



ENVOLVE
UM MOVIMENTO MISSIONOW

JEJUM DE DANIEL

**21 dias para consolidar
novos hábitos**

RECEITAS | DICAS | INFORMAÇÕES

**ACOMPANHE PELOS
CANAIS DO ENVOLVE**



/envolve.apac

12/03 A 01/04

4h59





O **Jejum de Daniel** é uma oportunidade para você se aproximar de Deus por meio de oração fervorosa e focada. Envolve um compromisso de 21 dias com um jejum parcial, o que significa que você restringe os alimentos comumente apreciados como um ato de adoração e consagração ao Senhor.

O **Jejum de Daniel** não é uma dieta, embora algumas pessoas percam peso ao fazer escolhas alimentares mais saudáveis. É uma experiência única de mudança de vida. Participar do **Jejum de Daniel** pode resultar em muitos benefícios espirituais e físicos maravilhosos.

“Alimento desejável não comi, nem carne nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com unguento, até que se cumpriram as três semanas”. Daniel 10:3 O verdadeiro jejum que se deve recomendar a todos, é a abstinência de toda espécie de alimento estimulante, e o uso apropriado de alimentos simples e saudáveis, por Deus providos em abundância.

Os homens precisam pensar menos sobre o que comer e o que beber, com relação a alimentos temporais, e muito mais com respeito ao alimento do Céu, que dará tono e vitalidade a toda a experiência religiosa. – Carta 73, 1896.

Como se preparar para o Jejum de Daniel:

O jejum, em qualquer forma, é difícil porque você está batalhando física e espiritualmente. No entanto, existem passos que você pode seguir para se fortalecer para a luta. A seguir estão algumas maneiras de preparar o coração, a mente e o corpo para a jornada de 21 dias do Jejum de Daniel.



Preparação Espiritual

1

Ore

Comece a orar por seu jejum antes mesmo dele começar. Peça ao Senhor para revelar qualquer pecado não confessado, falta de perdão ou rebelião. Quando Ele revelar isso a você (e Ele o fará), confesse seu pecado rapidamente e se arrependa. Permita que Deus prepare seu coração para o que Ele deseja fazer em sua vida.

2

Leia os versículos sobre o jejum

Reserve um tempo para estudar as passagens da Bíblia que têm a ver com jejum. Isso o ajudará a compreender as pessoas que jejuaram, as maneiras como Deus respondeu às suas orações e o que Deus exige de Seu povo em um jejum. As passagens sugeridas são Isaías 58, 2 Crô. 20: 1-4, Esdras 8: 21-23, Neh. 1: 1-4, Est. 4: 15-17 e Mat. 4: 1-11).

3

Compre um diário ou use um caderno

Use um diário ou caderno para pedidos de oração, elogios e respostas às orações. Registre o que o Senhor lhe mostra por meio de Sua Palavra.

4

Anote os pedidos de oração

O que você quer ver Deus fazer durante o seu jejum? Reserve um tempo para identificar suas principais motivações para o jejum. Registre seus pedidos de oração em seu diário ou em uma folha de papel separada. Mantenha a lista visível e ore sobre essas necessidades durante o jejum. Certifique-se de incluir pedidos para outras pessoas e não apenas seus próprios pedidos.

5

Encontre um parceiro de oração

É importante ter um amigo ou familiar de confiança que possa ser seu parceiro de oração durante o jejum. O ideal é escolher alguém que esteja fazendo jejum com você, mas certamente não é um requisito. O segredo é pedir a alguém que o exalte e o mantenha responsável.



Preparação Física

1

Entre no jejum

Comece a reduzir os alimentos restritos cerca de uma semana antes do início do jejum. Reduza a ingestão de cafeína, carne, laticínios, açúcar e alimentos processados. Isso ajudará seu corpo a se ajustar ao **Jejum de Daniel** e também reduzirá a gravidade de quaisquer efeitos colaterais desagradáveis. Acredite em mim, a tentação de comer tudo o que você não pode comer no jejum será forte, mas a ostentação só tornará a transição muito mais difícil. Além disso, é uma boa ideia aumentar o consumo de água antes do início do jejum.

2

Planeje suas refeições durante a primeira semana

A chave para o sucesso com a porção alimentar do **Jejum de Daniel** é o planejamento adequado. Isso vai lhe poupar tempo a longo prazo e ajudar a evitar a frustração de tentar decidir no último minuto o que comer. Ter um plano também o impedirá de comer alimentos que não se enquadram nas diretrizes do **Jejum de Daniel**.

3

Faça uma lista de compras para a primeira semana

Fazer uma lista antes de ir ao supermercado tornará suas compras muito mais eficientes.

