

COMO CUIDAR DO SEU CORAÇÃO NA PANDEMIA DO COVID-19

FORTALECENDO A IMUNIDADE CUIDANDO
DA ALIMENTAÇÃO.

VOLUME 2

APOIO:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



Centro de Pesquisa e Extensão
em Nutrição Clínica
CEPENUC

AUTORAS:



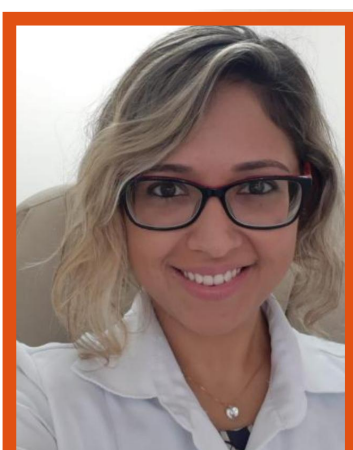
PROFA. DRA. GLORIMAR ROSA

Nutricionista - INJC/ UFRJ.
Mestre em Bioquímica - Instituto de Química/ UFRJ.
Doutora em Ciências de Alimentos - Inst. Química/UFRJ
Professora Associada de Nutrição Clínica - Dep. de Nutrição e dietética - INJC/ UFRJ
Professora Permanente do Programa de Pós-Grad. em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



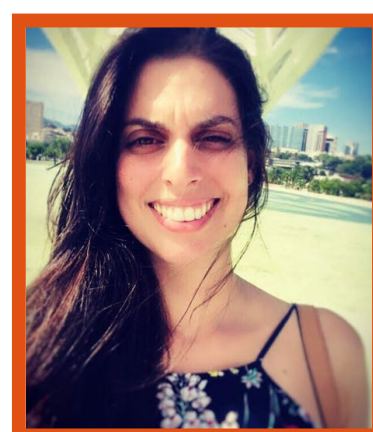
PROFA. DRA. GLÁUCIA MARIA MORAES OLIVEIRA

Professora Associada de Cardiologia - Departamento de Clínica Médica UFRJ.
Professora Permanente do Programa de Pós-Grad. em Medicina (Cardiologia) - UFRJ
Mestre em Clínica Médica - UFRJ .
Doutora em Cardiologia - UFRJ.



BIANCA DA SILVA OLIVEIRA

Nutricionista
Pós Graduada em Nutrição Clínica - CENC/UFRJ
Pós Graduada Nutrição Esportiva e Firoterapia UNESA
Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



LUCIANA NICOLAU ARANHA

Nutricionista - UFF
Mestre em Ciências Médicas - UFF
Doutora pelo Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



TAMIRA GUILHERME ROCHA NEGRÃO

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Residência Profissional em Saúde HUAP/UFF
Pós Graduada em Nutrição em Oncologia HUAP/UFF
Pós Graduada em Nutrição ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



MARIANA BARBOSA LOPES

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Pós-graduanda em Nutrição Clínica - CENC/ UFRJ
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



PRISCILA OLIVARES

Graduação Nutrição- Uerj
Pós graduação em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral - Santa Casa de Misericórdia do RJ
Nutricionista - Prefeitura Municipal de Angra dos Reis
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



LARA RIBEIRO

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Residência Multiprofissional - HUCFF/UFRJ
Pós-graduanda em Nutrição clínica, Ortomolecular, Biofuncional e fitoterapia - Faculdade Redentor
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



PAULA MOREIRA

Acadêmica de Nutrição - INJC/ UFRJ
Iniciação científica do Centro de Pesquisa e Extensão em Nutrição Clínica - CEPENUC/ UFRJ



VIVIANE FREIRE DE FARIAS

Nutricionista - Universidade Castelo Branco - UCB
Pós-graduanda em Nutrição Clínica - CENC/ UFRJ
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



Centro de Pesquisa e Extensão
em Nutrição Clínica
CEPENUC

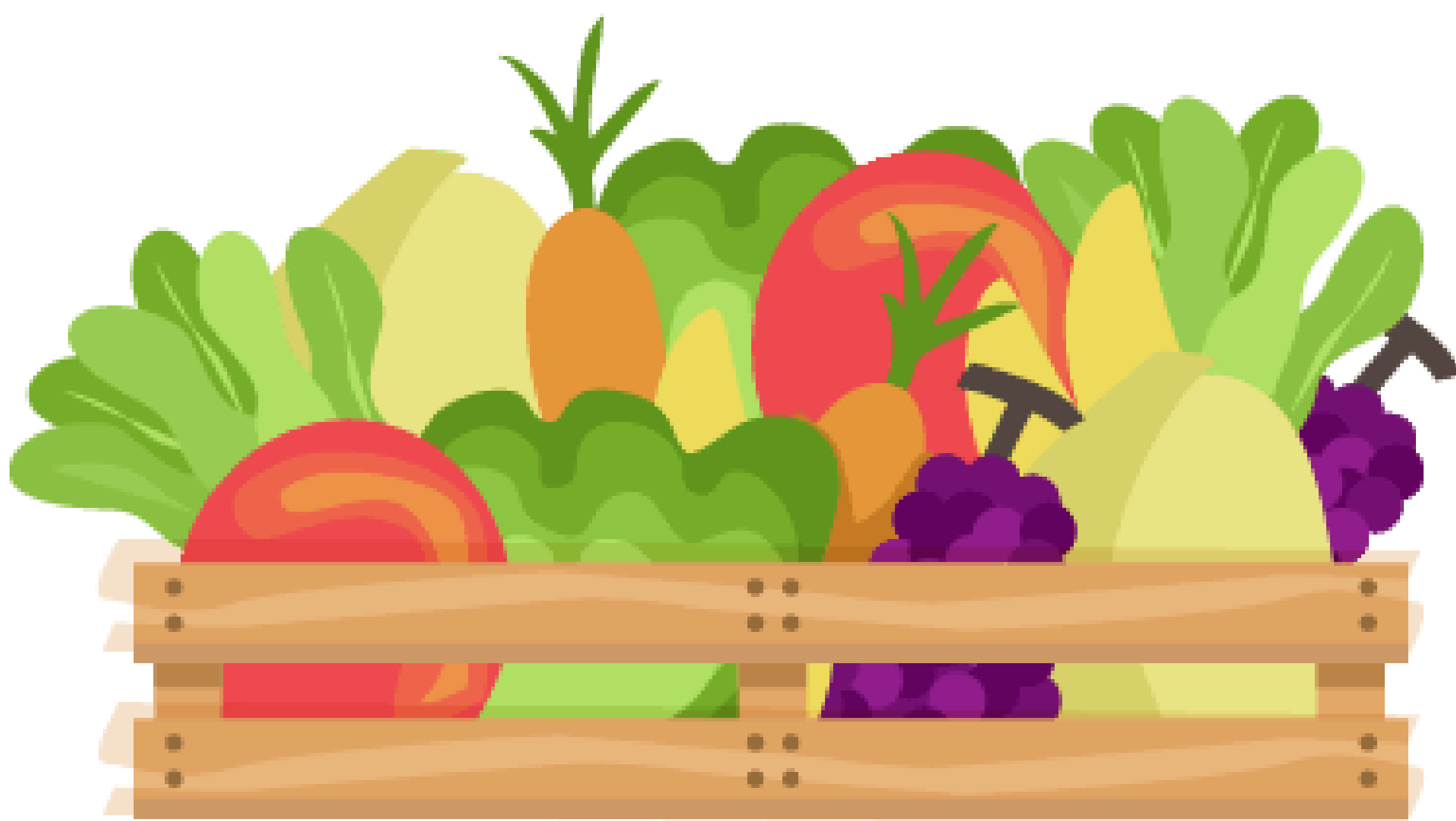


UFRJ



SUMÁRIO

- PANORAMA ATUAL DO COVID-19.
- RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS E NUTRIENTES IMUNOMODULADORES.
- PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES DE NUTRIENTES IMUNOMODULADORES.
- A IMPORTÂNCIA DA SAZONALIDADE E DOS ALIMENTOS DA SAFRA.
- TABELA DE SAZONALIDADE E ALIMENTOS DA SAFRA.
- RECEITAS .
- RECEITAS VEGANAS.
- SUGESTÕES DE CARDÁPIOS.
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- **Vitamina A (RAE)** – São equivalentes de atividade de retinol.
- **% VD** – é um número em percentual que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.
- **mg** - miligramas.
- **mcg** - microgramas.
- **g** - gramas.
- **mL** - mililitro.
- **L** - Litro.
- **OBS** - Observação.



PANORAMA ATUAL DO COVID-19

Em decorrência da **rápida disseminação**, a **COVID-19** foi declarada uma **pandemia** pela **OMS** em 11 de março de 2020 (**WHO,2020**). Em 03 de abril de 2020, foi reportado **1.018.948 casos** em **181 países**, com **53.179 mortes**, resultado em **letalidade de cerca de 5,0%** (**Dong et al, 2020**). No **Brasil** registrou-se **8.066 casos com 327 óbitos**, e **letalidade** de aproximadamente **4%**.

