL. SER BROTINHO É DETESTAR. DETESTAR O POSSÍVEL. É ACORDAR AO MEIO-DIA COM UMA CARA HORRÍVEL, COMER SOMENTE E LENTAMENTE UMA FRUTA MEIO VERDE, E FICAR DE PIJAMA TELEFONANDO ATÉ A HORA DO JANTAR, E NÃO JANTAR, E IR DEVORAR UM SANDUÍCHE AMERICANO NA ESQUINA, TÃO ESTRANHA É A VIDA SOBRE A TERRA."

(PAULO MENDES CAMPOS, EM *SER BROTINHO*)



IMPORTANTE: Seu filho deve conversar sozinho com o médico, com a nutricionista, para aprender a se cuidar, tirar dúvidas, entender o corpo e as suas razões. Ideal é ter acompanhamento multidisciplinar, e se consultar com um psicólogo, como todos os portadores de diabetes. E se você, pai ou mãe, sente dificuldade de lidar com isso, fale com um psicólogo também.

É você, leitor, que é o adolescente? Então leia este livro, entenda como o diabetes pode ser controlado e que não vai fazer você perder a adorada liberdade. Caso os seus pais o pressionem além do que você gostaria, tente entender. Tudo tem dois lados, lembra-se? Se ainda assim for complicado, mostre o livro aqui para eles, conversem juntos. Quem sabe até escolhem uma das receitas sugeridas no final para um jantar bacana...

"DESCOBRI QUE TINHA DIABETES AOS 11 ANOS. FIQUEI CHATEADO, SEMPRE GOSTEI DE COMER BESTEIRAS... NÃO DÁ PARA BRINCAR COM A SAÚDE. QUANDO SOMOS MAIS JOVENS, ÀS VEZES, SEM QUERER, PISAMOS NA BOLA. DIABETES NÃO É UM BICHO-DE-SETE-CABEÇAS, MAS TEM DE SER LEVADO A SÉRIO."

(DADO VILLA-LOBOS, GUITARRISTA DO LEGIÃO URBANA, EM ENTREVISTA NA REVISTA *VIVA MELHOR*)

TEMPO REI

“Quase 80% dos pacientes com diabetes são portadores do tipo 2 e descobrem a doença entre os 48, 50 anos. Boa parte deles está acima do peso, muitos têm distúrbios do sono, estresse, colesterol alto ou outros problemas de saúde que complicam a qualidade de vida. É preciso mudar os hábitos e perder peso, e por isso que o paciente faz dieta. O portador de diabetes com peso normal, sem outros agravantes, não faz uma dieta específica, apenas limita o açúcar de absorção rápida. No mais, ele se alimenta como qualquer pessoa saudável deve se alimentar.”

Dr. Freddy Goldberg Eliaschewitz, endocrinologista de São Paulo especializado em diabetes

MUDAR HÁBITOS



Entre tantas outras surpresas que se anunciam com a idade, junto ali com a barriginha proeminente, o preço da tintura do cabelo, a nécessaire com o triplo de tamanho de antes, lá vem o diabetes. Quase sempre, embalado no pacote, estão o excesso de peso, o colesterol alto, uma dor na lombar... Não é que o passar dos anos seja esse pesadelo, mas acontece que o diabetes tipo 2, que aparece então, reflete todo um estilo de vida abusado e cultivado com gosto. Começou provavelmente nas ressacas mortais de *cuba-libre* aos 16 anos, se aprimorou com estilo em incontáveis pernis, feijoadas, cozidos, churrascos, o mil-folhas da tia Maria, o licorzinho de caju no final, e outros nem tão prazerosos, como a pizza nas madrugadas de serão no trabalho. E uma preguiça de fazer exercício que eu vou te contar...

Pois é, parece praga de mãe: um dia a saúde vem cobrar a conta. **HÁ OUTROS FATORES QUE DESENCADAIAM O SURGIMENTO DO DIABETES TIPO 2, É VERDADE, MAS A DUPLA COMIDA-CALÓRICA E SOFÁ-CONTROLE REMOTO MERECE QUASE TODOS OS CRÉDITOS NO DIAGNÓSTICO. ISSO EXPLICA A OBRIGATORIEDADE DA DIETA A ESSA ALTURA DA VIDA: A BALANÇA NÃO MENTE. OBESIDADE QUASE SEMPRE TRAZ JUNTO O DIABETES.**

Com todas essas notícias inesperadas chegando a cada aniversário, e os aniversários, sei não, cada dia chegando mais rápido, o bom humor desliza pelo ralo. O sujeito começa a pensar que tem diabetes, que é uma doença crônica, brotam na memória uns momentos de solidão, de desespero, uns pensamentos dolorosos. Lembra de casos terríveis de gente com diabetes que perdeu a visão, ou os pés. Quando se dá conta, caiu em depressão.

OUTRA DICA: Esta é para quem cuida de um portador de diabetes já idoso. Assim como os pais de crianças e adolescentes com diabetes, quem é filho e cuida de um pai com a doença também deve se informar. Conversar com um especialista de saúde ou com um psicólogo. Vai ajudar a estimular o prazer em quem você cuida.

MAIS DO QUE NUNCA, DÊ-SE AO LUXO DE ESCOLHER O QUE É BOM PARA VOCÊ.

Escolher os alimentos saudáveis, com temperos saborosos, equilibrar carboidratos/proteínas/gorduras mais fibras. Escolher a atividade física que lhe dá mais prazer.

Escolher, sobretudo, uma aventura: pode ser uma radical, claro, tipo saltar de pára-quedas, mas pode ser uma profunda aventura lá do seu íntimo, como estudar algo novo, visitar lugares que sempre sonhou, atravessar o oceano atrás de um amor.

Lado B: Sim, tudo tem dois lados, e o chato do diabetes, claro, são as preocupações, os medos, que só aumentam com o passar do tempo se você não se informa. As conseqüências de quem não se cuida podem ser terríveis, mas isso não vai acontecer com você, certo? Porque você vai se cuidar com prazer. Para isso, além de todas as dicas, siga os passos obrigatórios para a sua saúde:

1. Pés de anjo: O pé de quem tem diabetes é mais sensível e pode ter problemas mais graves. Use sapatos confortáveis, vá a um pedicuro de confiança e sempre examine seus pés para conferir se não têm fissuras, cortes, machucados. O que aparecer de diferente, mostre ao seu médico.

COMO JÁ FALAMOS NO COMEÇO DO LIVRO, AO PRIMEIRO SINAL DE DEPRESSÃO PROCURE SEU MÉDICO, OU UM PSICÓLOGO, OU TENTE AO MENOS CONVERSAR COM ALGUÉM QUERIDO. É DOCE A COMPANHIA DOS AMIGOS.



2. Olhos nos olhos: Exame obrigatório é o de fundo de olho, para checar se tudo vai bem com o que você anda vendo. O diabetes pode provocar retinopatia, uma doença que se manifesta com pequenos pontos hemorrágicos no olho (pequenos derramamentos de sangue) e pode, em casos agudos, levar à cegueira. **NADA DISSO ACONTECE SE VOCÊ SE CUIDAR E CONSULTAR, TODO ANO, UM OFTALMOLOGISTA.**

3. Sorria, meu bem: Os dentes merecem atenção especial também, porque quem tem diabetes está mais propenso a gengivites, periodontites, inflamações da gengiva. Sempre consulte seu dentista – é essencial contar a ele que você tem diabetes, porque alguns procedimentos podem exigir outros cuidados, como implantes, aparelhos ortodônticos etc. – tudo deve ser ajustado à sensibilidade do portador de diabetes.

É SEMPRE, TODOS OS DIAS, MEÇA A SUA GLICEMIA.

“SEMPRE FUI LOUCA POR TORTA DE NOZES, E AGORA QUE ESTOU COM DIABETES TIVE DE DESCOBRIR OUTROS PRAZERES. COMPRO MAÇÃ E ABACAXI, COZINHO COM ÁGUA E ADOÇANTE, E COMO ESSE DOCE MEIO CARA DE COMPOTA COM SORVETE *DIET*. É MUITO GOSTOSO. CONTRATEI UMA *PERSONAL TRAINER* QUE VEM ME VER DUAS VEZES POR SEMANA, ME DÁ EXERCÍCIOS COM PESINHOS, OU VAMOS JUNTAS FAZER CAMINHADAS, UM POUCO DE ALONGAMENTO. AS COISAS MUDARAM, ESTRANHEI UM POUCO, MAS SE TENHO DE ME CUIDAR VOU ME CUIDAR DIREITO, VOU ME ADAPTAR AO QUE EU GOSTO.”

(MARINA LINDENBERG LIMA, 64, PROFESSORA UNIVERSITÁRIA)

OS INVENTORES DE SABORES

Inveja boa

O sujeito descobriu que estava com diabetes na flor dos 55. O destino já vinha apitando: olha a falta de fôlego, os músculos sem tônus, a barriguinha-escritório. Divorciado, emprego razoável, um sorriso malandro e o porte alto, que o terno favorecia, davam a ele, até então, a certeza de uma vida de que não se pode reclamar. Somava a isso um papo espirituoso, o cavalheirismo meio gozador, e moças bem mais moças viam um charme danado nele. Um dia, porém, lhe faltou o ar, ele foi se sentindo meio cansado, fez uma série de exames e o médico deu-lhe a resposta: “O senhor tem diabetes”. Pavor. Então é verdade que o diabetes provoca impotência?

– Pode ocorrer a impotência, mas se o senhor se cuidar, não há o que temer. Quatro coisas são essenciais: corrigir a alimentação, fazer exercícios físicos, sempre medir a glicemia e tomar a medicação, e se informar. No seu caso, uma obrigação urgente é parar de fumar, não só pelo diabetes, por tudo.

Ele amou. Saiu de lá, passou por um parque e viu, do carro, moças em forma, gente sorridente andando de bicicleta e – espera aí – aquele não é o Viana, que fez faculdade comigo? Tá um garoto.

Era o Viana. Turma da formatura de 1975. Incrível. O homem estava muito melhor. O que aconteceu?

– Consultei um médico, estava com um monte de problemas, e ainda descobri que tinha diabetes. Aí resolvi mudar. Reinventar meu *script*. Parei de fumar, perdi 17 quilos, comecei a caminhar no Parque do Ibirapuera. Aí fui melhorando, cuidando da



comida, indo ao médico, e aos poucos entrei num grupo de corrida, faço maratonas agora – disse o Viana.

Nosso amigo cintilou. Foi na onda igual ao Viana. Cortou o cigarro, diminuiu o excesso de chope, descobriu que uma salada colorida, ao lado de uma carne legal, um macarrão leve, eram deliciosos. Foi ganhando gosto pela vida saudável. Hoje ele gosta do que vê no espelho, sente-se um adolescente, está de ótimo humor. Ah! Namora uma atleta. Está tinindo.

*

Ah, Arlete!

Arlete, 46, bonita mesmo que não tivesse feito plástica, duas filhas já grandes, marido gente fina, um emprego estável, e ela não se sentia bem. Andava engordando um pouco, cansava por qualquer coisinha, chorava à toa. Às vezes dava umas tonteiras, ela tinha de sentar, “acho que é pressão baixa”. As filhas se preocupavam, o marido propôs uma semana na praia, mas algo estava errado. Acabou no médico, surpresa com o diagnóstico: a senhora tem diabetes. Saiu de lá aos prantos, apavorada. Teve um tio que anos atrás amputou a perna. Diabetes. Por que, meu Deus? As filhas ajudaram a ir atrás de informação, buscaram bons médicos, fizeram a mãe consultar um nutricionista. O marido, que já reclamava que passara do peso, prometeu caminhar com ela todas as manhãs. Arlete demorou a ceder. Um dia vai. No outro, pega uma receita *light*, prepara fazendo careta, mas no fim, vamos confessar, achou uma delícia. Na volta ao médico, ganhou fiu-fius na rua, e já se animou. Perdeu peso. Na sala de espera no consultório, ouviu histórias cabeludas, mas outras lindas, de gente que deu felizes cambalhotas na existência. Arlete começou a reinventar receitas, trocando ingredientes para não subir a

glicose, e descobriu que levava jeito para coisa. Passou a cozinhar para amigas. Está ganhando um dinheiro bom, que paga, entre outras coisas, o que sempre sonhou: um curso de dança de salão. Arlete, que na adolescência se orgulhava do humor afiado e de umas pernas prontas para a glória, desabrochou outra vez. O problema agora é o que vai fazer com o marido.

Às vezes um cutucão divino – que pode vir através do exame médico – nos faz querer inverter tudo. É aquela contradição que dá em todo mundo, como quando quem mora na cidade grande diz que sonha com o sossego da cabana da praia, e quem mora na cabana pensa que talvez uma agitação na metrópole traga um sopro novo, e as aflições vão se misturando com os desejos.