4

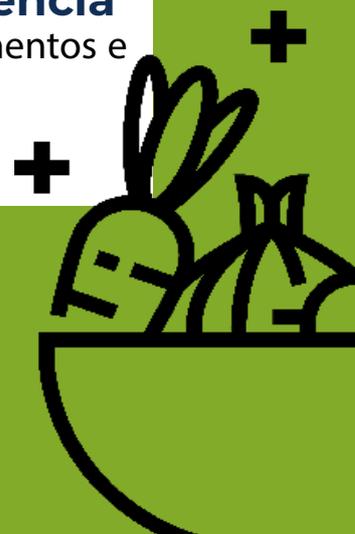
PREPARE SUA COZINHA

Certifique-se de ter os aparelhos adequados (por exemplo, liquidificador, tábua de cortar, processador de alimentos, etc.) e utensílios (por exemplo, facas, espátula, espremedor de alho, etc.) antes de embarcar nesta aventura de três semanas. Ao preparar receitas, ter as ferramentas necessárias tornará tudo muito mais fácil.

5

Prepare os alimentos com antecedência

Descubra maneiras de acelerar o preparo dos alimentos e torná-los mais eficientes.



Alimentação

Alimentos sugestivos no Jejum de Daniel

- **Todas as frutas** - frescas, congeladas, secas, em suco ou enlatadas.
- **Todos os vegetais** - frescos, congelados, secos, sumos ou enlatados.
- **Todos os grãos integrais** - arroz integral, aveia, quinoa, linhaça e trigo integral.
- **Todas as nozes e sementes** - amêndoas, castanhas de caju, nozes de macadâmia, amendoins, nozes, pinhões, nozes, sementes de abóbora, sementes de gergelim e sementes de girassol; leite de amêndoa sem açúcar. Manteigas de nozes também estão incluídas.
- **Todas as leguminosas** - enlatadas ou secas; feijão preto, feijão-fradinho, feijão cannellini, grão-de-bico (grão-de-bico), feijão-frade, feijão-roxo, lentilha, feijão-frade e ervilhas partidas.
- **Todos os óleos de qualidade** - coco, semente de uva, azeitona, amendoim, gergelim e noz.
- **Bebidas** - água destilada, água filtrada, água mineral, frutas frescas ou sucos de vegetais.
- **Outros** - leite de amêndoa sem açúcar, leite de coco, leite de arroz ou leite de soja; ervas, especiarias, sal, pimenta, flocos de coco sem açúcar, temperos, produtos de soja e tofu.

Alimentos para serem evitados no Jejum de Daniel

- **Todas as carnes e produtos animais** - boi, peixes, cordeiro e aves
- **Todos os produtos lácteos** - manteiga, queijo, creme de leite e iogurte.
- **Todos os adoçantes** - néctar de agave, adoçantes artificiais, xarope de arroz integral, caldo de cana, mel, melaço, açúcar bruto, xaropes e açúcar.
- **Todos os produtos alimentícios refinados e processados** - aromatizantes artificiais, produtos químicos, aditivos alimentares, conservantes, farinha branca e arroz branco.
- **Todos os alimentos fritos** - salgadinhos de milho, batatas fritas e batatas fritas.
- **Todas as gorduras sólidas** - margarina e gordura vegetal.
- **Bebidas** - álcool, refrigerantes, café, energéticos, chás estimulantes (chá preto, chá verde, Matte Leão) tornará tudo muito mais fácil.