Em **nosso país**, a **maior parte das mortes** ocorreu em **idosos** (idade > 60 anos) com **pelo menos uma doença** (84%), cerca da **metade** eram **doenças cardiovasculares** e **um terço diabetes mellitus** (**Ministério da Saúde, 2020**).



As análises do **Imperial College** com projeções realizadas a partir dos casos de **COVID-19** estimaram, se **providências não forem tomadas**, **7 bilhões de infectados** e **40 milhões de mortes** em todo o **mundo** em **2020**. Além disso, informaram que a **adoção de estratégias de mitigação** com foco em **proteção** poderia **reduzir esse ônus à metade**, poupando **20 milhões de vidas** (**Imperial College London, 2020**).

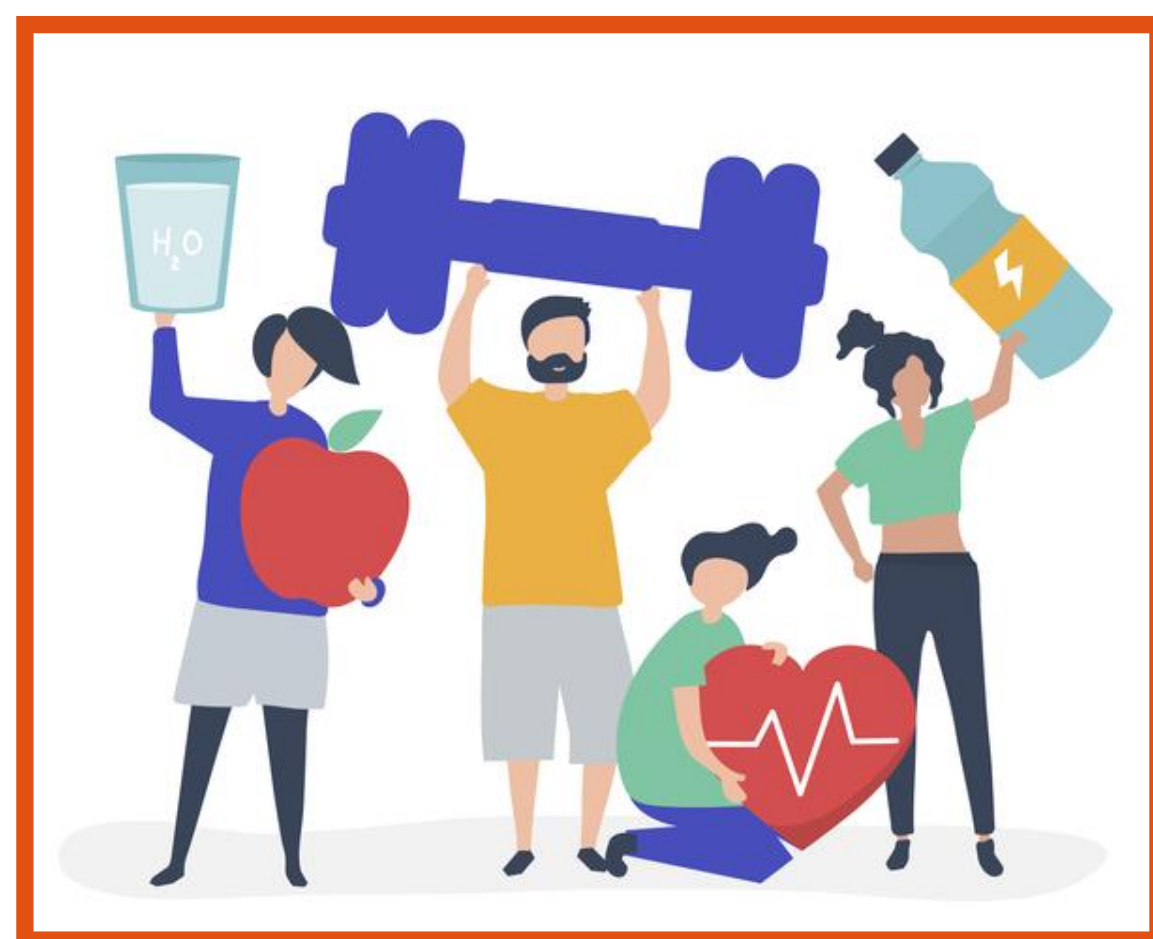
Esse é o cenário que se pretende **evitar** a todo custo com a **implementação de medidas** tanto de **restrição severa de circulação de pessoas** quanto de distanciamento ou mesmo **isolamento social** (**Oliveira et al, 2020**).

Pacientes com **fatores de risco cardiovasculares** (idade avançada, hipertensão, diabetes, tabagistas), e **pacientes** com **doenças cardiovasculares** (doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, acidente vascular encefálico - derrame) estão **mais propensos a desenvolver a forma mais grave da doença**, e também a apresentar mais **complicações cardiovasculares**, sendo classificados como **grupo de risco**. Outros pacientes considerados no grupo de risco são os **pacientes com câncer**, que poderão ter maior probabilidade de infecção por comprometimento do sistema imunológico, e pelas complicações do tratamento com quimioterápicos.



O tempo médio de início dos sintomas é de 4 a 5 dias e a maioria dos contaminados vão desenvolver sintomas em até 12 dias da exposição (Driggin et al, 2020), como febre (88%) e tosse (67,7%). Até o momento não existe vacina nem tratamento específico para o COVID-19. A cloroquina, e as terapias antivirais (Ribavirina, lopinavir/ritonavir e remdesivir) estão sendo testadas em estudos prospectivos. Ao tratar pacientes com COVID-19, os profissionais de saúde devem estar atentos às novas manifestações clínicas, como arritmias, disfunção ventricular esquerda e embolia sistêmica, que podem estar relacionadas àquela condição (Driggin et al, 2020).

Hábitos que prejudicam o equilíbrio do sistema imunológico: estresse físico e psicológico, dormir pouco, fumar, usar bebidas alcoólicas em excesso, não praticar exercícios físicos, e consumir alimentos inadequados, poderão predispor as viroses respiratórias, como a causada pelo COVID-19.



Recomendações gerais são sugeridas como: intensificar os cuidados e as medidas de prevenção contra a infecção pelo COVID-19 na população geral, e nos portadores de doenças cardiovasculares, em especial. Sugere-se reforçar a adesão aos medicamentos de uso crônico, dieta adequada, sono regular, e atividade física, evitando uso do fumo e álcool em excesso. Se não houver contraindicação deve-se vacinar contra influenza, adicionando-se a vacina pneumocócica nos portadores de cardiopatia, devido ao risco aumentado de infecção bacteriana secundária.



A pandemia da COVID-19 veio alterar de forma inimaginável a dinâmica e o funcionamento da nossa sociedade, a nível global. É preciso ressaltar o reconhecimento e a justa recompensa dos profissionais de saúde por seu esforço e sua dedicação, muitas vezes ignorados em tempos de Paz (Oliveira et al, 2020).

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS E NUTRIENTES IMUNOMODULADORES



A **alimentação saudável** ao longo da **vida** é importante para **evitar deficiências nutricionais**, assim como **doenças crônicas não transmissíveis** e outras condições (Ministério da Saúde, 2014). A composição exata de uma **dieta equilibrada**, variada e saudável vai **depende das características individuais** de cada ser humano (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), **contexto cultural**, **alimentos disponíveis localmente** e **hábitos alimentares** (WHO, 2003). Vale ressaltar que a **prescrição dietética, por lei**, é uso **privativo do Nutricionista**. Ou seja, **não aceite dietas prescritas por outros profissionais** que não possuam essa titulação.



Atualmente, também é ressaltado pela mídia a **preocupação** com o **fortalecimento da imunidade** por meio da **alimentação**.

Chamamos de **nutrientes imunomoduladores**, aqueles que tem a função de **melhorar as respostas imunológicas e anti-inflamatórias**, tornando-as mais **eficientes** para a proteção do organismo em diferentes processos de doenças (Damasceno et al, 2018).

O **objetivo principal** é trabalhar na **alimentação** a oferta de alguns **nutrientes específicos**, em suas concentrações ideais, para atuarem no **fortalecimento do sistema imunológico**. A **imunidade eficaz** pode ser garantida pela **alimentação balanceada**, ou **em casos excepcionais**, por meio da **suplementação nutricional**, dependendo do **tratamento nutricional** escolhido.