O diagnóstico do diabetes é um lembrete de que coisas diferentes vêm aí. É preciso cuidado, mas podem vir coisas boas, sim. E se não for o caso de virar a mesa – nem sempre é –, mude a mesa, apenas. Reinvente sabores. O diabetes vai ajudá-lo a apurar as sutilezas do tato, do paladar, do olhar, do escutar, do cheirar. De descobrir como é bom se cuidar.

Você acha que não tem mais idade para mudar o que come? Experimente nossas receitas no final do livro, nem que seja uma vez.



Então, quando você estiver mais distraído, vai bater uma sensação boa de provar aquele doce que é leve, não faz mal ao seu diabetes e lembra tanto o bolo da mãe. Ou de dar uma volta de bicicleta e bater uma saudade gostosa que não é de nada em especial, é do cheiro da goiabeira do parque da infância, de brincar num quintal, de uma risada... Coisas boas vêm assim, inesperadas.



“Costumo dizer: viva com a
doença, e não para a doença.”

Dra. Hermelinda Cordeiro Pedrosa,
endocrinologista de Brasília especializada em diabetes

BOM PRA VOCÊ

Veja só o que os alimentos podem fazer para a sua saúde e monte um cardápio variado:

- **Abacaxi:** fonte de vitaminas C, B1, B2, potássio e cálcio.
- **Abóbora:** rica em vitamina A e fonte de vitaminas B1 e B2, cálcio, fósforo e potássio.
- **Abobrinha:** rica em vitamina B1, fonte de vitaminas A e B2, cálcio, fósforo e potássio.
- **Alface:** rica em vitamina A, fonte de vitaminas B1 e B2, potássio, cálcio e fósforo.
- **Alho:** destaca-se pela presença de vários antibióticos naturais e agentes anticoagulantes. A ciência moderna investiga seus efeitos nas doenças cardiovasculares, câncer, inflamações e infecções. É rico em vitamina B1 e fósforo, fonte de vitaminas B2 e C, potássio e cálcio.
- **Amêndoas e nozes:** fontes de selênio e vitamina E, têm importante ação antioxidante.
- **Batata-doce:** é mais rica em fibras que a batata-inglesa, fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, fósforo, cálcio e potássio.
- **Berinjela:** fonte de vitaminas B1 e B2, fósforo e potássio.
- **Beterraba:** fonte de vitaminas B1, B2 e C, cálcio, fósforo e potássio.
- **Brócolis:** fonte de vitaminas A e C, cálcio e ferro.
- **Caju:** fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, potássio, fósforo, cálcio e ferro.
- **Caqui:** fonte de vitamina A.
- **Cebola:** fonte de vitaminas B1 e B2, potássio, cálcio e fósforo.
- **Cenoura:** rica em vitamina A e em betacaroteno, importante precursor da vitamina A, fonte de vitaminas B1, B2, fósforo, cálcio, potássio e fibras.
- **Coco:** fonte de vitaminas B1 e B2, potássio, cálcio, fósforo e ferro.
- **Couve-flor:** fonte de vitaminas B1, B2 e C, potássio, cálcio e fósforo.
- **Ervilha:** rica em potássio, fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, fósforo, ferro e fibra.
- **Gengibre:** fonte de vitaminas A, B1 e B2, potássio, cálcio, fósforo e ferro.
- **Goiaba:** fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, fósforo, potássio e fibras.
- **Laranja:** fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, potássio, cálcio, fósforo e fibras.

- **Leite e derivados:** fontes de vitamina B2 e cálcio.
- **Limão:** fonte de vitaminas B1, B2 e C, potássio, cálcio, fósforo e fibras.
- **Maçã:** fonte de vitaminas B1 e B2, potássio e fibras.
- **Maracujá:** rico em fibras, fonte de vitaminas A, B2 e C, potássio, fósforo, cálcio e ferro.
- **Morango:** fonte de vitaminas B1, B2 e C, cálcio, fósforo, potássio e fibras.
- **Ovo:** fonte de vitaminas A, B2, D e E.
- **Palmito:** fonte de cálcio.
- **Peixe:** rico em ômega-3. O consumo do ácido graxo ômega-3 tem importante aplicação nas doenças cardiovasculares, depressão e desordens da pele.
- **Pêssego:** fonte de vitaminas A, B1 e B2, potássio, fósforo e fibras.
- **Pimentão:** fonte de vitaminas A, C, B1, B2 e fósforo.
- **Rabanete:** fonte de vitaminas B2 e C, potássio, cálcio e fósforo.
- **Salsa:** rica em vitamina A, fonte de vitaminas B1, B2 e C, potássio, cálcio e ferro.
- **Tomate:** fonte de vitaminas A, B1, B2 e C, fósforo e potássio. É uma das maiores fontes de licopeno, substância que tem sido amplamente estudada e relacionada à prevenção de câncer.
- **Uva:** fonte de vitaminas B1, B2 e C, potássio, cálcio e fósforo.



VIDA COM BALANÇO

calcule os carboidratos do seu dia-a-dia

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Abacate (picado)	1 colher de sopa	45	3
Abacaxi	1 fatia média	75	10
Abacaxi em calda	1 fatia média	75	22
Abóbora cozida	1 colher de sopa	36	2
Abobrinha cozida	1 colher de sopa	30	1
Açaí (polpa com guaraná)	1 porção	200	35
Acarajé	1 unidade média	100	23
Acerola	1 unidade média	12	1
Açúcar branco refinado	1 colher de sopa	15	15
Água-de-coco	1 copo	200	10
Alcachofra cozida	1 unidade	100	11
Alfajor	1 unidade	50	33
Almôndega	1 unidade média	30	1
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	2
Ameixa vermelha	1 unidade média	16	2
Amendoim caramelizado	1 pacote	20	15
Amendoim torrado com sal	1 colher de sopa	17	3
Amora	1 unidade média	8	1
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	20	5
Arroz-doce	1 colher de sopa	40	13
Arroz integral	1 colher de sopa	20	3
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	9
Baconzitos®	1 pacote pequeno	55	34
Banana-maçã	1 unidade média	65	17
Banana-ouro	1 unidade média	40	9
Banana-prata	1 unidade média	40	9
Banana à milanesa	1 unidade média	45	11
Bananinha-passa	1 unidade	17	14
Barra de cereais (<i>diet</i>)	1 unidade	25	15
Barra de cereais (<i>light</i>)	1 unidade	25	16
Barra de cereais (comum)	1 unidade	25	18

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Batata cozida/assada	1 colher de sopa	30	6
Batata-doce cozida/assada	1 colher de sopa	42	10
Batata frita	1 colher de sopa	30	6
Batata-doce frita	1 fatia pequena	30	18
Batata Ruffles®	1 pacote pequeno	30	13
Beijinho de coco	1 unidade	15	8
Beterraba cozida	1 colher de sopa	20	2
Bicho-de-pé	1 unidade	15	8
Bife à milanesa	1 unidade média	80	6
Big Mac®	1 unidade	-	45
Biscoito de água e sal	1 unidade	8	5
Biscoito de aveia e mel	1 unidade	8	5
Biscoito champanhe	1 unidade	8	6
Biscoito Club Social®	1 pacotinho	26	17
Biscoito Club Social® Mel	1 pacotinho	25	18
Biscoito de coco	1 unidade	8	6
Biscoito Cookies Mc®	1 pacotinho	100	32
Biscoito <i>cream cracker</i>	1 unidade	7	5
Biscoito de polvilho (rosquinha)	1 unidade	3	2
Biscoito Leite®	1 unidade	5	4
Biscoito Maçã e Canela®	1 unidade	10	7
Biscoito Maisena®	1 unidade	5	4
Biscoito Maria®	1 unidade	6	4
Biscoito recheado Passatempo®	1 unidade	15	10
Biscoito Passatempo® sem recheio	1 unidade	6	4
Biscoito recheado	1 unidade	13	8
Biscoito Rosquinha de Coco®	1 unidade	10	6
Biscoito <i>wafer</i>	1 unidade	10	7
Bolinho de arroz frito	1 unidade média	40	15
Bolinha de queijo	1 unidade pequena	10	3
Bolinho de bacalhau	1 unidade grande	60	14
Bobó de camarão	1 colher de sopa	28	6
Bolo com glacê	1 fatia média	60	37

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Bolo de banana	1 fatia média	70	33
Bolo de cenoura	1 fatia média	60	38
Bolo de fubá	1 fatia média	60	25
Bolo de milho	1 fatia média	60	33
Bolo de tapioca	1 fatia média	80	48
Bolo simples de chocolate	1 fatia média	60	30
Bomba de chocolate	1 unidade grande	100	13
Brigadeiro	1 unidade média	15	9
Broa de fubá	1 fatia média	60	30
Broa de milho	1 fatia média	60	30
Cacau em pó	1 colher de sopa	16	3
Café infusão sem açúcar	1 copo	50	0
Caju	1 unidade média	50	5
Cajuzinho	1 unidade média	15	7
Caldo-de-cana	1 copo	200	40
Canjica	1 colher de sopa	25	5
Caqui	1 unidade pequena	85	17
Carambola	1 unidade média	60	5
Castanha-de-caju	1 unidade	2,5	1
Castanha-do-pará	1 unidade	6	1
Castanha portuguesa	1 unidade	10	5
Ketchup	1 colher de sopa	15	5
Cenoura cozida	1 colher de sopa	25	3
Cereal All Bran®	3/4 xícara de chá	40	18
Cereal Choco Krispis®	3/4 xícara de chá	30	27
Cereal Corn Flakes®	1 xícara de chá	30	25
Cereal Fibre 1®	3/4 xícara de chá	40	17
Cereal Granola tradicional®	1/2 xícara de chá	40	32
Cereal Granola amêndoas e canela®	1/2 xícara de chá	40	31
Cereal Muslix tradicional®	1/2 xícara de chá	40	28
Cereal Muslix chocolate®	1/2 xícara de chá	40	29
Cereal Sucrilhos®	1 xícara de chá	30	27
Cerveja	1 lata	350	13

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Chá (infusão sem açúcar)	1 xícara de chá	200	0
Champanhe	1 taça	100	12
Chantili	1 colher de sopa	15	2
Cheetos®	1 pacote pequeno	30	20
Chocolate em pó	1 colher de sopa	15	7
Chocolate Alpino®	1 unidade	13	8
Chocolate ao leite	1 unidade	30	17
Chocolate ao leite <i>diet</i>	1 unidade	30	16
Chocolate Batom®	1 unidade	16	9
Chocolate Bis®	1 unidade	7	5
Chocolate Charge®	1 unidade	40	24
Chocolate Chokito®	1 unidade	32	25
Chocolate Confete®	1 porção	30	24
Chocolate Crunch®	1 unidade	24	14
Chocolate Diamante Negro®	1 unidade	30	19
Chocolate Galak®	1 unidade	30	15
Chocolate Kinder Ovo®	1 unidade	20	11
Chocolate meio amargo	1 unidade	50	28
Chocolate Milkbar®	1 unidade	28	19
Chocolate Nescau®	1 unidade	40	23
Chocolate Prestígio®	1 unidade	33	22
Chocolate Sensação®	1 unidade	38	7
Chocolate Serenata de Amor®	1 unidade	20	12
Chocolate Serenata de Amor® <i>light</i>	1 unidade	20	11
Chocolate Sonho de Valsa®	1 unidade	21	13
Chocolate Stickadinho®	1 unidade	12	8
Chocolate Sufflair®	1 unidade	50	30
Chocolate Talento®	1 unidade	25	13
Chocolate Talento® <i>diet</i>	1 unidade	25	12
Chocolate Twix®	1 unidade	16	9
Chocotone	1 fatia média	40	23
Chuchu cozido	1 colher de sopa	20	2
Coalhada	1 colher de sopa	20	1

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Cocada	1 unidade média	70	37
Coco seco ralado Sococo®	1 colher de sopa	9	1
Couve-flor à milanesa	1 ramo médio	90	11
Couve-flor cozida	1 ramo médio	60	3
Couve manteiga refogada	1 colher de sopa	20	2
Coxinha	1 unidade média	50	18
Coxinha - festa	1 unidade	10	4
Creme de espinafre	1 colher de sopa	35	4
Creme de leite	1 colher de sopa	15	0,5
Creme de milho	1 colher de sopa	35	26
Croissant simples	1 unidade média	40	19
Croquete	1 unidade grande	55	21
Croquete - festa	1 unidade	10	4
Curau	1 porção pequena	100	16
Cuscuz paulista	1 fatia média	100	23
Damasco seco	1 unidade	7	4
Dan Top®	1 unidade	19	13
Doce de abóbora com coco	1 colher de sopa	40	18
Doce de batata-doce	1 colher de sopa	40	24
Doce de coco	1 colher de sopa	50	29
Doce de goiaba	1 colher de sopa	50	21
Doce de leite	1 colher de sopa	40	22
Doce de mamão verde	1 colher de sopa	50	28
Empada	1 unidade média	55	18
Empada - festa	1 unidade	12	4
Empadão	1 fatia média	110	37
Enrolado de salsicha	1 unidade média	27	3
Ervilha enlatada	1 colher de sopa	30	3
Ervilha torta cozida	1 colher de sopa	25	4
Esfiha de carne	1 unidade média	60	23
Esfiha de queijo	1 unidade média	60	15
Esfiha de festa	1 unidade	12	5
Fandangos®	1 pacote pequeno	30	22