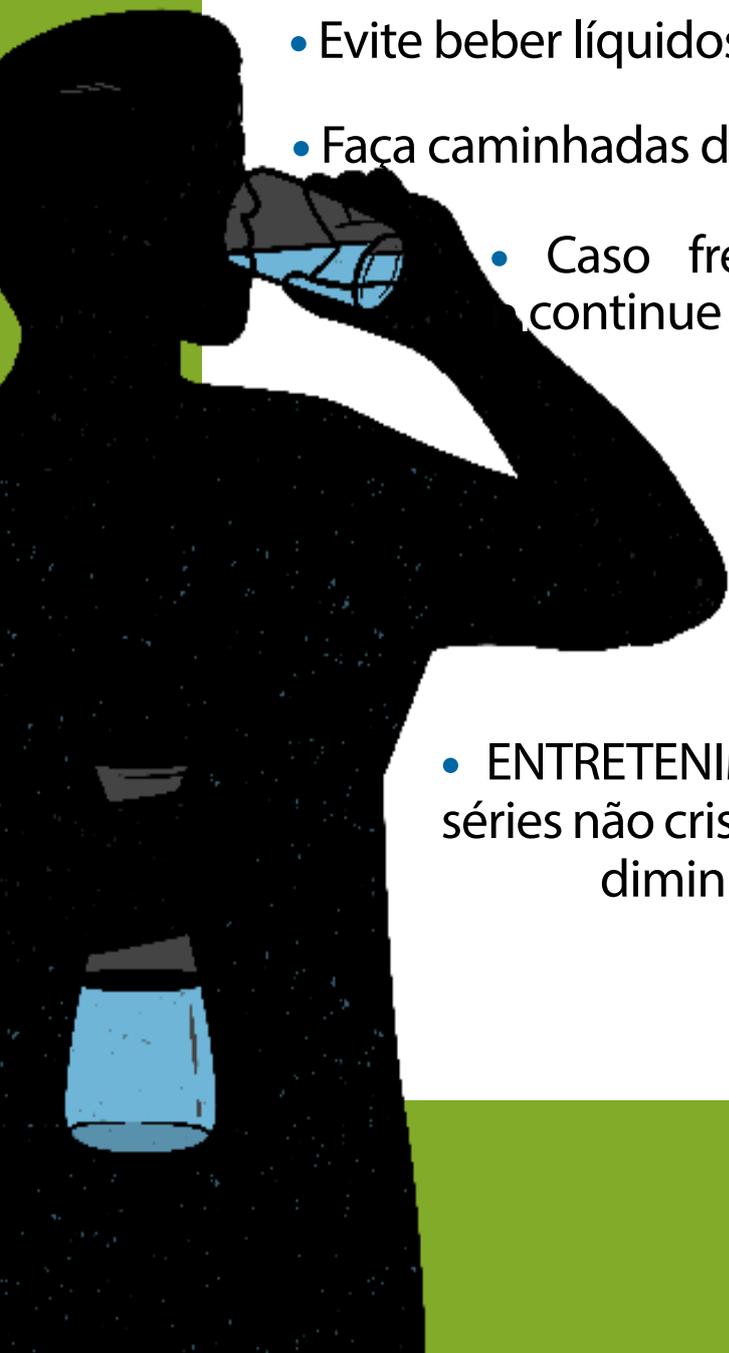


Dicas

- Evite comer entre as refeições;
- Beba apenas água ou sucos nos intervalos entre uma refeição e outra;
- Evite beber líquidos nas refeições;
- Faça caminhadas de 30 a 50 min.
- Caso frequente uma academia, continue suas atividades físicas.

ATIVIDADES DIÁRIAS A SEREM EVITADAS:

- ENTRETENIMENTO (filmes, novelas e séries não cristãs, literatura secular, jogos, diminuir acessos a redes sociais...)



RECEITAS

Nosso desjejum ideal deve ser composto assim:

- Uma fonte de carboidratos (pães ou torradas integrais, granola, aveia...)
- Uma boa fonte de vitaminas e minerais (frutas frescas, sucos naturais ou smoothies)
- Uma fonte de proteínas de boa qualidade (hommus, tofu, omeletes de grão de bico, manteiga de amendoim, patês)
- Nozes, castanhas e sementes



DESJEJUM

CEREAIS

AVEIA COM FRUTAS PICADAS

Ingredientes:

5 colheres de aveia (média ou fina), frutas picadas, 1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Pique as frutas escolhidas e coloque em um prato ou tigela. Salpique a aveia sobre as frutas. Se desejar, acrescente sementes e castanhas. Coloque o mel por cima. Sirva natural ou gelado.

CUSCUZ

Ingredientes:

2 xícaras de milho, 1/2 colher (chá) de sal, água

Modo de preparo:

Misture o milho com o sal em uma vasilha. Acrescente água aos poucos para hidratar até formar grumos quando apertado entre as mãos. Coloque em uma cuscuzeira ou panela à vapor, em fogo médio, por 20 min. Retire da panela e sirva quente.

GRANOLA

Ingredientes:

1 kg de aveia flocos grossos, 1/2 xícara de óleo, 1/2 xícara de água, 1 1/2 xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo:

Misture o óleo, a água e o açúcar em uma panela e leve ao fogo médio até derreter todos os ingredientes. Coloque a aveia em uma forma grande e untada para que fique uma camada pequena. Coloque os ingredientes da panela sobre a aveia na forma. Misture bem a aveia com a calda. Leve ao forno baixo (160°C), mexendo a cada 10 min, num total de 40 min. Tire do forno, não mexa e deixe esfriar. Tire da forma e guarde em vasilhas bem vedadas para manter crocante.