Abaixo, descrevemos em uma **tabela** alguns **nutrientes** que são utilizados no **processo de imunomodulação** por meio da **dieta** e suas **concentrações recomendadas**.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DOS PRINCIPAIS NUTRIENTES IMUNOMODULADORES

QUADRO DE RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A POPULAÇÃO ADULTA

NUTRIENTES	VALOR DE REFERÊNCIA
VITAMINA C (mg)	45
VITAMINA D (mcg)	5
VITAMINA A (ERA-mcg)	900
VITAMINA E (mg)	10
ZINCO (mg)	7
SELÊNIO (mcg)	34
ÔMEGA 3 (g)	1,1
FIBRA (g)	25

Fonte: RDC nº269 (ANVISA), 2005; IOM, 2006; Manual de Orientação às Indústrias (ANVISA), 2005.

OBS: GESTANTES E CRIANÇAS NÃO DEVEM SE ORIENTAR POR ESSA TABELA.



PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES DE NUTRIENTES IMUNOMODULADORES

QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA C DE ACORDO COM A RDC Nº 269:

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE VITAMINA C (mg)	% DE VALOR DIÁRIO
ACEROLA	6 UNIDADES MÉDIAS	72	1207,87	2684
LARANJA	UMA UNIDADE MÉDIA	180	95,76	213
KIWI	UMA UNIDADE MÉDIA	76	73,95	164
LIMONADA	1 COPO DUPLO	70	58,08	129
GOIABA	UMA UNIDADE MÉDIA	170	55,93	124
COUVE FLOR COZIDA	2 RAMOS MÉDIOS	120	53,16	118
MANGA	UMA UNIDADE MÉDIA	140	50,96	113
TANGERINA	UMA UNIDADE MÉDIA	135	36,05	80
MORANGO	6 UNIDADES MÉDIAS	72	26,64	59
BRÓCOLIS COZIDO	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	25,96	58
TOMATE	UMA UNIDADE MÉDIA	100	16,22	36
REPOLHO COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	15	33
AGRIÃO COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	11,5	25
BATATA DOCE COZIDA	1 FATIA MÉDIA	70	9,69	21
MELÃO	UMA FATIA MÉDIA	90	4,82	11
RÚCULA CRUA	5 FOLHAS MÉDIAS	30	4,5	10
ESPINAFRE COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	1,1	2,4

QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA A DE ACORDO COM A RDC Nº 269:

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE VITAMINA A (RAE)	% DE VALOR DIÁRIO
FÍGADO DE VACA	1 UNIDADE MÉDIA	100	7744	860
FÍGADO DE FRANGO	3 UNIDADES MÉDIAS	90	3866,4	430
BATATA DOCE COZIDA	½ UNIDADE MÉDIA	177,5	592,31	66
CENOURA COZIDA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	425,83	47
ESPINAFRE COZIDA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	25	302,52	34
CENOURA CRUA	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	48	169,23	19
MANGA	UMA UNIDADE MÉDIA	140	75,74	8
IOGURTE INTEGRAL	UM POTE	200	54,83	6
TOMATE	UMA UNIDADE MÉDIA	100	33,78	4
BRÓCOLIS COZIDO	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	30,96	3
ABACATE	½ UNIDADE MÉDIA	215	15,69	2
AMEIXA SECA	5 UNIDADES MÉDIAS	25	9,76	1
BETERRABA COZIDA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	0,7	0,1

QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA E DE ACORDO COM A RDC Nº 269:

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE VITAMINA E (mg)	% DE VALOR DIÁRIO
AMÊNDOAS	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	27	7	70
ABACATE	½ UNIDADE MÉDIA	215	4,45	44,5
AVELÃ	UM PUNHADO	25	3,86	39
AZEITE DE OLIVA	2 COLHERES DE SOPA	20	2,3	23
AMENDOIM	UM PUNHADO	34	1,39	14
CASTANHA DO BRASIL	4 UNIDADES MÉDIAS	16	0,92	9
NOZES	UM PUNHADO	30	0,21	2,1

**QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS
FONTES DE ZINCO DE ACORDO COM A RDC N° 269:**

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE ZINCO (mg)	% DE VALOR DIÁRIO
SEMENTE DE ABÓBORA	½ XÍCARA DE CHÁ	50	4	57
FÍGADO DE FRANGO	3 UNIDADES MÉDIAS	90	3,61	52
SEMENTE DE GIRASSOL	½ XÍCARA DE CHÁ	50	2,5	36
CASTANHA DE CAJU	UM PUNHADO	40	2,31	33
SEMENTE DE LINHAÇA	½ XÍCARA DE CHÁ	50	2,15	31
FEIJÃO	UMA CONCHA MÉDIA	140	1,57	22
NOZES	UM PUNHADO	30	0,93	13
AMENDÔA	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	27	0,83	12
LENTILHA COZIDA	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	54	0,69	10
CASTANHA DO BRASIL	4 UNIDADES MÉDIAS	16	0,65	9
AMENDOIM	UM PUNHADO	34	0,62	9
ESPINAFRE COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	0,25	4

**QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS
FONTES DE VITAMINA D DE ACORDO COM A RDC N° 269:**

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE VITAMINA D (mcg)	% DE VALOR DIÁRIO
BIFE DE FÍGADO DE VACA	UMA UNIDADE MÉDIA	100	1,2	24
COGUMELOS	5 COLHERES DE SOPA CHEIA	30	0,25	5
IOGURTE INTEGRAL	UM POTE	200	0,2	4
FRANGO	UM FILÉ MÉDIO	90	0,09	2

**QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS
FONTES DE SELÊNIO DE ACORDO COM A RDC N° 269:**

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE SELÊNIO (mcg)	% DE VALOR DIÁRIO
CASTANHA DO BRASIL	4 UNIDADES MÉDIAS	16	306,72	902
ATUM COZIDO	UM FILÉ MÉDIO	100	46,8	138
SALMÃO SELVAGEM	UM FILÉ MÉDIO	100	41,4	122
SEMENTE DE GIRASSOL	½ XÍCARA DE CHÁ	50	29,1	86
CARNE DE VACA	UM FILÉ MÉDIO	100	20,5	60
FRANGO	UM FILÉ MÉDIO	90	20	59
SEMENTE DE LINHAÇA	½ XÍCARA DE CHÁ	50	13	38
CHIA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	20	11	32
OVO COZIDO	UMA UNIDADE MÉDIA	45	8	23
PISTACHE	UM PUNHADO	64	6,4	19
SEMENTE DE ABÓBORA	½ XÍCARA DE CHÁ	50	5	15
CASTANHA DE CAJU	UM PUNHADO	40	4,7	14
ALHO	10 UNIDADES MÉDIAS	20	3,4	10
ÁGUA DE COCO	UM COPO DUPLO	240	2,5	7
AVEIA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	32	2,24	7
FEIJÃO	UMA CONCHA MÉDIA	140	1,68	5
NOZES	UM PUNHADO	30	1,47	4
AMÊNDOAS	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	27	0,8	3
REPOLHO COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIO	40	0,24	1

**QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS
FONTES DE ÔMEGA-3 DE ACORDO COM A RDC N° 269:**

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE ÔMEGA 3 (g)	% DE VALOR DIÁRIO
SEMENTE DE LINHAÇA	½ XÍCARA DE CHÁ	50	11,4	1036
CHIA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	20	3,56	323
NOZES	UM PUNHADO	30	2,72	247
SALMÃO SELVAGEM	UM FILÉ MÉDIO	100	2,44	222
ATUM COZIDO	UM FILÉ MÉDIO	100	1,71	155
SARDINHA COZIDA	2 UNIDADES MÉDIA	50	1,33	121
SOJA	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	36	0,22	20
BRÓCOLIS COZIDO	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	0,05	4
ESPINAFRE COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	0,04	4

**QUANTIDADE E PERCENTUAIS DE CONSUMO DIÁRIO DE ALIMENTOS
FONTES DE FIBRAS DE ACORDO COM A RDC N° 269:**

ALIMENTO	MEDIDA	GRAMA OU MILILITRO	QUANTIDADE DE FIBRAS (g)	% DE VALOR DIÁRIO
FEIJÃO	½ XÍCARA DE CHÁ	50	13,65	55
ERVILHA VAGEM COZ	UM CONCHA MÉDIA	140	12,18	49
LENTILHA	UMA UNIDADE MÉDIA	170	9,63	38
LINHAÇA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	20	7	28
CASTANHA DO BRASIL	5 FOLHAS MÉDIAS	20	7	28
AVEIA	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	54	4,3	17
AGRIÃO COZIDA	UMA UNIDADE MÉDIA	180	4,32	17
ABÓBORA COZIDA	UMA UNIDADE MÉDIA	150	3,6	14
BETERRABA COZIDA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	32	3	12
BRÓCOLIS COZIDO	UMA FATIA MÉDIA	170	2,43	10
COUVE COZIDA	UMA UNIDADE MÉDIA	135	2,43	10
RÚCULA CRUA	UMA UNIDADE MÉDIA	140	2,2	8,8
ESPINAFRE COZIDO	UMA UNIDADE MÉDIA	76	2,05	8
REPOLHO COZIDO	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	54	1,7	7
ABACATE	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	50	1,85	7
ABACAXI	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	1,6	6
AMEIXA FRESCA	UMA UNIDADE MÉDIA	42	1,51	6
GOIABA	4 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	1,32	5
KIWI	3 COLHERES DE SOPA CHEIA	60	1,2	5
LARANJA (COM BAGAÇO)	4 UNIDADES MÉDIAS	16	1,2	5
MAÇA COM CASCA	3 PEDAÇOS PEQUENOS	90	1	4
MANGA	UMA FATIA MÉDIA	75	0,96	4
MAMÃO	UMA UNIDADE MÉDIA	60	0,9	4
CHIA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	60	0,9	4
TANGERINA	2 COLHERES DE SOPA CHEIA	40	0,76	3

A IMPORTÂNCIA DA SAZONALIDADE E DOS ALIMENTOS DA SAFRA

Cada **alimento** possui o seu **melhor momento** de **colheita**, de acordo com as **estações do ano** (primavera, verão, outono e inverno), dê **preferência** aos **alimentos da estação** e **produzidos localmente** (Ministério da Saúde, 2014).