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Farelo de aveia	1 colher de sopa	9	4
Farelo de trigo	1 colher de sopa	9	5
Farinha de arroz	1 colher de sopa	17	14
Farinha láctea	1 colher de sopa	20	15
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	16	14
Farinha de milho	1 colher de sopa	15	12
Farinha de rosca	1 colher de sopa	15	11
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	15
Fécula de batata	1 colher de sopa	15	12
Feijão-branco cozido	1 colher de sopa	17	4
Feijão cozido	1 colher de sopa	17	3
Figo	1 unidade grande	70	11
Figo cristalizado	1 unidade média	55	41
Figo em calda	1 unidade média	50	20
Figo seco	1 unidade média	28	18
Flan	1 unidade	40	15
Filé à milanesa	1 filé médio	120	8
Fruta-do-conde ou pinha	1 unidade média	60	15
Frutas cristalizadas	1 colher de sopa	20	16
Fubá	1 colher de sopa	20	15
Gatorade®	1 copo	200	12
Gelatina <i>diet</i>	1 porção	25	0
Gelatina com açúcar	1 porção	25	3
Geléia de amora	1 colher de sopa	20	11
Geléia de damasco	1 colher de sopa	17	11
Geléia de framboesa	1 colher de sopa	17	12
Gemada	1 colher de sopa	15	5
Goiaba	1 unidade média	170	19
Goiabada	1 fatia pequena	40	26
Goiabada <i>light</i>	1 fatia pequena	40	5
Grão-de-bico cozido	1 colher de sopa	22	5
Homus	1 colher de sopa	30	14
Iogurte com frutas	1 unidade	200	31

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
iogurte com frutas <i>light</i>	1 unidade	200	11
iogurte com mel	1 copo	185	31
iogurte Danette® Chocolate	1 potinho	110	25
iogurte Danoninho®	1 unidade	45	9
iogurte natural desnatado	1 copo	185	12
iogurte natural integral	1 copo	185	12
Jabuticaba	1 unidade	5	0,6
Jaca	1 bago	12	2
Jiló cozido	1 colher de sopa	60	5
Karo®	1 colher de sopa	15	11
Kibe assado	1 porção	50	8
Kibe cru	1 porção	50	9
Kibe frito	1 unidade média	50	11
Kibe frito - festa	1 unidade	12	3
Kiwi	1 unidade média	76	11
Laranja	1 unidade média	180	20
Laranja-lima	1 unidade média	90	9
Lasanha à bolonhesa	1 pedaço médio	190	30
Leite de cabra	1 copo	200	10
Leite de coco industrializado	1 copo	240	7
Leite condensado	1 colher de sopa	15	8
Leite condensado <i>light</i>	1 colher de sopa	15	9
Leite condensado Mocinha®	1 unidade	35	18
Leite de soja Ades Original®	1 copo	200	7
Leite de soja Ades Original <i>light</i> ®	1 copo	200	1
Leite de soja integral	1 copo	200	4
Leite de vaca desnatado	1 copo	240	12
Leite de vaca integral	1 copo	240	12
Leite de vaca semidesnatado	1 copo	240	12
Lentilha cozida	1 colher de sopa	18	3
Limão	1 colher de sopa	15	1
Maçã com casca	1 unidade média	100	15
Macarrão cozido	1 pegador	110	24

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Maisena	1 colher de sopa	20	16
Mamão formosa	1 fatia média	170	14
Mamão papaia	1/2 unidade média	155	13
Mandioca / macaxeira / inhame / aipim - cozida	1 colher de sopa	30	9
Mandioca / macaxeira / inhame / aipim - frita	2 pedaços médios	120	29
Mandioquinha	1 colher de sopa	15	3
Manga	1 unidade média	140	24
Manjar	1 porção	90	21
Maracujá	1 unidade média	45	10
Maria-mole	1 porção	44	26
Marmelada	1 fatia pequena	40	30
<i>Marshmallow</i>	1 colher de sopa	40	30
Massa para pastel	1 unidade média	17	5
Mel	1 colher de sopa	15	12
Melancia	1 fatia média	200	12
Melão	1 fatia média	100	7
Merengue	1 colher de sopa	25	23
Milho cozido	1 espiga grande	100	28
Milho verde enlatado	1 colher de sopa	24	5
<i>Milk-shake</i> de chocolate	1 copo grande	300	60
Minipizza	1 unidade média	100	27
Miojo	1 pacote	90	59
Misto-quente	1 unidade	85	29
Morango	1 unidade média	12	1
Musse de chocolate	1 colher de sopa	30	9
Musse de maracujá	1 colher de sopa	30	10
Mucilon Arroz® ou Milho®	1 colher de sopa	9	8
Nabo cozido (picado)	1 colher de sopa	35	2
Nectarina	1 unidade média	100	12
Nescau® <i>light</i> em pó	1 colher de sopa	16	13
Nescau® em pó	1 colher de sopa	25	21
Nêspera	1 unidade grande	40	4
Neston® - aveia	1 colher de sopa	20	15

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Neston® - vitamina	1 colher de sopa	20	18
Nhoque	1 escumadeira	100	21
Noz	1 unidade média	5	1
Nuggets de frango	1 unidade	23	3
Nuggets de frango Mc®	4 unidades	72	10
Nuggets de peixe	1 unidade	23	4
Nuggets de legumes	1 unidade	23	7
Nutella®	1 colher de sopa	25	3
Olho-de-sogra	1 unidade média	20	10
Ovinhos de amendoim	1 porção	30	13
Paçoca	1 unidade	30	20
Palmito em conserva	1 colher de sopa	15	0,5
Pamonha	1 unidade	100	32
Panetone	1 fatia pequena	40	22
Panqueca de carne/frango	1 unidade	60	9
Pão baguete	1 unidade média	100	57
Pão ciabatta	1 unidade média	50	24
Pão de batata	1 unidade média	50	29
Pão de centeio	1 fatia	25	15
Pão de forma	1 fatia	25	14
Pão de forma <i>light</i>	1 fatia	25	11
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	40
Pão de hot dog	1 unidade	58	31
Pão de leite	1 unidade	50	30
Pão de mel	1 unidade pequena	15	10
Pão de milho Panco®	1 fatia	50	29
Pão de queijo	1 unidade média	20	7
Pão de queijo coquetel	1 unidade	10	3
Pão doce recheado	1 unidade	70	30
Pão doce simples	1 unidade	50	28
Pão francês	1 unidade	50	28
Pão italiano	1 fatia média	50	28
Pão sírio	1 unidade média	60	34

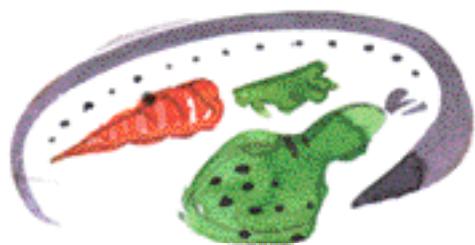
ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Pão sovado	1 fatia	40	23
Pastel assado	1 unidade média	25	10
Pastel de feira	1 unidade	100	30
Pastel de festa	1 unidade	10	3
Pastel português	1 unidade média	35	10
Pavê de chocolate	1 colher de sopa	37	7
Pavê de nozes	1 colher de sopa	37	14
Pé-de-moleque	1 unidade média	20	14
Pepino cru	1 colher de sopa	18	1
Pêra	1 unidade média	110	16
Pêssego	1 unidade média	60	7
Pêssego em calda	1 colher de sopa	30	6
<i>Petit-four</i>	1 unidade	5	3
Pimentão cozido	1 colher de sopa	13	0,5
Pinhão cozido	1 unidade	10	0,6
Pipoca	1 saco médio	20	11
Pirão de farinha de mandioca	1 colher de sopa	30	9
Pirulito	1 unidade	5	5
Pitanga	1 unidade	15	1
Pizza	1 fatia média	120	24
Polenta	1 colher de sopa	15	8
Polvilho	1 colher de sopa	16	14
Pudim de leite condensado	1 fatia média	80	21
Pudim de pão com passas	1 fatia média	80	22
Purê de batata	1 colher de sopa	30	5
Queijadinha de coco	1 unidade média	35	17
Quiabo cozido	1 colher de sopa	40	3
Quiche de queijo	1 unidade média	138	37
Quindim	1 unidade média	35	14
Rabanada	1 unidade média	60	21
Rabanete cru	1 colher de sopa	35	1
Rapadura	1 pedaço médio	55	48
Ravióli	1 escumadeira	50	20

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Refrigerante comum	1 copo	200	22
Risole	1 unidade média	35	10
Risole - festa	1 unidade	10	3
Risoto de frango	1 colher de sopa	25	6
Risoto milanês	1 colher de sopa	25	7
Romã	1 unidade média	50	8
Sagu em vinho	1 colher de sopa	20	18
Salada de frutas	1 colher de sopa	38	5
Salpicão de frango	1 colher de sopa	25	2
Salsichão	1 unidade média	100	3
Sanduíche natural	1 unidade média	120	29
Sequillo	1 unidade pequena	3	2
Shoyu	1 colher de sopa	12	1
Soja cozida	1 colher de sopa	17	2
Sopa creme de cebola	1 concha média	130	6
Sopa creme de cogumelo	1 concha média	130	12
Sopa creme de espinafre	1 concha média	130	5
Sopa creme de palmito	1 concha média	130	11
Sopa de ervilha	1 concha média	130	20
Sopa de feijão	1 concha média	130	18
Sopa de frango	1 concha média	130	3
Sopa de legumes com carne	1 concha média	130	8
Sopa de lentilhas	1 concha média	130	16
Sopa de macarrão	1 concha média	130	20
Sorvete de massa	1 bola	100	23
Sorvete de massa <i>light</i>	1 bola	100	22
Sorvete picolé de brigadeiro	1 unidade	65	19
Sorvete picolé de chocolate	1 unidade	65	19
Sorvete picolé de coco	1 unidade	65	16
Sorvete picolé de frutas	1 unidade	65	15
Sorvete Frozen yogurt	1 porção	200	61
Sorvete Frozen yogurt <i>diet</i>	1 porção	200	24
Sorvete Mc Casquinha®	1 unidade	100	30
Sorvete Mc Colosso®	1 unidade	130	61

ALIMENTOS	MEDIDAS	g ou ml	carboidratos (g)
Sorvete Mc Sundae® caramelo	1 unidade	145	53
Sorvete Mc Sundae® chocolate / morango	1 unidade	145	46
Suco de abacaxi sem açúcar	1 copo	200	10
Suco de acerola sem açúcar	1 copo	200	5
Suco de caju sem açúcar	1 copo	200	3
Suco de laranja sem açúcar	1 copo	200	22
Suco de maçã sem açúcar	1 copo	200	19
Suco de melancia sem açúcar	1 copo	200	12
Suco de morango sem açúcar	1 copo	200	8
Suco de pêsego sem açúcar	1 copo	200	8
Suco de soja Ades®	1 copo	200	22
Suco de soja Ades® <i>light</i>	1 copo	200	6
Suco de tomate	1 copo	200	8
Suco de uva	1 copo	200	30
Suflê de espinafre	1 colher de sopa	55	1
Suflê de legumes	1 colher de sopa	55	5
Suflê de queijo	1 pedaço médio	90	5
Sushi	1 unidade média	22	15
Suspiro	1 unidade média	10	9
Tabule	1 colher de sopa	40	7
Tangerina	1 unidade média	135	15
Tapioca	1 colher de sopa	35	29
Tomate	1 fatia média	15	1
Torradas	1 unidade	8	5
Trigo cozido	1 colher de sopa	25	6
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	10
Torta de morango	1 fatia pequena	60	22
Tutu de feijão	1 colher de sopa	35	6
Uva comum	1 gomo	8	1
Uva do tipo Itália	1 gomo	8	1
Uva passa	1 colher de sopa	18	13
Vagem cozida	1 colher de sopa	20	2
Vatapá	1 unidade	100	9
Yakult	1 unidade	80	13



RECEITAS AMIGAS



SOPAS, SALADAS E VEGETAIS

SALADA COLORIDA

- 1 maço de brócolis
- 3 cenouras médias
- 1 beterraba grande
- 4 rabanetes
- 2 maçãs verdes em cubos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 endívia

Molho:

- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de pimentão verde picado
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Cozinhe os brócolis em água e sal; reserve. Rale no ralo grosso a cenoura, a beterraba e o rabanete; coloque-os em vasilhas separadas e polvilhe sal em cada um. Deixe descansar por 20 minutos. Regue a maçã com o suco de limão e reserve. Arrume em uma saladeira grande a endívia, a cenoura, os brócolis, a beterraba, o rabanete e a maçã. Em uma tigela pequena coloque os ingredientes do molho, misture bem e regue a salada.