CREMES

CREME DE AMENDOIM

Ingredientes:

500g de amendoim torrado ou cru

Modo de Preparo:

Se o amendoim for cru, coloque em uma forma e leve ao forno médio para tostar. Cuidado para não torrar demais. Coloque o amendoim torrado no multiprocessador e bata até formar um creme. Guarde em uma vasilha fechada. Use com mel, geleia ou melado.

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

1 xícara de aveia, 4 xícaras de água

Modo de preparo:

Leve os ingredientes ao fogo médio, em panela tampada, observando até levantar fervura. Destampe e mexa por mais 3 minutos. Sirva quente ou deixe esfriar. Acrescente frutas e/ou mel.



DESJEJUM

MASSAS

PANQUECA AMERICANA

Ingredientes:

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral, 1 1/2 xícara de farinha de trigo, 2 colheres (cha) de sal, 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 6 colheres (sopa) de óleo, 2 1/2 xícaras de água, 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, colocando o fermento por último. Em uma frigideira ou chapa untada, coloque uma concha da massa, espalhando em formato de panqueca. Asse de um lado, depois vire para o outro. Sirva com frutas, mel, pasta de amendoim, geleia, ou salgado com patês, tofu e vegetais.

Rendimento:

8 unidades

PÃO 50% INTEGRAL

Ingredientes:

500g de farinha de trigo integral, 500g de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento biológico, 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 4 colheres (sopa) de linhaça, 1/2 colher (sopa) de sal, 1/3 xícara de óleo, 2 1/2 xícaras de água morna

Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos em ordem. Acrescente o óleo e a água. Mexa com colher e depois com as mãos. Sove por 20 min, até a massa ficar elástica. Deixe crescer por 40 min. Separe em 3 partes e enrole cada uma dando formato de pão. Polvilhe farinha no fundo da forma. Coloque cada um em forma individual ou um ao lado do outro em forma grande. Deixe crescer por mais 40 minutos. Leve para assar em forno médio por +/- 30 min.

Rendimento:

3 pães

TOFU TEMPERADO

Ingredientes:

500 g de tofu, 1 colher (sopa) de orégano, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Escorra a água do tofu. Amasse com o garfo. Acrescente os demais ingredientes. Sirva.



ALMOÇO

Sugestões de hábitos:

- Busque preparar as refeições com 50% de reguladores, 25% energéticos, 15% construtores, 10% gorduras de acordo com a tabela REC.
- Se apaixone por salada.
- “Quando comer não beba, quando beber não coma”.
- Procure dar uma caminhada leve e prazerosa depois de cada refeição. Tire um tempinho mínimo e dê uma volta no quarteirão. Você vai descobrir o bem que faz andar com os ombros erguidos e o rosto para a frente.
-
- Faça o remolho das suas leguminosas para melhorar a absorção de nutrientes, o sabor e a textura de todos os grãos.

TABELA REC SIMPLES PARA REFERÊNCIA:

REPARADORES: alimentos crus (saladas, hortaliças e frutas). ENERGÉTICOS: cereais (arroz integral, trigo, polenta ou aveia). CONSTRUTORES: proteína vegetal (leguminosas, castanhas). Use as receitas do curso para ir variando o seu prato sempre deste formato.

ALMOÇO

GRÃOS E CEREAIS

ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

2 xícaras de arroz integral, 4 xícaras de água, 1/2 cebola picadinha, 1/2 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes na panela, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver a água, baixe para fogo médio. Deixe +/- 40 min, até secar toda a água. Sirva.

FEIJÃO

Ingredientes:

1 kg de feijão, 2 litros de água, 3 dentes de alho amassados, 1 colher (sopa) de cúrcuma, 3 folhas de louro, 1 colher (cha) de sal

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho por 12 h. Escorra a água. Cozinhe em panela de pressão, com os demais ingredientes, por 1h em fogo médio.

POLENTA

Ingredientes:

2 xícaras de fubá, 6 xícaras de água, 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho espremidos, 1 colher (cha) de sal

Modo de preparo:

Misture a água com o fubá, dissolvendo todos os grumos. Acrescente os demais ingredientes. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Continue mexendo ao fogo por mais 5 min para cozinhar bem o fubá. Coloque em vasilha para servir. Pode colocar molho de tomate sobre a polenta.

COMPLEMENTOS

MAIONESE DE INHAME

Ingredientes:

250 g de inhame, 2 xícaras de água, 1/2 colher das chá de sal, 1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Cozinhe o inhame com a água e uma pitada de sal. Após cozido, escorra a água e tire a casca do inhame. Bata no liquidificador o inhame, sem casca, com o sal e o azeite, formando um creme. Pode usar imediatamente ou guardar em refrigerador.