Atualmente, **os alimentos podem ser encontrados em quase todos os meses do ano**, porém **consumir alimentos da safra** é a **melhor escolha** para nossa saúde, além de causar **impacto direto no nosso bolso**, por serem **mais econômicos**. Quando os alimentos estão na **safra ou em época de colheita**, apresentam **melhor valor nutricional, melhor qualidade, menos quantidade de agrotóxicos e um menor custo**, quando comparado a alimentos adquiridos fora da estação (Ministério da Saúde, 2002).



Outros **fatores** que influenciam diretamente na **qualidade e oferta dos alimentos** são o **contato** e a **compra direta** com o **pequeno produtor**. Alimentos vindos da **agricultura familiar** são uma forma de **fortalecer a economia local** e garantir seu **conhecimento sobre a origem dos alimentos** que estão chegando à sua mesa. Opte por **consumir alimentos** vindos de **regiões próximas a sua cidade**, pois tudo aquilo que precisa ser **transportado** por **longas distâncias perde nutrientes** e pode estar **mais exposto**, recebendo mais **xenobióticos**, que acabam poluindo ainda mais o ambiente (Savioli, 2013).

Para melhorar seu conhecimento sobre o assunto, apresentamos abaixo a **tabela de sazonalidade dos alimentos**. A **cor verde** significa que o **produto está na época de colheita**. A **cor amarela** significa que o alimento está **próximo ao término da sua safra** e a **cor vermelha** significa que o alimento **não está na safra**.

TABELA DE SAZONALIDADE E ALIMENTOS DA SAFRA

ELABORAÇÃO: DITEC / CEASA - PR

Tang. Ponkan	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red
Uva	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green
Uva Itália / Rubi	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Uva Niagara	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green

HORTALIÇAS HEBÁCEAS - Folhas - Hastes - Inflorescências												
PRODUTOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Agrião	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Green
Alface	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
C. Brócolis	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow
Couve Flor	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow
Couve Chinesa	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow
Cheiro Verde	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green
Couve Manteiga	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Escarola	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Espinafre	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Yellow	Green



TABELA DE SAZONALIDADE E ALIMENTOS DA SAFRA

ELABORAÇÃO: DITEC / CEASA - PR

Repolho	Red	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow
Rúcula	Red	Red	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green

		HORTALIÇAS E FRUTOS											
PRODUTOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	
Abóbora (Todas)	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Red	
Abobrinha	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	
Berinjela	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	
Chuchu	Red	Red	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	
Jilo	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	
Milho Verde	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	
Pepino (Todos)	Red	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Red	Green	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
Pimentão	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	
Quiabo	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	
Tomate	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Green	
Vagem	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	

TABELA DE SAZONALIDADE E ALIMENTOS DA SAFRA

ELABORAÇÃO: DITEC / CEASA - PR

HORTALIÇAS TUBEROSAS - Raízes - Tubérculos e Bulbos												
PRODUTOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Alho												
Batata												
Batata Doce												
Batata Salsa												
Beterraba												
Cebola												
Cenoura												
Inhame												
Mandioca - Aipim												
Nabo												
Rabanete												

LEGENDA

BOA OFERTA		Oferta do produto acima do normal com tendência de preços baixos.
REGULAR OFERTA		Oferta equilibrada do produto com tendência de preços estáveis.
FRACA OFERTA		Pouca oferta do produto com tendência de preços mais altos.
AUSENTE		Produto ausente no período.



DICAS PARA OTIMIZAR O APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

- **Chips de cascas e sementes:** Reserve cascas de batata, cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha. Leve-as ao forno, em temperatura baixa, sobre papel manteiga e salpicadas de um pouco de sal grosso e alecrim, até secarem e ficarem crocantes. Utilize sementes de abóbora ou melão, lave bem as sementes e coloque sal a gosto. Deixe secar por 24 horas e depois leve ao forno para tostar.
- **Caldo com cascas e folhas:** Use cascas de cebola e cenoura, e também as folhas de salsão, para fazer caldo de legumes. Jogue tudo numa panela com água e aqueça em fogo brando, com a panela destampada, até reduzir pela metade. Coe o líquido que sobrou, em forminhas de gelo e leve ao congelador. Assim você terá caldo em cubinhos para utilizar nas preparações que desejar.
- **Rama da cenoura:** Pode ser utilizada nos mesmos pratos que a salsinha. Como ela é mais dura, refogue com a cebola no início das preparações (não no final, como a salsinha). Acrescente na farofa de milho, por exemplo.
- **Talos da beterraba:** Podem ser picados e incorporados ao molho vinagrete.
- **Casca de melão:** Corte a casca em cubinhos e cozinhe -os até que fiquem macios. Fica igual ao chuchu, em sabor e consistência. Esse preparo pode também ser incorporado em saladas à base de maionese.
- **Casca de melancia:** A parte branca da casca pode ser seca e ralada para fazer uma deliciosa cocada. Basta misturá-la com coco ralado e açúcar, levar ao fogo e mexer até soltar do fundo da panela.
- **Casca de abacaxi:** Passe a casca do abacaxi no ralador para tirar as partes pontudas. Em seguida, ferva-a com água suficiente para cobri-la, a fim de que amoleça por inteiro. Essa água pode ser servida como chá. A casca cozida pode ser processada com açúcar e coco ralado. Essa mistura, se levada ao fogo, ficará com a mesma consistência de um brigadeiro.
- **Cascas de laranja, limão e tangerina cristalizadas:** retire somente as cascas, sem a pele branca, e fatie-as em tiras finas. Ferva-as por 1 minuto em água com uma pitada de sal, escorra bem, lave e repita a operação mais duas vezes para suavizar o sabor amargo. Depois, prepare uma calda com açúcar e água, acrescente as cascas e deixe-as em fogo baixo até quase toda a calda evaporar. Espalhe as cascas sobre papel manteiga, deixe esfriar um pouco e polvilhe açúcar cristal.

RECEITAS

ISCAS DE FRANGO ASSADAS

INGREDIENTES

- 1/2 peito de frango grande cortado em iscas.
- 100g de linhaça dourada .
- 2 ovos (60g).
- 100g de queijo parmesão.

Preparo

Corte o peito em iscas e tempere ao seu gosto. Bata a linhaça no liquidificador até obter um farinha fina. Bata ligeiramente os ovos. Passe as iscas no ovo, depois na farinha de linhaça e por último no parmesão. Asse as iscas em forma antiaderente, untada com óleo ou manteiga, até dourar. Servir.

Rendimento: 4 porções.