Rendimento:

6 porções

Informações

nutricionais

por porção:

Calorias: 89 Kcal

Proteínas: 2g

Carboidratos: 18g

Gorduras: 0,9g

SALADA PRIMAVERA

- 4 colheres (sopa) de trigo para quibe
- 1 pé de alface
- 1 pé de rúcula
- 4 bastões de palmito em rodelas
- 3 rabanetes médios com casca
- 4 colheres (sopa) de castanha-de-caju torrada e picada

Molho:

- 2 colheres (chá) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de alcaparras picadas
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- sal

Deixe o trigo de molho em água por 2 horas. Escorra e esprema bem. Arrume a alface e a rúcula em uma saladeira, por cima espalhe o trigo para quibe, o palmito e o rabanete. Salpique a castanha-de-caju.

Misture os ingredientes do molho e regue a salada na hora de servir.

Rendimento:
4 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 150 Kcal
Proteínas: 6g
Carboidratos: 19g
Gorduras: 4g



SALADA NAPOLITANA

- 8 folhas de alface lisa
- 1/2 maço de rúcula
- 4 fundos de alcachofra
- 4 tomates secos
- 2 mussarelas de búfala

Molho:

- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- sal
- 1/2 xícara (chá) de azeite

Misture a mostarda, o molho inglês e o sal. Junte o azeite, mexendo bem.

Disponha em uma saladeira as folhas de alface e de rúcula rasgadas com as mãos, as alcachofras em tiras, os tomates cortados em dois e as mussarelas em gomos.

Rendimento:

4 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 71 kcal

Proteínas: 2g

Carboidratos: 5g

Gorduras: 5g

SOPA DE BETERRABA

- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 cebolas picadas
- 1 dente de alho picado
- 1 Kg de beterraba sem casca, em cubos
- 2 litros de água
- 2 cubos de caldo de galinha
- sal a gosto

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 129 kcal

Proteínas: 3g

Carboidratos: 20g

Gorduras: 4g

Em um caldeirão, aqueça a margarina e o azeite e refogue a cebola, o alho e a beterraba durante, aproximadamente, 7 minutos. Junte a água e o caldo de galinha. Deixe ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 40 minutos. Bata a sopa no liquidificador, acerte o sal e sirva.

SUFLÊ DE BETERRABA

- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes
- sal
- 4 gemas
- 6 claras
- 1 beterraba cozida
- 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio
- margarina *light* e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Derreta a margarina, acrescente a farinha e mexa por cerca de 3 minutos. Junte o caldo, salgue e continue misturando até obter um creme liso e espesso. Deixe amornar e ponha as gemas uma a uma. Misture e deixe esfriar. Bata a beterraba no liquidificador, esprema-a e junte ao creme já frio. Bata as claras em neve firme com o bicarbonato. Misture-as ao creme de beterraba com delicadeza. Unte e enfarinhe 6 refratários médios. Distribua a massa de suflê entre eles e asse em banho-maria, em forno médio, durante 25 minutos.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 143 kcal
Proteínas: 7g
Carboidratos: 14g
Gorduras: 6g



SUFLÊ DE COUVE-FLOR

1 couve-flor pequena cozida em água, sal e gotas de limão, picada bem miúda
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina *light*
400 ml de leite desnatado
2 gemas
2 colheres (sopa) de queijo ralado
2 claras batidas em neve firme
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
sal
pimenta-do-reino

Numa panela, derreta a margarina, adicione a farinha de trigo, misture bem, adicione o leite e mexa até que o molho engrosse. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Acrescente o queijo ralado, deixe esfriar e adicione a couve-flor, as gemas e as claras em neve. Misture delicadamente, coloque em forminhas individuais untadas e polvilhadas com farinha de rosca. Leve ao forno preaquecido até os suflês crescerem e fiquem dourados. Sirva quente.

Rendimento:
5 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 217 kcal
Proteínas: 12g
Carboidratos: 20g
Gorduras: 9g



BERINJELAS DE FORNO

3 berinjelas grandes
600g de tomates maduros em fatias
2 cebolas em fatias
2 dentes de alho picados
2 ovos
150g de queijo branco *light* em cubos
1 colher (sopa) de orégano
sal a gosto
1/2 xícara (chá) de salsa e cebolinha picada
1 colher (sopa) de parmesão ralado

Rendimento:

5 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 183 kcal

Proteínas: 10g

Carboidratos: 25g

Gorduras: 6g

Lave muito bem as berinjelas e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento. Em um refratário, faça camadas colocando as berinjelas, os tomates, as cebolas, o alho e o queijo. Tempere com o sal, o orégano e a salsa. Faça camadas até terminar os ingredientes.

Bata os ovos e derrame sobre as camadas. Polvilhe o parmesão. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

TORTA DE RICOTA E ESPINAFRE

- 400g de ricota fresca amassada
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- noz-moscada a gosto
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- sal
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 3 claras em neve
- 2 pedaços de tomate seco picados

Misture a ricota com o leite, as gemas, a cebola, a noz-moscada, o parmesão e o sal. Acrescente o espinafre picado, o amido de milho, o fermento e as claras em neve. Misture. Ponha a massa em uma forma de aro removível (22 cm de diâmetro), untada com margarina *light*. Distribua o tomate e asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos.

Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Retire o papel-alumínio para gratinar por alguns minutos.

Sirva ainda quente.

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 162 kcal

Proteínas: 12g

Carboidratos: 7g

Gorduras: 10g

LASANHA DE ABOBRINHA

300g de abobrinha italiana
2 latas de molho de tomate
300g de queijo *cottage*
orégano
sal
1/2 xícara (chá) de ricota defumada ralada

Tire as extremidades das abobrinhas, corte-as em lâminas no sentido do comprimento. Coloque em um refratário uma camada de molho de tomate e orégano, lâminas de abobrinha e orégano, outra camada de molho e orégano, espalhe o queijo *cottage*, polvilhe a ricota e leve ao forno preaquecido por, aproximadamente, 30 minutos.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 133 kcal
Proteínas: 10g
Carboidratos: 14g
Gorduras: 4g





ARROZ E MASSAS

ARROZ COLORIDO

- 4 colheres (sopa) de margarina *light*
- 3 cebolas raladas
- 2 cenouras cozidas
- sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 beterraba cozida
- 1/2 maço de espinafre cozido
- queijo parmesão ralado grosso para polvilhar

Rendimento:
16 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 69 Kcal
Proteínas: 1g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 2g

Coloque em um refratário uma colher de margarina com uma cebola ralada e leve ao microondas por 2 minutos em potência alta. Bata esse refogado no liquidificador com as cenouras e tempere com sal. Misture esse creme a uma xícara de arroz cozido e reserve. Faça a mesma coisa com a beterraba e o espinafre, reservando separadamente as porções de arroz. Unte um refratário com a margarina restante e alterne camadas de cada uma das três cores de arroz. Polvilhe a superfície com o parmesão, tampe e leve ao microondas por 6 a 8 minutos. Desenforme antes de servir.

ARROZ ÁRABE

- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de macarrão cabelo-de-anjo cru
- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- sal

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 141 kcal
Proteínas: 2g
Carboidratos: 18g
Gorduras: 6g

- 4 xícaras (chá) de caldo de galinha
- 4 colheres (sopa) de pinoli ou amêndoas torradas

Aqueça a margarina e o óleo, adicione o macarrão quebrado e frite-o, mexendo, até dourar. Acrescente o arroz, a pimenta e o sal. Ponha o caldo de galinha e deixe ferver até evaporar metade do líquido. Tampe, abaixe o fogo e termine o cozimento. Salpique os pinolis e sirva.

ARROZ COM CARNE-SECA

- 1 Kg de carne-seca demolhada por 12 horas
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 6 dentes de alho picados
- 3 cebolas picadas
- sal
- pimenta-do-reino
- 2 1/2 litros de água quente
- 6 xícaras (chá) de arroz
- 6 tomates picados
- 1 pimentão picado

Rendimento:
18 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 325 kcal
Proteínas: 24g
Carboidratos: 13g
Gorduras: 19g

Pique a carne-seca retirando a gordura e reserve.

Numa panela, aqueça o óleo e junte o alho, a carne-seca, a cebola e misture. Ponha a pimenta e 1 xícara (chá) da água no refogado. Cozinhe por 5 minutos. Junte o arroz, os tomates, o pimentão, o restante da água e o sal. Misture bem e cozinhe por 10 minutos. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe até a água secar.

RISOTO À ESPANHOLA

500g de badejo em cubos
200g de camarão-de-sete-barbas
200g de vôngoles (sem as conchas)
suco de 1 limão
sal
1 cebola picada
1 xícara (café) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de salsa
2 xícaras (chá) de arroz
3 xícaras (chá) de água
1 folha de louro
1 xícara (café) de vinho branco seco
3 tomates sem pele e sem sementes picados
1 pimentão verde picado
1 colher (chá) de açafão

Tempere o peixe, os camarões e os vôngoles com o limão e o sal. Deixe marinar por 20 minutos.

Em um refratário, coloque a cebola e o azeite e leve ao microondas em potência alta por 1 minuto. Acrescente os cubos de badejo, os frutos do mar e os demais ingredientes. Misture bem e cubra com papel-manteiga, deixando uma pequena abertura para a saída do vapor. Leve ao microondas durante 9 minutos em potência alta. Misture e torne a colocar no microondas por mais 18 minutos, mexa mais uma vez na metade desse tempo. Sirva quente.

Rendimento:

6 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 394 kcal

Proteínas: 29g

Carboidratos: 22g

Gorduras: 20g

NHOQUE DE ABÓBORA

- 1,5 Kg de abóbora
- 500g de ricota passada pela peneira
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

Cozinhe a abóbora (sem casca e cortada em pedaços) a vapor, até que fique macia. Escorra, amasse-a com um garfo e coloque-a em uma peneira para escorrer o excesso de líquido. Em um recipiente, misture a abóbora, a ricota, a farinha de trigo integral e o sal, até obter uma mistura homogênea. Enrole a massa em tiras compridas e corte-a em pequenos pedaços.

Leve ao fogo uma panela com 5 litros de água e sal. Quando levantar fervura, coloque porções de massa, com auxílio de 2 colheres, na água fervente. Quando os nhoques subirem, retire-os com uma escumadeira e coloque-os em um refratário. Cubra-os com o molho e sirva.

Molho de tomates:

- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho
- 500g de tomates sem pele e sem sementes batidos no liquidificador
- 1 colher (sopa) de extrato de tomates
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 252 Kcal
Proteínas: 13g
Carboidratos: 39g
Gorduras: 7g



Em uma panela aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates batidos, o extrato de tomates, o sal e o orégano. Deixe ferver por 20 minutos em fogo baixo. Se necessário, acrescente um pouco de água quente.

RONDELI AO MOLHO DE PASSAS

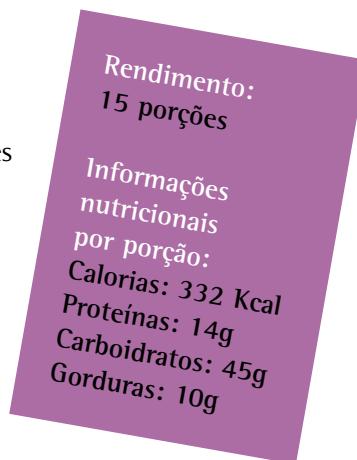
- 1 kg de massa de lasanha fresca
- 500g de ricota passada pela peneira
- 150g de peito de peru em fatias
- 1/2 xícara (chá) de passas brancas e escuras sem sementes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal

Em um recipiente, misture a ricota com as passas e tempere com azeite e sal. Reserve. Sobre um pano de cozinha, faça um retângulo com a massa fresca de lasanha. Sobre a massa, passe o recheio fartamente e disponha as fatias de peito de peru. Com a ajuda do pano, enrole como rocambole, tendo o cuidado de apertar bem.

Embrulhe no pano e leve à geladeira por 2 horas, para que a massa fique firme. Após esse tempo, retire o pano e corte em fatias de aproximadamente 2 cm. Forre um refratário com as fatias de rondeli e reserve.