Porção: 2 escumadeiras (80 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	263	13
Carboidratos (g)	8	3
Proteínas (g)	20	27
Gorduras totais (g)	17	31
Gorduras saturadas (g)	5	23
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	7	28
Sódio (mg)	390	16
Vitamina A (RAE)	1,35	0,1
Vitamina E (mg)	0,13	1,3
Vitamina C (mg)	0,15	0,3
Zinco (mg)	1,3	19
Cálcio (mg)	332	33
Ferro	1,6	11
Vitamina D (mcg)	0,02	0,4
Ômega 3 (g)	5,7	518

PICOLÉ DE FRUTA

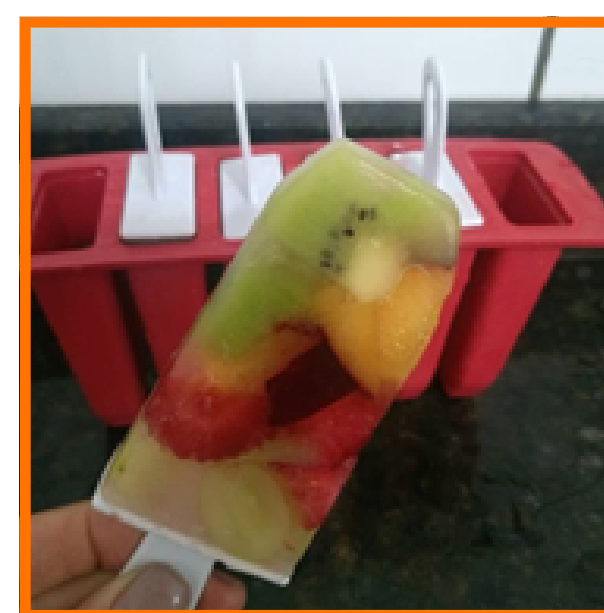
INGREDIENTES

- ½ xícara de uvas (80g)
- ½ xícara de morango (80g)
- ½ xícara de manga picada (80g)
- ½ kiwi picado (80g)
- 500 mL de água de coco

PREPARO

Corte as frutas em pedaços médios. Coloque as frutas na forma de picolé, preencha os espaços da forma com água de coco. Leve para o congelador por no mínimo 8 horas.

Rendimento: 6 porções.



Porção: 1 unidade (125 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	38	2
Carboidratos (g)	8	3
Proteínas (g)	1	1
Gorduras totais (g)	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	2,15	9
Sódio (mg)	94	4
Vitamina A (RAE)	7,26	1
Vitamina E (mg)	0	0
Vitamina C (mg)	24	53
Zinco (mg)	0,1	1,5
Cálcio (mg)	28,2	3
Selênio (mcg)	1	2,5
Ferro	0,6	4
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0	0

RECEITAS

BOLO DE LARANJA COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farelo de aveia .
- 1 xícara de farinha de coco.
- 4 ovos .
- 4 colheres de açúcar demerara.
- Raspas de 1 laranja.
- 1/2 colher de sobremesa de cada especiaria (cravo em pó, canela em pó, noz moscada em pó, gengibre em pó)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de suco de laranja natural

Preparo

Corte o peito em iscas e tempere ao seu gosto. Bata a linhaça no liquidificador até obter um farinha fina. Bata ligeiramente os ovos. Passe as iscas no ovo, depois na farinha de linhaça e por último no parmesão. Asse as iscas em forma antiaderente, untada com óleo ou manteiga, até dourar. Servir.

Rendimento: 4 porções.



Porção: 1 fatia (75 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	236	12
Carboidratos (g)	28	9
Proteínas (g)	5	7
Gorduras totais (g)	12	22
Gorduras saturadas (g)	4	18
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	7	28
Sódio (mg)	95	4
Vitamina A (RAE)	41	4,5
Vitamina E (mg)	0,4	4
Vitamina C (mg)	12	27
Zinco (mg)	1	14
Cálcio (mg)	35	3,5
Selênio (mcg)	3	9
Ferro	4.5	32
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0	0

COOKIES DE CACAU

INGREDIENTES

- 1 ovo - 30g
- 3 colheres de açúcar demerara - 75g
- 1 colher de óleo de coco - 15 ml
- 1 xícara de farinha de amêndoas - 100g
- 1/3 xícara de farinha de linhaça - 80g
- 1 colher de sobremesa de cacau - 6 g
- 1 colher de sopa de fermento - 10g

PREPARO

Bata os ovos, o óleo de coco e o açúcar com um garfo. Acrescente o restante dos ingredientes. Modele os biscoitos com as mãos untadas de óleo de coco. Asse em forma untada com óleo de coco até dourarem.

Rendimento:15 porções.



Porção: 2 unidades (40 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	190	9,5
Carboidratos (g)	16	5
Proteínas (g)	5	7
Gorduras totais (g)	13	24
Gorduras saturadas (g)	2,5	11
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	5	20
Sódio (mg)	15	0,6
Vitamina A (RAE)	0	0
Vitamina E (mg)	3,4	34
Vitamina C (mg)	0	0
Zinco (mg)	0,5	7
Cálcio (mg)	56	6
Selênio (mcg)	3,5	10
Ferro	1	7
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	2,5	227

RECEITAS

BISNAGUINHA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 4 ovos - 120g
- 4 colheres de sopa de creme de leite - 60g
- 2 colheres de sopa de azeite - 16g
- ¼ xícara de farinha de castanha de caju- 25g
- ¼ xícara de farinha de amêndoas - 25g
- ¼ xícara de farinha de farinha de coco - 20g
- ¼ xícara de farinha de linhaça dourada - 20g
- 1 pacote de 100g de queijo parmesão
- 1 colher de chá de ervas finas - 3 g
- 2 colheres de sopa rasas de fermento químico - 18g
- Gergelim, semente de abóbora ou semente de girassol à gosto.

Preparo

Em um recipiente maior, misture os ovos, o creme de leite e o azeite. Em um recipiente menor, misture os ingredientes secos. Coloque a mistura do recipiente menor no recipiente maior. Por último, acrescente o fermento. Unte as mãos com azeite e modele os pãezinhos em formato de bisnaguinha. Polvilhe por cima dos pães o gergelim, semente de abóbora ou semente de girassol. Asse em forno médio, em forma antiaderente untada com azeite até dourar.

Rendimento:10 porções.



Porção: 2 unidades (80 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	266	13
Carboidratos (g)	13	4
Proteínas (g)	17	23
Gorduras totais (g)	17	31
Gorduras saturadas (g)	5	23
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	3	12
Sódio (mg)	400	17
Vitamina A (RAE)	0	0
Vitamina E (mg)	2	20
Vitamina C (mg)	0	0
Zinco (mg)	0,5	7
Selênio (mcg)	6	18
Cálcio (mg)	400	40
Ferro	1	7
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	1	91

SHOT FUNCIONAL

INGREDIENTES

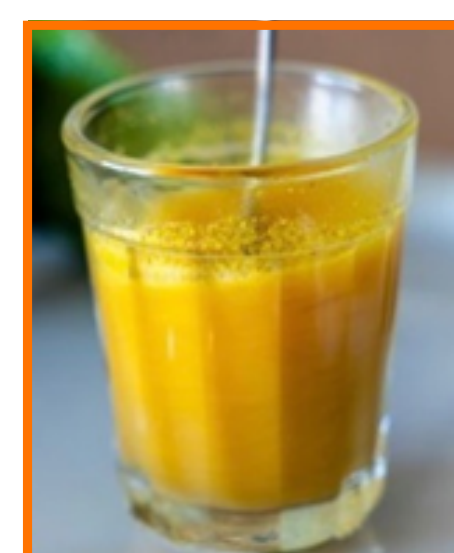
- Suco de 1 limão - 30ml
- 20 gotas de propólis - 1 ml
- 1 colher de chá de gengibre ralado - 2g
- 1 colher de chá de açafrão da terra - 5g
- ½ colher de sobremesa pimenta do reino - 3g

PREPARO

Descasque o gengibre e rale de forma fina. Em um copo, coloque o suco de 1 limão, o gengibre ralado, o própolis e a cúrcuma.

Beba em seguida.

Rendimento:1 porção.



Porção: 1 unidade (40 mL)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	40	2
Carboidratos (g)	9	3
Proteínas (g)	1	1
Gorduras totais (g)	0,5	1
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,4
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	1	4
Sódio (mg)	12	0,5
Vitamina A (RAE)	2,15	0,2
Vitamina E (mg)	0,03	0,3
Vitamina C (mg)	12	27
Zinco (mg)	0,09	1,3
Selênio (mcg)	0,43	1,3
Cálcio (mg)	32	3
Ferro	1	7
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,07	6

RECEITAS

ESCONDIDINHO DE LEGUMES COM FRANGO

INGREDIENTES

- 3 sobrecoxas – 200g
- 1 chuchu médio – 230g
- 1 cenoura média – 120g
- 1 batata doce média – 350 g
- 1 colher de sopa de açafrão terra – 10 g
- ½ colher de sopa pimenta do reino – 5g
- ½ xícara de chá de
- molho de tomate – 100g
- ½ xícara de chá de
- creme de leite – 150g
- Sal e temperos naturais
- à gosto.
- ½ cebola – 35g
- 2 dentes de alho – 6g
- Suco de 1 limão – 30ml
- 50g de queijo parmesão



Porção: 1 fatia grande (280 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	209	10
Carboidratos (g)	33	11
Proteínas (g)	15	20
Gorduras totais (g)	3	5
Gorduras saturadas (g)	1,1	5
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	6	24
Sódio (mg)	382	16
Vitamina A (RAE)	1023	114
Vitamina E (mg)	0,81	8
Vitamina C (mg)	22	49
Zinco (mg)	0,85	12
Selênio (mcg)	10,6	31
Cálcio (mg)	90	9
Ferro	1,5	11
Vitamina D (mcg)	0,5	0
Ômega 3 (g)	0,1	9

PREPARO

Tempere as sobrecoxas com alho, limão e sal. Deixe marinando por 1 hora. Doure a cebola na panela de pressão, adicione as sobrecoxas e mexa até estarem todas bem douradas. Acrescente água até cobrir e cozinhe na pressão por 20 minutos.

Descasque e corte a batata doce, o chuchu e a cenoura. Coloque os legumes na panela de pressão junto as sobrecoxas e cozinhe por mais 10 minutos. Abra a panela de pressão, desosse e desfie as sobrecoxas.

Em outra panela, coloque as sobrecoxas desfiadas, coentro, molho de tomate e o creme de leite, refogue e reserve. No processador, processe os legumes com o açafrão até formar um pasta consistente.

Num refratário, faça uma camada de creme e uma camada das sobrecoxas desfiadas e refogadas, por último uma camada de creme novamente, cubra com queijo parmesão e leve ao forno médio, pré-aquecido, para gratinar até o queijo derreter e dourar.

Rendimento: 4 porções.

RECEITAS VEGANAS

MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- Água (300 mL)
- Cacau em pó 100% (3 colheres de sopa)
- Castanha de caju (100 gramas)
- Chia (3 colheres de sopa)
- Coco fresco ralado (1/2 xícara)
- Tâmara ou ameixa seca (1/2 xícara)

Preparo

Deixar as castanhas de molho por 8 horas, desprezar a água e levar ao liquidificador com nova água e os demais ingredientes, desligar o liquidificador.

Levar a geladeira por 5 horas.

Servir.

Rendimento: 8 porções.



Porção: 1 potinho (60 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	140	7
Carboidratos (g)	12	4
Proteínas (g)	3,5	5
Gorduras totais (g)	9,7	18
Gorduras saturadas (g)	3,5	16
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	4	16
Sódio (mg)	6	0,3
Vitamina A (mg)	9	1
Vitamina E (mg)	0,12	1
Vitamina C (mg)	0,27	0,6
Zinco (mg)	1,11	16
Ferro (mg)	1,55	11
Cálcio (mg)	36	3,6
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,01	1

PUDIM DE CHIA COM COCO

INGREDIENTES

- Chia (4 colheres de sopa = 30 gramas)
- Leite de coco - preferencialmente caseiro (200 mL)
- Coco fresco ralado (50 gramas = 1 xícara)

PREPARO

Misture todos os ingredientes, distribua em potinhos e deixe de um dia para o outro na geladeira.

Rendimento: 3 porções.

Dica: Adicione frutas frescas ou secas como damasco ou tâmaras ou castanhas picadas na mistura. Caso queira adoçar adicione xilitol a gosto a mistura. Para o leite de coco caseiro, bata um coco pequeno com 600 ml de água e coe.



Porção: 1 potinho (93 gramas)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético (kcal)	139	7
Carboidratos (g)	8	3
Proteínas (g)	3,5	5
Gorduras totais (g)	11	20
Gorduras saturadas (g)	5	23
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	5,3	21
Sódio (mg)	3	0,1
Vitamina A (RAE)	0	0
Vitamina E (mg)	0,19	2
Vitamina C (mg)	0,5	1
Zinco (mg)	0,9	13
Ferro	1,5	11
Cálcio (mg)	65	6,5
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	1,8	164

RECEITAS VEGANAS

PANQUECA DE AVEIA

INGREDIENTES

- Farelo de aveia (4 colheres de sopa)
- Linhaça (1 colher de sopa)
- Páprica defumada (1 colher de café rasa)
- Curry (1 colher de café rasa)

Preparo

Em uma tigela misture todos os ingredientes e acrescente água até formar uma massa homogênea. Em uma frigideira antiaderente disponha a massa na frigideira formando um círculo, deixe em fogo baixo até dourar e depois vire para dourar do outro lado.

Escolha o recheio de sua preferência.

Dica: Para transformar a receita em uma pizza de frigideira: Após dourar de ambos os lados apague o fogo, coloque molho de tomate e fatias de queijo e recheie como preferir.

Rende 1 unidade.



Porção: 1 unidade (60 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	160	8
Carboidratos (g)	36	12
Proteínas (g)	9	12
Gorduras totais (g)	6	11
Gorduras saturadas (g)	1	4
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	9	36
Sódio (mg)	4	0,2
Vitamina A (RAE)	3,3	0,4
Vitamina E (mg)	1,2	12
Vitamina C (mg)	1,4	3
Zinco (mg)	2	27
Cálcio (mg)	81	8
Ferro (g)	4	27
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	2,28	207

PETISCO DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
- Grão de bico cru (1 xícara = 100g)
- Páprica defumada (1 colher de chá)

PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 48 horas, trocando a água de 12 em 12 horas.

Após o remolho, escorra e lave bem os grãos.

Disponha os grãos em uma assadeira antiaderente, misture o azeite e a páprica.

Leve ao forno médio, pré aquecido por 50 minutos, e de 10 em 10 minutos, abra o forno e misture para que os grãos dourem de maneira uniforme.

Rendimento: 3 porções.



Porção: 1/2 xícara (40 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	177	9
Carboidratos (g)	20	7
Proteínas (g)	7	9
Gorduras totais (g)	8	15
Gorduras saturadas (g)	1	4
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	4	16
Sódio (mg)	8	0,3
Vitamina A (RAE)	10,03	1
Vitamina E (mg)	1,6	16
Vitamina C (mg)	1,3	3
Zinco (mg)	0,9	13
Ferro	1,7	12
Cálcio (mg)	26	2,6
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,07	6

RECEITAS VEGANAS

BARRA DE CEREAL CRUA

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa (10g) de linhaça.
- 1 xícara (100 g) de oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas do Pará e castanha de caju...)
- 1 colher de sopa (10g) de Chia
- 100 g de tâmaras desidratadas.
- 2 colheres de sopa (20g) Cacau em pó 100%.
- 4 colheres de sopa (50 g) de Farelo de aveia
- 2 colheres de sopa cheias (30 g) de manteiga de coco.

Preparo

Pré preparo: Hidratar as tâmaras em água potável por 8 horas.

Preparo: Escorrer a água e processar as tâmaras e a pasta de coco num processador. Transferir para um refratário e acrescentar os demais ingredientes. Sovar a mistura, até desgrudar das mãos (usar o farelo para modificar a textura). Molde a massa em barrinhas. Guarde na geladeira.

Rende 10 unidades.



Porção: 1 unidade (32 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	128	6
Carboidratos (g)	15	5
Proteínas (g)	3,6	5
Gorduras totais (g)	7,8	14
Gorduras saturadas (g)	1,9	9
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	3,7	15
Sódio (mg)	2	0,01
Vitamina A (RAE)	22,66	2,5
Vitamina E (mg)	1,25	12
Vitamina C (mg)	1,6	4
Zinco (mg)	0,8	11
Cálcio (mg)	26	2,6
Ferro	1	7
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,4	36

REQUEIJÃO DE CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES

- 1 xícara (100g) de castanha de caju crua
- Água (200 mL)

PREPARO

- Pré preparo: Hidratar as castanhas em água potável por 8 horas.
- Preparo: Escorra a água das castanhas hidratadas e coloque num liquidificador com a água, sal e ervas á gosto, liquidifique bem. Leve a mistura a panela e cozinhe em fogo médio até engrossar.

Armazene na geladeira por até 5 dias.

Rende 20 porções.



Porção: 1 colher de sopa (20 gramas)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético (kcal)	40	2
Carboidratos (g)	2	0,7
Proteínas (g)	1	1,3
Gorduras totais (g)	3	5
Gorduras saturadas (g)	0,6	3
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	0,17	1
Sódio (mg)	2	0,1
Vitamina A (mcg)	0	0
Vitamina E (mg)	0,05	0,5
Vitamina C (mg)	0,03	0,06
Zinco (mg)	0,8	11
Ferro	0,8	6
Cálcio (mg)	6,5	0,65
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0	0

RECEITAS VEGANAS

SOPA DE FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES

- Alho (4 dentes = 10g)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10 mL)
- Batata (1 unidade média = 100g)
- Cenoura (1/2 unidade = 80g)
- Coentro fresco picado (3 colheres de sopa = 15g)
- Feijão branco (1 e ½ xícara = 150g)
- Tomate (1 unidade grande = 150g)
- Urucum - semente moída (1 colher de sobremesa = 10g)
- Vagem (100g)

Preparo

Coloque o feijão branco de molho por 12 horas. Escorra a água, lave bem e reserve. Corte a batata, a cenoura, o tomate, a vagem e reserve. Em uma panela de pressão refogue o alho amassado no azeite de oliva, acrescente o feijão, os legumes cortados, o urucum, o sal à gosto e adicione água até cobrir os ingredientes na panela. Tampe a panela e leve ao fogo alto e após pegar pressão aguarde por 20 minutos e apague o fogo. Espere todo o ar sair da panela, abra e sirva.