Molho:

- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de fécula de batata



500 ml de leite desnatado
1 lata de creme de leite *light*
sal
1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão
2 colheres (sopa) de parmesão para gratinar

Em uma panela, derreta a margarina, desmanche o caldo de galinha em fogo baixo. Junte a fécula de batata desmanchada no leite, o creme de leite e o sal, mexa até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o manjericão.

Montagem: sobre as fatias de rondeli derrame o molho, polvilhe o parmesão e leve ao forno para gratinar por, aproximadamente, 20 minutos.



RAVIÓLI DE RICOTA E BETERRABA

Massa:

300g de farinha de trigo

1 colher (café) de sal

2 ovos

2 gemas

Recheio:

300g de ricota

200g de beterraba cozida passada no processador
ou liquidificador

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 colher (café) de noz-moscada

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

Em uma superfície lisa, faça um monte com a farinha e o sal peneirados e uma cavidade no centro. Coloque os ovos e as gemas e, com um garfo, vá misturando de dentro para fora. Amasse bem com as mãos até a massa ficar homogênea. Envolve-a com papel-filme e deixe descansar por, aproximadamente, 15 minutos. Abra a massa em tiras finas na máquina de macarrão. Ponha em cima de uma mesa lisa enfarinhada e reserve.

Amasse a ricota e misture os demais ingredientes. Coloque porções de recheio sobre as tiras de massa e dobre-as ao meio, apertando bem as bordas e os intervalos entre os montinhos de recheio. Corte semicírculos com um cortador de pastel. Numa panela, ferva água, salgue e cozinhe a massa. Escorra e reserve.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 462 kcal
Proteínas: 23g
Carboidratos: 42g
Gorduras: 22g

Molho:

4 colheres (sopa) de margarina *light*

1/2 colher (sopa) de sementes de papoula

10 folhas de sálvia

Numa frigideira, derreta a margarina, misture as sementes de papoula e a sálvia. Desligue.

Montagem: coloque uma porção de massa no prato e regue com o molho. Polvilhe com queijo ralado.



TALHARIM COM ERVAS

- 5 litros de água
- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 pacotes (1 kg) de macarrão tipo talharim

Ferva a água com o sal. Adicione o macarrão e cozinhe até ficar al dente. Escorra e tempere com o molho de ervas, misture delicadamente e sirva.

Molho:

- 30 folhas de manjerona
- 2 xícaras (chá) de manjericão picado
- 2 xícaras (chá) de hortelã picada
- 1/2 xícara (café) de orégano
- 3 pimentas dedo-de-moça sem sementes, picadas
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- sal a gosto
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 colher (café) de noz-moscada

Em uma vasilha, coloque as ervas bem picadas, a pimenta, as azeitonas e o sal. Misture bem. Acrescente o azeite e vá mexendo até obter uma consistência pastosa. Ponha a noz-moscada e misture.

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 301 kcal
Proteínas: 8g
Carboidratos: 53g
Gorduras: 7g

**CARNES, AVES,
PEIXES E OMELETES**

HAMBURGÃO DE FORNO

500g de carne moída
1 cebola grande ralada
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
sal

Tempere a carne com a cebola, o alho, o cheiro-verde e o sal. Divida a carne em 5 partes e de cada uma forme um hambúrguer grande. Coloque-os um ao lado do outro em um pirex untado com margarina, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido para assar por 10 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos para dourar. Cubra com o molho de tomate, polvilhe orégano e leve ao forno por mais 5 minutos.

Molho:

500g de tomate maduro
2 cebolas médias
5 dentes de alho
2 folhas de louro
sal
1 colher (sopa) de manjeriço picado

Corte o tomate em pequenos pedaços e coloque-os em uma panela. Junte a cebola, o alho e o louro, misture bem e cozinhe em fogo brando por 20 minutos; se necessário, vá adicionando água aos poucos durante o cozimento. Quando o tomate

Rendimento:
5 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 206 Kcal
Proteínas: 24g
Carboidratos: 12g
Gorduras: 7g



estiver cozido, retire o louro, coloque a mistura no liquidificador e bata por alguns minutos. Passe por uma peneira e leve novamente ao fogo. Tempere com sal e manjeriço. Leve ao fogo baixo para cozinhar por mais 15 minutos, ou até ficar encorpado.

LOMBO RECHEADO COM ABACAXI

- 1 lombo de porco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 xícaras (chá) de abacaxi picado
- 8 folhas de sálvia
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em rodelas
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Abra o lombo como um bife e tempere com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe tomar gosto por 1 hora.

Enquanto isso, prepare o recheio. Em uma panela, coloque o abacaxi, 4 xícaras (chá) de água e leve ao fogo por 5 minutos ou até o abacaxi ficar levemente macio. Retire, escorra a água e deixe esfriar.

Coloque a sálvia sobre o lombo e distribua os tomates e os abacaxis. Enrole o lombo como um rocambole e amarre-o com um barbante. Unte uma assadeira com o azeite e coloque o lombo.

Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora e 10 minutos. A seguir, retire o papel-alumínio e deixe assar por 15 minutos, ou até dourar. Retire, fatie e sirva.

Rendimento:

4 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 333 Kcal

Proteínas: 14g

Carboidratos: 6g

Gorduras: 30g

BRACHOLA

6 bifes de coxão duro (800g, aproximadamente)
1 cenoura
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão verde
1/2 xícara (chá) de salsão
1/2 xícara (chá) de cogumelos frescos inteiros
200g de queijo fresco *light*
1/2 xícara (chá) de salsinha picada
sal a gosto
palitos para prender
água para cozimento
1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho
1 cebola grande
1 folha de louro fresco
1 lata de molho de tomates
1 colher (sopa) de orégano

Retire toda a gordura dos bifes. Acomode-os sobre uma superfície e recheie com a cenoura, os pimentões, o salsão, os cogumelos, o queijo fresco e a salsinha. Tempere com sal.

Enrole as bracholas, apertando bem e tomando cuidado para não sair o recheio. Prenda com palitos. Em uma panela grande, aqueça o azeite, doure as bracholas de todos os lados, junte o alho e a cebola. Vá pingando água até completar o cozimento. No meio tempo, junte as folhas de louro.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 393 Kcal
Proteínas: 32g
Carboidratos: 5g
Gorduras: 27g

Quando as bracholas estiverem quase macias, acrescente o molho de tomates e o orégano. Cozinhe até apurar e as bracholas amaciarem. Retire os palitos e sirva.

PICADINHO COM COGUMELOS

- 600g de músculo em cubos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola fatiada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de cogumelos frescos cortados ao meio
- sal a gosto
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 1 buquê feito com 1 ramo de tomilho, 1 folha de louro e 1 ramo de alecrim, envolvidos em um pano e amarrado com barbantes
- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de salsa e alecrim

Passes os cubos de carne na farinha de trigo. Reserve.

Em uma caçarola, coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer. Junte a carne e frite até dourar os cubinhos. Acrescente a cebola, o alho, o cogumelo e o sal. Mexa e deixe refogar por 5 minutos. Adicione o vinho. Coloque as ervas envolvidas no pano na caçarola e deixe ferver por 10 minutos, em fogo alto. Junte o caldo de carne, abaixe o fogo. Tampe a caçarola e cozinhe por 1 hora e 30 minutos. Retire o pacote de ervas e polvilhe com a salsa e o alecrim.

Rendimento:
6 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 358 kcal
Proteínas: 33g
Carboidratos: 9g
Gorduras: 16g

CONTRAFILÉ AO MOLHO DE CAQUI

- 1 Kg de contrafilé
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de mostarda
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de mussarela
- 1 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de margarina *light*

Tempere a carne com o alho, o molho inglês, a mostarda, o sal e a pimenta. Deixe marinar por 1 hora. Retire do tempero e abra em um bife grande. Recheie com o presunto, a mussarela e a cenoura ralada. Enrole como rocambole, prenda com palitos e besunte com a margarina. Disponha a carne em um refratário e leve ao microondas por cerca de 18 minutos em potência média. Vire o contrafilé uma vez na metade do tempo. Deixe descansar durante 5 minutos.

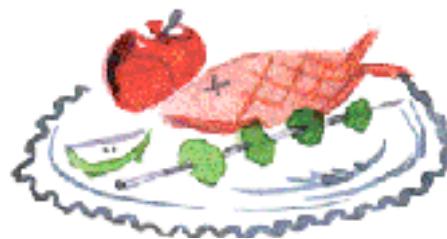
Molho:

- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 4 caquis maduros
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 290 kcal
Proteínas: 32g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 11g



Ponha a margarina e a cebola num refratário e leve ao microondas por 4 minutos em potência alta. Adicione o vinho, a polpa dos caquis e leve de volta por mais 6 minutos, em potência alta. Bata no liquidificador e junte a salsinha. Tempere com sal e pimenta. Na hora de servir, aqueça o molho no microondas por 3 minutos e regue a carne fatiada.

CHARUTINHOS

12 folhas de couve-flor

Recheio:

600g de carne moída

1 cebola picada

2 tomates picados

1 xícara (chá) de arroz

2 colheres (sopa) de hortelã

sal a gosto

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 184 kcal

Proteínas: 13g

Carboidratos: 5g

Gorduras: 12g

Afervente as folhas de couve-flor por 4 minutos. Escorra e reserve.

Misture os ingredientes do recheio (sem cozinhar), ponha uma porção no centro de cada folha, dobre suas laterais para dentro e enrole bem apertado. Arrume os rolinhos em uma panela.

Molho:

1/2 xícara (chá) de azeite

1 cebola

- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 8 tomates picados

Doure no azeite a cebola e o alho picados. Junte o louro e os tomates e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo. Adicione 1/2 litro de água, sal e cozinhe por mais 20 minutos, ainda em fogo baixo, com a panela tampada.

Despeje esse molho sobre os charutininhos e cozinhe com a panela tampada por 30 minutos.

FRANGO AO CREME DE REQUEIJÃO

- 1 kg de filé de frango (sem pele) cortado em cubos
- sal a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 20 cogumelos (em conserva) cortados ao meio
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1 copo de requeijão *light*

Tempere os filés de frango com o sal, o alho e o molho inglês. Leve à geladeira para marinar por cerca de 2 horas.

Em uma panela derreta a margarina e refogue o frango com os cogumelos e as azeitonas, até dourar. Coloque 1/2 copo de requeijão num refratário, acrescente o frango refogado e coloque o restante do requeijão em cima. Leve ao forno médio (preaquecido) por 5 minutos.

Rendimento:
8 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 220 kcal
Proteínas: 33g
Carboidratos: 2g
Gorduras: 8g

FRANGO XADREZ

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 500g de peito de frango cortado em cubos pequenos
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho dissolvido em 1 colher (sobremesa) de água
- 1/2 xícara (chá) de pimentão verde cortado em cubos
- 1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho cortado em cubos
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado

Rendimento:
5 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 263 kcal
Proteínas: 24g
Carboidratos: 6g
Gorduras: 16g

Em um refratário médio, coloque o óleo e a cebola e leve ao microondas por 2 minutos em potência alta. Adicione os cubos de frango, o sal, a pimenta-do-reino, o molho de soja, o molho inglês e misture bem. Leve novamente ao microondas por 5 minutos em potência alta. Retire o refratário e misture bem com uma colher de pau. Volte o recipiente ao microondas por mais 5 minutos, em potência alta. Acrescente o amido de milho dissolvido na água, misture e leve ao microondas por 2 minutos, em potência alta. Adicione os pimentões verde e vermelho, mexa e leve ao microondas por mais 4 minutos, em potência alta. Retire do forno e acrescente o amendoim. Misture bem.



FILÉ DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE

- 7 filés de peito de frango (finos)
- 400g de espinafre
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 colher (chá) de gengibre picado

Lave as folhas de espinafre, coloque-as em uma panela e tampe-a. Leve ao fogo até murcharem. Escorra e aperte-as bem para retirar todo o líquido. Abra cada filé, recheie com o espinafre e enrole prendendo com um palito. No liquidificador, bata a água, o sal, a cebola, o alho, o molho de soja e o gengibre. Coloque os filés em uma assadeira, regue com o tempero batido e leve ao forno preaquecido por 30 minutos. Retire os palitos e sirva.

Rendimento:
7 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 94 Kcal
Proteínas: 17g
Carboidratos: 4g
Gorduras: 2g

LASANHA DE BERINJELA COM FRANGO E RICOTA

- 1 dente de alho
- 6 azeitonas verdes sem caroço
- 1 cebola pequena
- manjericão a gosto
- 1 berinjela grande crua
- 1 lata de molho de tomate refogado
- 2 fatias grossas de ricota
- 1 colher (sopa) de salsa
- cebolinha a gosto

Rendimento:
4 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 178 Kcal
Proteínas : 17g
Carboidratos : 9g
Gorduras:11g

orégano a gosto

3 fatias de queijo prato *light*

1 filé de frango grande desfiado

1 colher (sopa) de azeite de oliva

Corte a berinjela com casca em fatias finas no sentido do comprimento, deixando de molho em água e sal por 5 minutos. Reserve.