Rende 4 porções.



Porção: 1 prato (250 gramas)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético (kcal)	337	17
Carboidratos (g)	60	20
Proteínas (g)	17	23
Gorduras totais (g)	11	20
Gorduras saturadas (g)	0,8	4
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	17	68
Sódio (mg)	55	2
Vitamina A (RAE)	196	22
Vitamina E (mg)	2	20
Vitamina C (mg)	53	117
Zinco (mg)	1,5	21
Ferro	3,5	25
Cálcio (mg)	90	9
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,05	4

GRANOLA SALGADA PARA SALADA

INGREDIENTES

- Alho picado (2 colheres de sopa)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Páprica defumada (2 colheres de chá)
- Semente de abóbora sem casca (50 gramas = 1/2 xícara)
- Semente de girassol sem casca (50 gramas = 1/2 xícara)
- Semente de linhaça marrom (20 gramas = 3 colheres de sopa).

PREPARO

- Coloque o azeite numa frigideira antiaderente em fogo médio. Acrescente os demais ingredientes e mexa até torrar.
- Espere esfriar e guarde em pote bem fechado por até 10 dias.

Rende 10 porções.



Porção: 1 colher de sopa (15 gramas)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético (kcal)	83	4
Carboidratos (g)	3	1
Proteínas (g)	3	4
Gorduras totais (g)	7	13
Gorduras saturadas (g)	1	5
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	1,5	6
Sódio (mg)	1,5	0,01
Vitamina A (RAE)	0	0
Vitamina E (mg)	1,6	16
Vitamina C (mg)	0,6	1,3
Zinco (mg)	0,7	10
Ferro	1	7
Cálcio (mg)	11	1
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,47	43

RECEITAS VEGANAS

BRIGADEIRO DE COLHER DE CASTANHA COM AMEIXA

INGREDIENTES

- Água (300 mL)
- Ameixa seca (1/2 xícara = 50 g)
- Cacau em pó 100% (4 colheres de sopa)
- Castanha de caju (100 gramas = 1 copo de 200 mL)

Preparo

Deixar a castanha de caju de molho por 12 horas em 200mL de água. Desprezar a água . Colocar as castanhas no liquidificador com 100ml de água. Levar a mistura liquidificada a panela. Adicione os demais ingredientes. Cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar (ponto de brigadeiro). Caso queira o doce mais fluido, tipo calda, adicione água até chegar a consistência desejada. Guarde na geladeira por até 5 dias.

Rende 20 porções.



Porção: 1 colher de sopa (20 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	40	2
Carboidratos (g)	4	1
Proteínas (g)	1	1
Gorduras totais (g)	3	5
Gorduras saturadas (g)	0,6	3
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	1	4
Sódio (mg)	2	0
Vitamina A (RAE)	1	0,1
Vitamina E (mg)	0,06	0,6
Vitamina C (mg)	0,04	0
Zinco (mg)	0,4	6
Ferro	0,3	2
Cálcio (mg)	5,7	0,6
Vitamina D	0	0
Ômega 3	0	0

CRACKER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- Água (100ml = 1/2 xícara)
- Azeite de oliva (40mL = 4 colheres de sopa)
- Farinha de grão de bico (200 gramas = 2 xícaras cheias)
- Farinha de linhaça (15 gramas = 2 colheres de sopa)
- Fermento químico em pó (1 colher de café)
- Gergelim (50 gramas = 1/2 xícara)
- Páprica defumada (1 colher de chá)
- Açafrão da terra (1 colher de chá)
- Pimenta do reino (1 colher de café rasa)

PREPARO

- Misturar os secos, acrescentar o azeite e colocar a água aos poucos. Quando estiver no ponto, abrir a massa com rolo para ficar o mais fina possível e cortar a massa e quadradinhos, colocar em forma para assar.
- Assar no forno a 180°C por 20 minutos.

Rende 10 porções de 4 unidades.



Porção: 4 biscoitos (40 gramas)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético (kcal)	150	7,5
Carboidratos (g)	14	5
Proteínas (g)	5	7
Gorduras totais (g)	8	15
Gorduras saturadas (g)	1	4
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra alimentar (g)	3	12
Sódio (mg)	72	3
Vitamina A (RAE)	10,1	1
Vitamina E (mg)	0,9	9
Vitamina C (mg)	0,3	0,7
Zinco (mg)	1	14
Cálcio (mg)	66	6,6
Ferro (mg)	2	14
Vitamina D (mcg)	0	0
Ômega 3 (g)	0,37	34

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

CARDÁPIO 1 :

DESJEJUM

- 2 ovos mexidos.
- 1 unidade de Pão francês.
- 1 copo americano de leite desnatado, batido com ½ mamão papaia.

COLAÇÃO

- 1 Kiwi.
- Mix de castanhas

(2 und. de castanha do Brasil, 3 und. de castanha de caju e 4 und. de amêndoas).

ALMOÇO

- **Entrada:** Salada de alface crespa (1 folha) com cenoura ralada (2 col. sopa).
- **Prato principal:** 2 Iscas médias de frango assadas no forno.
- **Guarnição:** 3 pedaços de abóbora assada temperada com alecrim.
- **Acompanhamento:** 1 escumadeira de arroz integral.
1 concha de feijão preto.
- **Sobremesa:** 1 Laranja média.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de melancia.

LANCHE

- 1 copo de iogurte natural.
- 1 colher de sobremesa de chia.
- 4 colheres de sopa de abacate.

JANTAR

- **Entrada:** 5 colheres de sopa de acelga
4 col.sopa de beterraba ralada
1 colher de sopa de pepino em rodela.
- **Prato principal:** 3 unidades de almôndegas de carne.
- **Acompanhamento:** 1 escumadeira de arroz integral.
1 concha de feijão vermelho.
- **Sobremesa:** 1 fatia média de abacaxi.
- **Bebida:** 1 copo americano de Limonada com gengibre

CEIA

- 1 pedaço de coco seco.

Informações Nutricionais		
CARDÁPIO 1		%VD
Valor Energético	2183 Kcal	109
Carboidrato	257,58g (46,1%)	86
Lipídios	81,15g (32,7%)	148
Proteína	118,75 g (21,2%)	158
Fibra	43,22 g	173
Zinco	18,13 mg	259
Vitamina A	610,1 mcg	102
Vitamina C	350,84 mg	780
Vitamina D	3,47mcg	69
Omêga 3	3,14g	-

Tabela de informações nutricionais padronizada de acordo com a ANVISA, 2005.
% de valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

CARDÁPIO 2 - VEGANO :

DESJEJUM

- 4 colheres de sopa de Guacamole.
- 1 Panqueca de aveia.
- 1 copo americano de leite de soja.
- 1 unidade de banana.

COLAÇÃO

- 1 unidade de Barra de cereal crua.
- 1 unidade caqui.

ALMOÇO

- **Entrada:** Salada de alface roxa(1 folha), cebola (1 colher de sopa) e tomate (2 colheres de sopa) com granola salgada (1 porção).
- **Prato principal:** 4 unidades de bolinho de soja.
- **Guarnição:** 2 colheres de sopa de quiabo refogado.
- **Acompanhamento:** 1 escumadeira de arroz integral.
1 concha de feijão vermelho.
- **Sobremesa:** 2 colheres de sopa de manga.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de abacaxi.

LANCHE

- 4 unidades de Cracker de grão de bico.
- 1 colher de sopa de requeijão de castanha de caju.
- Suco de ½ folha de couve manteiga com 2 limões e ½ maçã.

JANTAR

- **Entrada:** Salada de Couve flor (3 colheres de sopa) com salsinha (2 colheres de sobremesa).
- **Acompanhamento:** 4 colheres de sopa de arroz integral .
- **Prato principal:** 1 prato de sopa de feijão branco.
- **Guarnição:** 2 colheres de sopa de couve manteiga refogada.
- **Sobremesa:** 5 unidades de morango.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de uva integral.

CEIA

- 2 copos americanos de pipoca

Informações Nutricionais		
CARDÁPIO 2		%VD
Valor Energético	2315 Kcal	116
Carboidrato	293,18g (51%)	98
Lipídios	89,96g (34%)	164
Proteína	84,13 g (15%)	112
Fibra	83,54 g	374
Zinco	13,36 mg	191
Vitamina A	796,64 mcg	133
Vitamina C	292,72 mg	650
Vitamina D	-	-
Omêga 3	-	-

Tabela de informações nutricionais padronizada de acordo com a ANVISA, 2005.

% de valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

CARDÁPIO 3:

DESJEJUM

- Tapioca com recheio de queijo minas (2 fatias médias) com açafrão da terra (1 colher de café) e pimenta preta (1 colher de café).
- 1 xícara de chá de erva-doce com gengibre.