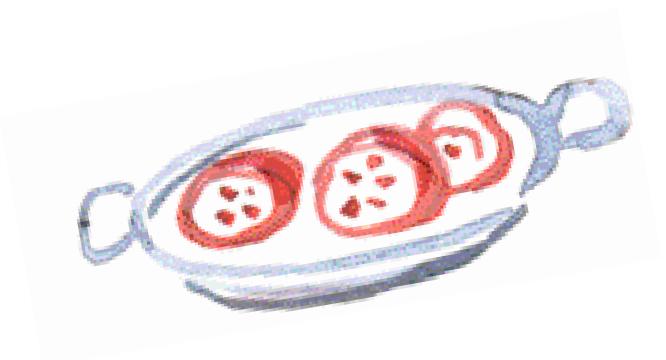
Cozinhe o filé de frango em água e sal, desfie e reserve.

Refogue o molho de tomate com alho, cebola e manjericão. Reserve.

Amasse a ricota com um garfo deixando-a esfarelada, tempere com a salsa, a cebolinha, o orégano e as azeitonas verdes picadas. Acrescente o frango desfiado. Reserve.

Escorra as berinjelas e seque com papel toalha, leve ao fogo em uma frigideira antiaderente para murchar dos dois lados (não coloque óleo na frigideira).

Em um pirex, coloque 2 colheres de molho, fatias de berinjela, a pasta de ricota e frango e outra camada de molho. Repita as camadas terminando com o molho, e distribua o queijo prato *light* e o fio de azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 30 minutos. Retire o papel-alumínio para gratinar por alguns minutos. Sirva ainda quente.



CAÇÃO AO FORNO

- 5 postas de cação (600g)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 envelopes de tempero em pó para peixe
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 1/4 de xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 cebola cortada em anéis
- 2 tomates cortados em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias

Tempere as postas de cação com o suco de limão, o tempero para peixe e o alecrim. Regue-as com o vinho. Coloque-as em um refratário e reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente o colorau. Mexa bem com uma colher, junte a cebola e deixe cozinhar até que ela fique transparente. Adicione os tomates e o pimentão.

Distribua o molho sobre as postas de cação. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

FILÉS DE SALMÃO GRELHADO

- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 1/2 colher (chá) de cominho
- 1/4 de colher (chá) de tomilho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Rendimento:
5 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 216 Kcal
Proteínas: 27g
Carboidratos: 7g
Gorduras: 7g



1/4 de xícara (chá) de alho-poró picado
600g de filés de salmão
sal a gosto

Junte todos os temperos em uma tigela, coloque o peixe e deixe descansar por uma hora. Tire os filés e grelhe cada um por 4 minutos de cada lado, até que o peixe fique firme.

LINGUADO EMPANADO

4 filés de linguado (150g)
1 limão
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de fubá fino
páprica e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sobremesa) de margarina *light*

Unte uma forma refratária com a margarina. Tempere os filés com o suco de limão. Num prato raso, misture as farinhas, a páprica e a pimenta. Envolve os filés de peixe na mistura e arrume no refratário. Leve ao forno alto por, aproximadamente, 10 minutos.

Rendimento:
4 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 204 Kcal
Proteínas: 26g
Carboidratos: 0g
Gorduras: 11g

Rendimento:
4 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 287 Kcal
Proteínas: 32g
Carboidratos: 34g
Gorduras: 2g

MOQUECA DE PEIXE

- 8 postas pequenas de robalo (cerca de 1 Kg)
- sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de suco de limão Taiti
- 4 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 2 tomates médios cortados em rodela
- 2 pimentões verdes médios cortados em rodela
- 1/4 de xícara (chá) de água

Tempere as postas de robalo com sal, suco de limão e coentro. Em uma panela grande, coloque o azeite e as postas de peixe temperadas. Por cima, distribua a cebola, os tomates e os pimentões. Tampe a panela, leve ao fogo alto e deixe ferver. Reduza a chama e cozinhe até o peixe ficar macio (cerca de 25 minutos).

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 186 kcal
Proteínas: 24g
Carboidratos: 4g
Gorduras: 8g

BACALHAU COM ERVAS FINAS

- 1 kg de bacalhau dessalgado
- 4 tomates picados sem pele e sem sementes
- 2 cebolas grandes cortadas em rodela
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ervas finas
- 2 pimentões cortados em rodela
- sal e pimenta a gosto

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 153 kcal
Proteínas: 18g
Carboidratos: 8g
Gorduras: 5g

Coloque o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água. A seguir, coloque-o na água fervente por 15 minutos; escorra e corte-o em lascas. Reserve.

Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates, os pimentões, o louro, as ervas finas e a pimenta. Deixe o molho reduzir.

Pegue um refratário, arrume as lascas de bacalhau e acrescente o molho por cima. Leve ao forno quente por uns 10 minutos.

OMELETE MEXICANA

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho em cubinhos
- 1 pimentão verde em cubinhos
- 1 pimentão amarelo em cubinhos
- 100g de patinho moído três vezes
- sal
- pimenta-do-reino branca moída na hora
- 1/2 colher (café) de cominho
- 6 claras
- 4 gemas
- 9 folhas grandes de coentro

Rendimento:
4 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 203 kcal
Proteínas: 15g
Carboidratos: 4g
Gorduras: 13g

Numa frigideira, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho. Junte os pimentões e espere murchar. Ponha a carne e refogue até dourar. Tempere com sal, pimenta, cominho e abaixe o fogo. Numa vasilha, misture as claras e as gemas. Espalhe a carne moída para que cubra o fundo da frigideira e despeje os ovos. Junte o coentro, tampe e cozinhe em fogo baixo por 3 minutos. Sirva.

OMELETE DE LEGUMES

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola cortada em lâminas
- sal
- 1 xícara (chá) de ervilhas em conserva
- 1 xícara (chá) de cenoura cozida em rodela finas
- 1 xícara (chá) de champignons em conserva cortados em lâminas
- 4 colheres (sopa) de salsa picada
- 6 ovos ligeiramente batidos, misturados a 1 colher (sopa) de farinha de rosca

Numa frigideira não muito grande, aqueça o azeite e frite a cebola. Polvilhe com o sal e adicione as ervilhas, a cenoura e os champignons. Misture bem. Coloque a salsa e os ovos batidos misturados à farinha. Abaix o fogo e deixe cozinhar por, aproximadamente, 8 minutos. Vire a omelete e deixe cozinhar também do outro lado. Tampe e deixe por mais 5 minutos. Sirva.

Rendimento:
6 porções

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 146 kcal
Proteínas: 8g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 8g

FEIJOADA LIGHT

- 100g de lombo congelado
- 150g de lombo salgado
- 100g de carne-seca magra
- 150g de feijão-preto
- louro a gosto
- cheiro-verde picado a gosto
- cebola picada a gosto
- dente de alho picado a gosto
- 1 colher (sopa) de margarina *light* sem sal

Rendimento:
9 porções

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 121 kcal
Proteínas: 12g
Carboidratos: 5g
Gorduras: 6g

Deixe o feijão de molho na água de véspera.

Em outro recipiente, deixe as carnes salgadas de molho em água, também de véspera, trocando-a várias vezes durante esse período.

No dia, ferva as carnes salgadas e jogue a água fora. Ferva novamente. Se a água ainda estiver engordurada, basta colocá-la, já fria, no freezer ou geladeira. A gordura se solidificará na superfície, podendo ser facilmente removida com uma colher. Complete com água e torne a ferver. Essa água será aproveitada para o cozimento da feijoada.

Cozinhe o feijão e adicione um refogado feito em frigideira, com a margarina *light*, a cebola, o alho, o cheiro-verde, o louro e as carnes em pedaços. Verifique a quantidade de sal e sirva.





BOLOS, DOCES E BEBIDAS

BOLO DE NOZES

- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 3/4 de xícara (chá) de leite desnatado
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de cravos-da-índia moídos
- 6 colheres (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- margarina *light* e farinha de trigo para untar e enfarinhar a assadeira

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 170 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 22g
Gorduras: 7g

Bata os ovos, a margarina e o adoçante até formar um creme esbranquiçado. Diminua a velocidade da batedeira e acrescenta o leite aos poucos, intercalando com a farinha, a canela, o cravo e as nozes. Desligue a batedeira, adicione o fermento e misture com uma colher. Unte e enfarinhe uma forma de pudim para microondas. Despeje a massa e asse por 10 minutos em potência alta. Desenforme ainda quente.

BOLO DE PÊSSEGO

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 2 colheres (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de pêssigo em calda *light* picado
- 1/2 xícara (chá) da calda do pêssigo

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 137 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 25g
Gorduras: 3g

Cobertura:

- 1/2 xícara (chá) de flocos de milho sem açúcar
- 1/2 colher (café) de noz-moscada
- 1 colher (café) de canela
- 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (sopa) de margarina *light*



Misture os ingredientes do bolo e coloque em uma forma untada. À parte, misture os ingredientes da cobertura, amassando com uma colher de pau. Despeje sobre a massa e asse em forno médio preaquecido, por 30 minutos.

BOLO DE FUBÁ

- 3/4 de xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de margarina *light* derretida
- 2 xícaras (chá) de adoçante granular
- 1 ovo batido

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 144 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 29g
Gorduras: 2g

Coloque todos os ingredientes secos numa vasilha e misture bem. Em seguida, adicione os demais ingredientes até formar uma massa homogênea. Leve para assar em forma redonda de buraco no meio, untada, por 20 minutos.

BOLO DE CENOURA

- 3 cenouras cruas
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de adoçante granular
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Cobertura:

- 6 colheres (sopa) de adoçante granular
- 2 colheres (sopa) de achocolatado dietético
- 2 colheres (chá) de margarina *light*
- 1 copo (200 ml) de leite desnatado

Massa:

Bater no liquidificador o óleo, os ovos, as cenouras e reservar numa vasilha. Em seguida, acrescentar a farinha de trigo, o adoçante e o fermento, misturando bem e levando ao forno para assar em forma redonda com buraco no meio, untada. Deixar esfriar e acrescentar a cobertura.

Cobertura:

Misturar todos os ingredientes, levar ao fogo até a calda ficar encorpada.

Rendimento:
20 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 168 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 24g
Gorduras: 6g

BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

- 6 ovos inteiros
- 100g de margarina *light*
- 100g de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 6 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 6 colheres (sopa) de achocolatado *diet* em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma forma untada e polvilhada com amido de milho e leve ao forno preaquecido. Quando subir, diminua o fogo.

Cobertura:

- 1 lata de creme de leite *light*
- 3 colheres (sopa) de achocolatado *diet* em pó
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 2 colheres (chá) de margarina *light*

Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo até engrossar. Tire e jogue sobre o bolo.

*Opcional: colocar chocolate granulado *diet* ou raspas de chocolate *diet* sobre a cobertura.

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 186 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 15g

MUFFINS DE MAÇÃ

- 5 colheres (sopa) de margarina *light* derretida
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de adoçante granular próprio para forno e fogão
- 1/2 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (café) de noz-moscada ralada
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

Para untar:

- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Para rechear:

- 1/2 colher (chá) de maçãs secas cortadas em cubos

Para a cobertura:

- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (sopa) de adoçante granular
- 1/2 colher (sopa) de canela em pó

Em uma tigela, coloque a margarina, o ovo, o leite e misture. Adicione a farinha e o adoçante e mexa com uma colher de pau. Ponha o sal, a canela, a noz-moscada e misture. Por último, junte o fermento e mexa. Com a margarina, unte forminhas

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 253 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 35g
Gorduras: 10g



próprias para muffins (ou empadas grandes) e polvilhe com a farinha. Preencha cerca de 3/4 da capacidade das forminhas com a massa. Coloque um pedaço de maçã seca em cada muffin e afunde-o com o dedo. Asse no forno médio por, aproximadamente, 20 minutos.

Cobertura:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até obter uma pasta. Retire os muffins do forno e pincele com a cobertura.

PÃEZINHOS DE BATATA-DOCE

- 2 batatas-doces
- 30g de fermento biológico
- 1 1/2 xícara (chá) de água morna
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 2 colheres (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo

Cozinhe as batatas, descasque-as e passe pelo espremedor. Reserve.

Dissolva o fermento na água morna, adicione o óleo, o adoçante, o sal e o purê de batatas. Coloque a metade da farinha e trabalhe a massa por cerca de 8 minutos. Para dar liga, acrescente o restante da farinha. Deixe a massa protegida em repouso até dobrar de volume. Molde os pãezinhos, acomode-os em uma assadeira untada com margarina e leve ao forno médio, preaquecido, até dourar.



PÃO RECHEADO COM CREME DE COCO

- 2 tabletes de fermento biológico fresco
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 6 colheres (sopa) de margarina *light*
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo

Creme:

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de coco ralado
- 1 colher (chá) de margarina *light*
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão

Num recipiente, dissolva o fermento no leite, misture o adoçante e deixe descansar 15 minutos.

Enquanto isso, prepare o recheio. Leve uma panela ao fogo com o leite, as gemas, o amido de milho, o coco, a margarina e o adoçante, mexa até engrossar. Reserve.

No recipiente com o fermento, acrescente o sal, os ovos, a margarina e a farinha, amassando bem até conseguir uma massa homogênea e macia. Abra pedaços pequenos de massa na mão e recheie com uma colher (chá) de creme. Feche bem. Coloque em uma forma untada e polvilhada, pincele com gema e leve ao forno preaquecido até dourar.



ROCAMBOLE DE MORANGO

- 6 ovos
- 6 colheres rasas (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 6 colheres rasas (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher rasa (sobremesa) de fermento em pó
- 6 gotas de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Bata as claras em neve. Junte as gemas uma a uma e acrescente o adoçante e a essência de baunilha. Peneire a farinha, o fermento e o sal e adicione delicadamente ao creme de claras com a ajuda de uma colher. Unte uma forma e forre com papel-manteiga. Coloque a massa e leve para assar por 20 minutos. Retire do forno e coloque a massa sobre um pano de prato úmido. Recheie ainda morno e enrole com a ajuda de um pano de prato. Decore como desejar.

Recheio:

- 750g de morangos limpos e maduros
- 2 colheres rasas (sopa) de adoçante para forno e fogão
- cravo a gosto

Corte os morangos em pequenos pedaços e adicione o adoçante e o cravo. Leve ao fogo médio por, aproximadamente, 20 minutos ou até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar e recheie a massa.

Rendimento:

14 porções

Informações

nutricionais

por porção:

Calorias: 93 Kal

Proteínas: 4g

Carboidratos: 13g

Gorduras: 3g

ROCAMBOLE TROPICAL

- 6 ovos
- 6 colheres rasas (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 6 colheres rasas (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher rasa (sobremesa) de fermento em pó
- 6 gotas de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Bata as claras em neve. Junte as gemas uma a uma e acrescente o adoçante e a essência de baunilha. Peneire a farinha, o fermento e o sal e adicione delicadamente ao creme de claras com a ajuda de uma colher. Unte uma forma e forre com papel-manteiga. Coloque a massa e leve para assar por 20 minutos. Retire do forno e coloque a massa sobre um pano de prato úmido. Recheie ainda morno.

Recheio:

- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de leite de coco *light*
- 3 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado *light*
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

Dissolva o amido de milho no leite. Adicione os outros ingredientes e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Espalhe metade do recheio sobre a massa e enrole com a ajuda de um pano de prato. Cubra com o restante do recheio.

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 185 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 17g
Gorduras: 10g

CUCA DE GELÉIA DE UVA DIET

1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
4 colheres (sopa) de margarina *light*
4 gemas
4 claras em neve
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
300g de geléia de uva *diet*
canela em pó e adoçante para polvilhar

Rendimento:
14 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 121 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 19g
Gorduras: 4g

Bata o adoçante, a margarina *light* e as gemas. Adicione o leite, intercalando com os ingredientes secos. Junte as claras em neve e misture. Despeje metade da massa na forma untada e polvilhada, espalhe a geléia e cubra com o restante da massa. Polvilhe com adoçante e canela e asse em forno preaquecido até dourar. Corte em quadrados.



TORTA DE IOGURTE

- 2 xícaras (chá) de ricota
- 3 potes de iogurte natural desnatado
- 2 ovos
- 1 clara
- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- noz-moscada a gosto
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 3 colheres (sopa) de damascos secos
- 2 colheres (sopa) de uvas-passas
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (chá) de canela
- 1 pacote de gelatina de laranja *diet*

Bata a ricota, o iogurte, os ovos e a clara no liquidificador por 5 minutos. Ponha numa vasilha e acrescente a margarina, a noz-moscada, o amido de milho e o adoçante e misture. Junte os damascos picados, as passas, o fermento e incorpore à massa. Unte uma forma de aro removível (20 cm de diâmetro) com o óleo, polvilhe com a farinha e a canela e despeje a massa. Asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Retire e reserve.

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve à geladeira até ficar em ponto de clara. Despeje sobre a torta, leve à geladeira por 2 horas, retire e desenforme.

Rendimento:
12 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 134 Kcal
Proteínas: 9g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 6g

TORTA DE GOIABA E MARACUJÁ

- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (café) de sal
- 5 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 ovo
- 2 gemas

Junte a farinha de trigo e o sal. Faça um buraco no centro dessa mistura e ponha a margarina, o ovo e as gemas. Misture bem até formar uma massa homogênea. Abra com um rolo e forre o fundo e a lateral de uma forma (25 cm de diâmetro) de aro removível. Asse em forno médio, preaquecido, até dourar. Reserve.

Recheio:

- 1 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- polpa de 1 maracujá azedo
- 1 Kg de goiabas vermelhas sem casca e sem sementes cortadas em oito
- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor e incolor hidratada

Numa panela, coloque o adoçante, o suco e a polpa de maracujá. Misture e ferva por 3 minutos. Abaixar o fogo, adicione as goiabas e cozinhe até ficarem macias. Retire do fogo e acrescente a gelatina dissolvida. Misture e deixe esfriar. Distribua o recheio frio sobre a massa e leve à geladeira por, aproximadamente, 6 horas.

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 208 Kcal
Proteínas: 7g
Carboidratos: 33g
Gorduras: 6g

TORTA DE MAÇÃ

- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 150g de margarina *light*
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 4 maçãs médias, descascadas e picadas
- 100g de uvas-passas (sem caroço)
- 1 ovo inteiro
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado

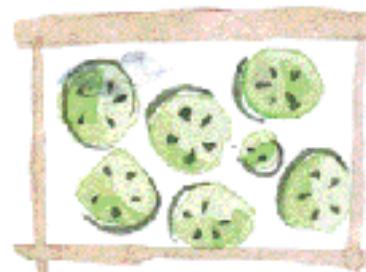
Faça uma farofa grossa com a farinha, a canela, a margarina e o adoçante. Forre uma forma de aro removível (22 cm de diâmetro) com a metade dessa farofa, pressionando com as costas de uma colher para formar uma camada uniforme. Espalhe sobre essa camada as maçãs picadas e as uvas-passas. Cubra com o restante da farofa sem apertar, deixando-a solta e com alguns blocos de massa, para que fiquem crocantes depois de assados. Bata o ovo com o leite. Despeje sobre a torta e asse em forno médio e preaquecido por cerca de 35 minutos ou até que ela fique dourada. Desenforme-a depois de fria.

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 215 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 32g
Gorduras: 8g

BROWNIES COM CALDA DE CHOCOLATE

- 100g de chocolate *diet*
- 1/2 xícara (chá) de margarina *light*
- 1 colher (sopa) de café solúvel
- 2 xícaras (chá) de adoçante para forno e fogão
- 4 ovos



1 xícara (chá) de farinha de trigo

margarina *light* e farinha de trigo para untar e enfarinhar a assadeira

Pique o chocolate e coloque numa vasilha refratária com a margarina. Leve ao fogo, em banho-maria, até o chocolate derreter. Acrescente o café e misture bem. Bata o adoçante com os ovos na batedeira até engrossar. Adicione a mistura de café e a farinha mexendo delicadamente. Despeje o creme em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio por, aproximadamente, 30 minutos.

Calda:

1/2 xícara (chá) de creme de leite *light*

2 colheres (sopa) de achocolatado *diet*

1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão

Coloque todos os ingredientes numa panela, leve-a ao fogo baixo e mexa até obter uma mistura homogênea. Despeje sobre os brownies cortados em quadrados.

Rendimento:
8 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 190 Kcal
Proteínas: 6g
Carboidratos: 21g
Gorduras: 10g

BOMBA DE CHOCOLATE

Massa:

- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de margarina *light*
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos

Numa panela, ferva a água com a margarina e junte a farinha de uma só vez. Misture vigorosamente até formar uma bola. Retire do fogo e acrescente os ovos, um a um, mexendo constantemente depois de colocar cada ovo, até obter uma massa lisa e brilhante. Unte uma assadeira redonda com margarina e ponha a massa às colheradas, formando uma coroa. Asse por cerca de 30 minutos em forno médio, preaquecido, até que a massa esteja dourada e crescida. Desligue o forno e deixe a porta ligeiramente entreaberta, para que a massa seque lá dentro. Corte-a ao meio.

Recheio:

- 1 xícara (chá) de leite desnatado quente
- 1/4 de xícara (chá) de café bem forte
- 2 1/2 colher (sopa) de amido de milho
- 1/4 de xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (chá) de baunilha
- 25g de chocolate ao leite *diet* ralado

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 119 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 15g
Gorduras: 5g

Numa panela, coloque o leite, o café, o amido de milho, o adoçante e a baunilha. Leve ao fogo mexendo sem parar, até que o creme engrosse. Adicione o chocolate e misture até derreter. Deixe o creme amornar e recheie a torta com o auxílio de uma colher ou bico de confeiteiro.

Cobertura:

- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó *diet*
- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (sopa) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão

Misture bem todos os ingredientes da cobertura numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Deixe amornar e espalhe sobre a massa. Leve à geladeira até a hora de servir.



SALAME DE CHOCOLATE

- 3 gemas
- 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1/3 de xícara (chá) de margarina *light* em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de cacau em pó sem açúcar
- 1 embalagem de biscoito tipo *wafer* sabor chocolate sem açúcar (140g) triturado
- 1 colher (sopa) de rum

Leve na batedeira as gemas com o adoçante até ficar uma mistura clara. Junte aos poucos a margarina e bata mais. Retire da batedeira, acrescentando o cacau peneirado, o biscoito e o rum e misture bem. Coloque sobre uma folha de papel-alumínio e embrulhe bem, no formato de um salame. Leve para gelar por, aproximadamente, 5 horas. Desembrulhe e corte em fatias.

Rendimento:
18 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 142 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 14g
Gorduras: 8g

CHEESECAKE DE FRAMBOESA

- 1/4 de pacote de biscoito *cream cracker* triturado
- 1/2 colher (sopa) de margarina *light*
- 1/2 colher (chá) de adoçante para forno e fogão

Recheio:

- 3 colheres (sopa) de *cream cheese light*
- 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de geléia de framboesa *diet*

Rendimento:
4 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 124 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 3g
Gorduras: 11g

Numa vasilha, ponha o biscoito triturado, a margarina, o adoçante e misture até formar uma massa homogênea. Depois, ponha uma camada fina da massa nas laterais e no fundo de uma forma refratária e leve ao forno preaquecido até dourar. Reserve.

Bata na batedeira o *cream cheese*, o adoçante e o ovo. Despeje sobre a massa, leve para gelar até endurecer e cubra com a geléia de framboesa.

MUSSE DE CHOCOLATE

- 1 gema
- 1 barra (180-200g) de chocolate *diet* picado
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado fervente
- 1/2 colher (chá) de café instantâneo
- 2 claras
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

Coloque no liquidificador a gema, o chocolate picado, o leite e o café. Bata em velocidade alta até ficar cremoso.

Bata as claras em neve, junte o adoçante e bata até ficar firme. Misture com o chocolate utilizando um batedor de arame. Coloque em copos ou taças e leve à geladeira por 2 horas.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 184 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 19g
Gorduras: 11g

MUSSE DE MARACUJÁ

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1 1/2 xícara (chá) de água quente
- 3/4 de xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 colheres (sopa) de adoçante granular
- 2 claras em neve

Dissolva a gelatina em água quente, acrescente o leite e misture bem. Coloque no liquidificador e junte o suco de maracujá e o adoçante. Bata até misturar bem. Coloque essa mistura em uma tigela e envolva as claras delicadamente. Coloque em uma forma molhada e leve à geladeira até ficar firme. Sirva gelada.

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 33 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 5g
Gorduras: 0g

DOCE DE CAJU EM CALDA

- 20 cajus médios sem casca e sem as castanhas, de molho em água com suco de 2 limões
- 2 3/4 xícaras (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 litro de água
- 1/2 colher (sopa) de cravo-da-índia
- 2 pedaços de canela

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 13 Kcal
Proteínas: 0g
Carboidratos: 3g
Gorduras: 0g

Escorra os caju e coloque-os numa panela de pressão. Acrescente o adoçante e a água e leve ao fogo. Deixe ferver por 5 minutos depois que a panela começar a apitar. Desligue, deixe a pressão escapar, retire a tampa e leve de novo ao fogo. Cozinhe em fogo baixo até formar uma calda. Desligue e adicione o cravo e a canela.