COLAÇÃO

- 8 unidades de amêndoas.
- 4 unidades de ameixa preta.
- 1 unidade de banana prata média.

ALMOÇO

- **Entrada:** 4 colheres de sopa de salada de abobrinha ralada crua.
- **Prato principal:** 1 bife de lombo suíno assado.
- **Guarnição:** 1 escumadeira de espinafre refogado.
- **Acompanhamento:** 5 colheres de sopa de arroz integral.
1 concha média de feijão preto.
- **Sobremesa:** 1 unidade pequena de tangerina.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de abacaxi.

LANCHE

- 1 fatia de bolo de laranja com especiarias.
- 1 ponta de faca de pasta de amendoim.
- 1 xícara de café com leite desnatado.

JANTAR

- **Entrada:** 2 pegadores de salada de rúcula com tomate cereja.
- **Prato principal:** 1 pedaço médio de escondidinho de legumes com frango (200g).
- **Acompanhamento:** 4 colheres de sopa de arroz integral.
1 concha média de feijão carioca.
- **Guarnição:** 3 colheres de sopa de berinjela assada
- **Sobremesa:** 1 fatia pequena de melancia.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de maracujá.

CEIA

- 3 unidades de damasco seco

Informações Nutricionais		
CARDÁPIO 3		%VD
Valor Energético	2132 Kcal	107
Carboidrato	292,50g (53,4%)	98
Lipídios	70,85g (29,1%)	129
Proteína	96,28 g (17,6%)	128
Fibra	44,86 g	179
Zinco	9,65 mg	138
Vitamina A	882,15 mcg	147
Vitamina C	153,57 mg	341
Vitamina D	1,29	26
Omêga 3	-	-

Tabela de informações nutricionais padronizada de acordo com a ANVISA, 2005.

% de valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

CARDÁPIO 4:

DESJEJUM

- 1 porção de shot funcional.
- 2 fatias de Pão integral.
- 1 porção de pasta de ovo

(Amassar 1 ovo cozido inteiro. Misturar com 1 colher de sopa de requeijão, 1 colher de sopa de creme de leite e 1 colher de sobremesa de salsinha).

- 1 copo americano de leite desnatado com cacau em pó.

COLAÇÃO

- 1 pote de iogurte natural.
- 1 colher de sopa de uva passas.
- Mix de Oleaginosas (5 unidades de avelã, 4 pistaches e 2 castanhas do Brasil).

ALMOÇO

- **Entrada:** Salada de alface (1 folha) com agrião picado (3 colheres de sopa), manga (1 colher sopa) e semente de girassol (1 punhado).
- **Prato principal:** 1 Bife de contra-filé pequeno (80g).
- **Guarnição:** 2 pedaços de batata doce assada.
- **Acompanhamento:** 3 colheres de sopa de lentilha.
- **Sobremesa:** 1 unidade pequena de goiaba.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de maçã.

LANCHE

- 1 porção de bisnaguinha funcional
- 1 fatia média de ricota
- 1 copo de suco de laranja com cenoura.
-

JANTAR

- **Entrada:** 2 col.sopa de salada de repolho roxo com salsa e azeitona
- **Prato principal:** 2 pedaços pequenos de sardinha assada.
- **Acompanhamento:** 4 colheres de sopa de arroz branco com brócolis.
1 concha média de feijão carioca.
- **Guarnição:** 1 colher de servir de chicória refogada.
- **Sobremesa:** 3 tâmaras.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de morango.

CEIA

- 1 pedaço pequeno de coco seco

Informações Nutricionais		
CARDÁPIO 4		%VD
Valor Energético	2146 Kcal	107
Carboidrato	266,52g (47,9%)	89
Lipídios	83,99g (34%)	153
Proteína	100,51g (18,1%)	134
Fibra	48,02 g	192
Zinco	15,37 mg	220
Vitamina A	839,05 mcg	140
Vitamina C	323,97 mg	720
Vitamina D	1,50 mcg	30
Omêga 3	-	-

Tabela de informações nutricionais padronizada de acordo com a ANVISA, 2005.

% de valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

CARDÁPIO 5:

DESJEJUM

- 1 tigela pequena de mingau de aveia.

COLAÇÃO

- 4 unidades de damasco
- Mix de 2 unidades de castanha do Brasil, 3 unid. de macadâmia e 2 nozes.

ALMOÇO

- **Entrada:** Salada de alface (1 folha) crespa com rabanete (1 colher de sopa)
- **Prato principal:** 1 Panqueca com recheio de frango desfiado e beterraba.
- **Guarnição:** 2 colheres de servir de taioba refogada.
- **Acompanhamento:** 5 colheres sopa de Arroz integral

3 col.sopa de salada de feijão fradinho com cebola e tomate.

- **Sobremesa:** 1 unidade de Pêra pequena.
- **Bebida:** 1 copo americano de suco de melão.

LANCHE

- 2 unidades de cookie de cacau
- 1 copo americano de leite desnatado(200ml) batido com abacate (3 colheres de sopa) e linhaça (1 colher de sopa).

JANTAR

• **Entrada:** 3 col.sopa de salada de couve com tomate seco.

- **Prato principal:** Omelete (1 ovo) de queijo minas (1 fatia grande de queijo minas).

- **Acompanhamento:** 4 colheres de sopa de arroz branco.

1 concha média de feijão preto.

- **Guarnição:** 3 colheres de sopa de quibebe de abóbora.

- **Sobremesa:** 1 gomo de jaca.

- **Bebida:** 1 copo americano de água de coco.

CEIA

- 1 copo de iogurte natural com linhaça (2 colheres de chá)

Informações Nutricionais		
CARDÁPIO 5		%VD
Valor Energético	2272 Kcal	114
Carboidrato	270,64g (46,7%)	90
Lipídios	89,73g (34,6%)	163
Proteína	110,23g (18,9%)	147
Fibra	47,63 g	191
Zinco	15,21 mg	217
Vitamina A	608,11 mcg	101
Vitamina C	118,28 mg	263
Vitamina D	2,08 mcg	42
Omêga 3	-	-

Tabela de informações nutricionais padronizada de acordo com a ANVISA, 2005.

% de valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. WHO. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. [Internet]. [Cited in 2020 March 21] [Epub ahead print]. Available from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/whodirectorgeneral-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Lancet Infect Dis. 2020 Feb 19;pii: S1473-3099(20)30120-1.
2. Dong E, Du H, Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Lancet Infect Dis. 2020 Feb 19. pii:S1473-3099(20)30120-1. [Epub ahead print] [Cited in 2020 March 20]. Available from: <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>.
3. Ministério da Saúde. CORONAVIRUS COVID-19 <https://www.saude.gov.br/campanhas/46452-coronavirus> (Accessed on April 2, 2020)
4. Imperial College - COVID19-Global-Impact- 26-03-2020; Walker PGT, Whittaker C, Watson O, The Global Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression. WHO Collaborating Centre for Infectious Disease Modelling, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis, Abdul Latif Ameer Institute for Disease and Emergency Analytics, Imperial College London (2020) [Cited in 2020 March 20]. Available from: <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/ImperialCollege-COVID19-Global-Impact-26-03-2020.pdf>
5. Oliveira GMM, Pinto FJ. COVID-19: A Matter Close to Heart. International Journal of Cardiovascular Sciences. May and June 2020; Vol. 33 N° 2, [Epub ahead of print]
6. Driggin E, Madhavan MV, Bikdeli B, Chuich T, Laracy J, Bondi Zoccai G, et al. Cardiovascular Considerations for Patients, Health Care Workers, and Health Systems During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic, J Am Coll Cardiol. 2020 Mar 18. Pii:S0735-1097(20)34637-4 [Epub ahead of print]
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
8. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
9. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
10. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
11. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
12. Damasceno, N. R. T; Gowdak, M; Oliveira, L. et. al. EMERGÊNCIAS CARDIOLÓGICAS: SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E IMUNOMODULADORES - PARTE 2. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo- Supl - 2018;28(4):479-85
13. Sabor sem desperdício: receitas com aproveitamento integral de alimentos / Serviço Social do Comércio; Programa Mesa Brasil. - São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2015. - 108 p. il.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
15. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos regionais brasileiros/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. - 1. ed. - Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
16. Savioli, Gisela. Escolhas e impactos: Gastronomia funcional. Gisela Savioli, Renato Calaffi. - 6. Ed. - São Paulo: Edições Loyola, 2013.
17. ANVISA. Regulamento técnico sobre ingestão diária recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais. RDC Nº 269, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005, Agência nacional de vigilância sanitária.
18. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Manual de Orientação às indústrias de Alimentos. 2ª versão atualizada. Ministério da Saúde. Agência Nacional de vigilância sanitária. 2005.
19. Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment. Washington DC, 2000.
20. Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements, 2006.