DOCE DE COTTAGE

- 150g de queijo *cottage*
- 100g de geléia de morango *diet*
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 2 pacotes de pudim de baunilha *diet*
- 1 pacote de gelatina de morango *diet*
- morangos para decorar

No liquidificador, bata o *cottage* com a geléia e o limão e reserve. Prepare o pudim de baunilha de acordo com as instruções do fabricante e distribua em 6 taças. Deixe na geladeira por 1 hora. Prepare a gelatina conforme as instruções do fabricante e deixe esfriar. Despeje sobre a camada de baunilha e leve novamente à geladeira. Coloque uma porção do creme *cottage* nas taças e decore com morangos. Sirva gelado.

Rendimento:
6 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 60 Kcal
Proteínas: 5g
Carboidratos: 8g
Gorduras: 0,3g



DOCE DE GENGIBRE

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 6 gemas
- 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 2 envelopes de gelatina sem sabor dissolvidos em 3 colheres (sopa) de água fria e depois aquecidos
- 1 xícara (chá) de creme de leite *light*

Ferva o leite e o gengibre. Na batedeira, bata as gemas com o adoçante, junte o leite quente e mexa. Passe pela peneira, leve ao fogo e mexa até engrossar. Deixe amornar, misture a gelatina e deixe esfriar. Quando começar a endurecer, junte o creme de leite e mexa. Distribua o creme em forminhas molhadas com água e leve à geladeira até endurecer, desenforme e sirva.

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 123 Kcal
Proteínas: 9g
Carboidratos: 4g
Gorduras: 7g

DOCE DE ABÓBORA

- 1 Kg de abóbora
- 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

Cozinhar a abóbora no microondas durante 15 minutos, em potência alta, num refratário. Colocar em uma peneira até escorrer toda a água. Amassar com um garfo e acrescentar o adoçante. Levar ao microondas por mais 5 minutos.

Opção:

Acrescentar à mistura coco ralado. Decorar com cravo-da-índia.

Rendimento:
1 porção

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 45 Kcal
Proteínas: 0,2g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 1g

COMPOTA DE MAMÃO

1 mamão grande e firme

água

4 cravos

1/2 envelope de gelatina em pó sem sabor

2 colheres (sopa) de adoçante em pó

Descasque, retire as sementes e pique o mamão em cubos médios. Leve ao fogo com água (quantidade que cubra o mamão), os cravos e o adoçante. Quando o mamão estiver macio, desligue o fogo e acrescente a gelatina previamente misturada com um pouco de água fria e dissolvida em banho-maria. Leve para gelar e sirva no dia seguinte.

Rendimento:
10 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 59 Kcal

Proteínas: 0g

Carboidratos: 14g

Gorduras: 0g



AMBROSIA DE LARANJA

- 3 xícaras (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 litro de leite desnatado
- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de suco de laranja

No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até formar um creme homogêneo. Despeje essa mistura em uma panela grande e leve para cozinhar em fogo alto, mexendo sem parar com uma colher de pau até engrossar. Abaixar a chama e cozinhe por cerca de 1 hora, sem mexer. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque o doce numa compoteira e leve à geladeira por 1 hora. Sirva gelado.

Rendimento:
8 porções

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 111 Kcal
Proteínas: 9g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 4g

GELATINA COLORIDA

- 2 gelatinas dietéticas sabor abacaxi
- 1 gelatina dietética sabor limão
- 1 gelatina dietética sabor morango
- 1 gelatina dietética sabor uva
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de água

Prepare as gelatinas de limão, morango e uva, separadamente, usando uma xícara (chá) de água fervente para cada embalagem. Corte em cubinhos.

Rendimento:
10 porções

Informações nutricionais por porção:
Calorias: 53 Kcal
Proteínas: 8g
Carboidratos: 6g
Gorduras: 0g

Dissolva a gelatina de abacaxi em um copo de água fervente e junte o creme de leite. Misture bem e junte as outras gelatinas cortadas. Coloque em forma untada com margarina e leve à geladeira até endurecer.

LEITE CONDENSADO DIET

- 1 copo americano de leite em pó desnatado
- 3/4 de copo americano de água fervente
- 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (chá) de margarina *light*

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. Coloque o creme batido num recipiente e leve à geladeira por 8 horas.

Rendimento:
200g

Informações
nutricionais:

Calorias: 360 Kcal
Proteínas: 28g
Carboidratos: 51g
Gorduras: 5g



BRIGADEIRO

- 1 receita de leite condensado *diet*
- 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó *diet*
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (sobremesa) de adoçante para forno e fogão
- 50g de chocolate granulado ou raspas de chocolate *diet* para enrolar

Bata todos os ingredientes no liquidificador, passe para uma panela e leve ao fogo mexendo sempre, até desprender do fundo.

Deixe esfriar, enrole os brigadeiros e passe no chocolate granulado ou nas raspas de chocolate.

Rendimento:
25 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 43 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 6g
Gorduras: 1g

BEIJINHO

- 3 envelopes de pudim *diet* sabor coco
- 1/2 litro de leite desnatado
- 1 gema
- 8 colheres (sopa) de coco ralado seco
- cravo para decorar

Desmanche a gema em um pouco do leite e reserve. Dissolva os três envelopes de pudim no leite e acrescente a gema previamente desmanchada. Leve ao fogo até engrossar e deixe esfriar. Enquanto isso coloque o coco

Rendimento:
30 unidades

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 33 Kcal
Proteínas: 1g
Carboidratos: 4g
Gorduras: 2g

ralado em um prato. Quando o creme estiver completamente frio, amasse-o como se fosse massa de pão. Molhe as mãos com água e enrole os beijinhos. Passe-os no coco ralado e enfeite cada um com um cravo.

COCADA ASSADA

- 3 xícaras (chá) de adoçante para forno e fogão
- 300g de coco ralado com a pele
- 6 gemas
- 2 colheres (sopa) de margarina *light*

Numa vasilha, ponha todos os ingredientes, menos uma das colheres de margarina, e misture com uma colher de pau. Cubra com um pano de prato limpo e seco e deixe descansar por 30 minutos. Com a margarina restante, unte 20 forminhas de papel. Coloque-as dentro de formas para empadinha e, com a ajuda de uma colher de sopa, preencha as forminhas de papel até a metade de sua capacidade com a mistura de coco. Arrume as forminhas em uma assadeira retangular e asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar por cerca de 1 hora. Retire as forminhas de papel de dentro das de metal e sirva.

Rendimento:
20 porções

**Informações
nutricionais
por porção:**
Calorias: 80 Kcal
Proteínas: 1g
Carboidratos: 3g
Gorduras: 7g



CANJICA

- 1 litro de leite desnatado
- 2 xícaras (chá) de milho branco para canjica
- 2 litros de água
- 2 ramas de canela
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão

Deixe o milho da canjica de molho na véspera. Escorra e leve ao fogo para cozinhar com 2 litros de água e a canela. À medida que a água for secando, vá acrescentando aos poucos mais água. Mexa até que a canjica fique macia. Junte o leite e o adoçante.

ARROZ-DOCE

- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de água
- 5 cravos
- pau de canela
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 receita de leite condensado *diet*
- canela em pó para polvilhar

Cozinhe o arroz com as 3 xícaras de água, os cravos e a canela por, aproximadamente, 15 minutos. Acres-

Rendimento:
20 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 117 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 23g
Gorduras: 1g

Rendimento:
8 porções

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 69 Kcal
Proteínas: 4g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 1g

cente ao arroz o leite condensado *diet* e cozinhe por mais 10 minutos. Distribua em 8 taças e polvilhe a canela em pó.

FRAPÊ DE FRUTAS

600 ml de leite desnatado
100g de morango
100g de polpa de framboesa
1 maçã verde sem casca cortada em cubos
3 colheres (sopa) de adoçante
1 colher (sopa) de suco de limão

Para decorar:

4 morangos
4 colheres (sopa) de granola

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Distribua em copos grandes, coloque 1 colher de granola sobre o frapê e decore a borda de cada um com 1 morango.

Rendimento:
4 porções

Informações
nutricionais
por porção:

Calorias: 174 Kcal
Proteínas: 7g
Carboidratos: 32g
Gorduras: 2g

QUENTÃO

- 1 xícara (chá) de suco de maçã sem açúcar
- 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1/2 limão em fatias
- 3 rodelas de gengibre
- 1 canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 2 1/2 xícaras (chá) de água
- casca de meia laranja

Misture o limão, a canela, o gengibre, o cravo, a casca de laranja e o adoçante numa panela. Leve ao fogo brando e adicione aos poucos a água e o suco de maçã. Ferva por aproximadamente 15 minutos. Sirva bem quente.

Rendimento:
4 porções de 200 ml

Informações
nutricionais
por porção:
Calorias: 50 Kcal
Proteínas: 0g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 0g



REFERÊNCIAS

- Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras, Ana Beatriz V. Pinheiro; Elisa Maria A. Lacerda; Esther H. Benzecry; Marisa Conceição S. Gomes; Verônica M. Costa, 2ª edição, Rio de Janeiro, Ed. Atheneu, 1994.

- Tabela de composição de alimentos: Suporte para decisão nutricional, Profª. Drª. Sonia Tucunduva Philippi, 2ª edição, São Paulo, 2002.

- Informações com os próprios fabricantes de produtos industrializados.
 - *Às Sopas*, Luis Fernando Verissimo.

 - *Brinquedos Para Homens*, Carlos Drummond de Andrade.

 - *Canjiquinha Quente*, compositor Sinhô.

 - *O Teatro de Sombras de Ofélia*, Michael Ende.

 - Revista *Viva Melhor*.

 - *Ser Brotinho*, Paulo Mendes Campos.

A reprodução de qualquer conteúdo, imagem, ilustração ou informação disponível neste livro é permitida apenas para uso pessoal e não comercial, desde que os direitos autorais correlatos sejam mantidos.

Por uso pessoal e não comercial entende-se a utilização das informações, textos, arquivos e imagens para exibição, impressão ou divulgação em aulas e apresentações, trabalhos escolares, ou ainda na seleção de material para pesquisas, estudos posteriores ou composição de arquivos pessoais. Qualquer outra aplicação, utilização ou reprodução fica proibida sem o consentimento prévio, por escrito, dos autores do livro.

ÍNDICE DE RECEITAS

SOPAS, SALADAS E VEGETAIS

Salada colorida 110
Salada primavera 111
Salada napolitana 112
Sopa de beterraba 112
Suflê de beterraba 113
Suflê de couve-flor 114
Berinjelas de forno 115
Torta de ricota e espinafre 116
Lasanha de abobrinha 117

ARROZ E MASSAS

Arroz colorido 120
Arroz árabe 120
Arroz com carne-seca 121
Risoto à espanhola 122
Nhoque de abóbora 123
Rondeli ao molho de passas 124
Ravióli de ricota e beterraba 126
Talharim com ervas 128

CARNES, AVES, PEIXES E OMELETES

Hamburgão de forno 130
Lombo recheado com abacaxi 131
Brachola 132
Picadinho com cogumelos 133

Contrafilé ao molho de caqui 134
Charutinhos 135
Frango ao creme de requeijão 136
Frango xadrez 137
Filé de frango recheado com espinafre 138
Lasanha de berinjela com frango e ricota 138
Caçõ ao forno 140
Filés de salmão grelhado 140
Linguado empanado 141
Moqueca de peixe 142
Bacalhau com ervas finas 142
Omelete mexicana 143
Omelete de legumes 144
Feijoada light 144

BOLOS, DOCES E BEBIDAS

Bolo de nozes 148
Bolo de pêssego 148
Bolo de fubá 149
Bolo de cenoura 150
Bolo de chocolate sem farinha 151
Muffins de maçã 152
Pãezinhos de batata-doce 153
Pão recheado com creme de coco 154
Rocambole de morango 155
Rocambole tropical 156
Cuca de geléia de uva diet 157
Torta de iogurte 158

Torta de goiaba e maracujá 159
Torta de maçã 160
Brownies com calda de chocolate 160
Bomba de chocolate 162
Salame de chocolate 164
Cheesecake de framboesa 164
Musse de chocolate 165
Musse de maracujá 166
Doce de caju em calda 166
Doce de cottage 167
Doce de gengibre 168
Doce de abóbora 168
Compota de mamão 169
Ambrosia de laranja 170
Gelatina colorida 170
Leite condensado diet 171
Brigadeiro 172
Beijinho 172
Cocada assada 173
Canjica 174
Arroz-doce 174
Frapê de frutas 175
Quentão 176



Este livro não tem fins comerciais e não pode ser vendido.
A versão on-line pode ser acessada no site www.sanofi-aventis.com.br

Colofón

Este livro foi composto em Rotis Semiserif, Rotis Semisans e Impact
e impresso em papel couché fosco, pela Gráfica Stilgraf, em outubro de 2007



sanofi aventis

O essencial é a saúde