FAROFA DE CENOURA

Ingredientes:

1 cenoura ralada, 2 tomates picadinhos, 1 cebola picadinha, 1 dente de alho, 1/4 xícara de azeitonas fatiadas, 1/2 xícara de cheiro verde, 1 xícara de farinha de milho, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque a cenoura, tomate, cebola, alho e sal na panela, levando ao fogo médio e mexendo. Quando estiverem cozidos, desligue o fogo e acrescente a azeitona, farinha de milho e cheiro verde. Sirva.



ALMOÇO

SALADAS, LEGUMES E VEGETAIS

BATATA ASSADA COM PÁPRICA

Ingredientes:

1 kg de batatas bem lavadas e picadas em pedaços médios, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de páprica doce, 1 colher (chá) de cúrcuma, 1 colher (sopa) de orégano, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Misture as batatas picadas com os demais ingredientes. Coloque em forma ou pirex. Cubra com papel alumínio. Leve para assar por 40 min. Sirva quentinho.

*Se for servir no sábado, prepare na sexta. Cubra e guarde na geladeira. No dia seguinte, leve ao forno médio para esquentar, enquanto se coloca a mesa e termina a salada, conversando sobre a mensagem da Palavra aprendida na igreja.

BATATA ASSADA COM MOLHO PESTO

Ingredientes da batata:

1 kg de batatas bem lavadas e picadas em pedaços médios, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de sal

Ingredientes do Molho Pesto:

1 maço de manjeriço, 1/2 xícara de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal, 1/4 xícara de castanha do Pará ou amêndoa

Modo de preparo:

Misture as batatas picadas com o azeite e sal. Coloque em forma ou pirex. Cubra com papel alumínio. Leve para assar por 40 min. Enquanto isso, faça o molho pesto. Pegue somente as folhas do manjeriço e lave. Bata no liquidificador com o azeite ou óleo e o sal. Quando estiver bem liquefeito, coloque a castanha e bata um pouco, mantendo as castanhas em pedacinhos. Coloque na panela e leve ao fogo médio, mexendo sem parar até começar ferver. Desligue. Depois que a batata estiver assada, coloque o molho sobre ela e sirva quentinho.

*Se for servir no sábado, prepare na sexta. Guarde a batata e o pesto na geladeira. No dia seguinte, leve a batata ao forno para esquentar. Enquanto esquenta o pesto em panela, coloque a mesa e termine a salada, conversando sobre a mensagem da Palavra aprendida na igreja.

BERINJELA ASSADA

Ingredientes:

2 berinjelas grandes, 2 tomates grandes, 1 pimentão vermelho ou amarelo, 1 cebola, 1/2 xícara de uva passa, 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo, 1 colher (sopa) de orégano, 1/2 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

Descasque a berinjela e corte em fatias médias, cortando novamente para termos o formato de tiras. Coloque em água com uma pitada de sal para tirar o amargo e não escurecer. Reserve. Enquanto isso, corte o tomate, pimentão e cebola em tiras. Escorra a água da berinjela. Misture a berinjela com todos os ingredientes. Coloque em forma ou pirex untado e leve para assar coberto com papel alumínio em forno médio por 30 min. Tire o papel alumínio e deixe mais 30 min para secar o caldo formado. Sirva quentinho.

BERINJELA REFOGADA

Ingredientes:

1 berinjela grande, 1 cebola, 1 tomate, 1 colher de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Descasque a berinjela e corte em pedaços médios. Coloque em água com uma pitada de sal para tirar o amargo e não escurecer. Reserve. Enquanto isso, pique o tomate e a cebola. Escorra a água da berinjela. Misture a berinjela com todos os ingredientes. Coloque em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo, por +/- 15min, ou até estar cozida. Sirva quentinho.



ALMOÇO

BRÓCOLIS REFOGADO

Ingredientes:

1 cabeça de brócolis, 3 dentes de alho, 1 colher (chá) de azeite ou óleo, 1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes em uma panela, tampe e leve ao fogo médio. Mexa de vez em quando até os brócolis estarem do seu gosto, ao dente ou bem cozido. Sirva.

GRÃO DE BICO ENSOPADO

Ingredientes:

500g de grão de bico, 1 litro de água, 2 tomates picadinhos, 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho amassado, 1 colher (sopa) de cúrcuma, 1 colher (chá) de sal, 1/4 xícara de cheiro verde

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 12 h. Escorra a água. Coloque o grão de bico e a água em panela de pressão e cozinhe por 1 h em fogo médio. Tire a pressão, mantenha a água e acrescente os demais ingredientes, fervendo por +/- 5 min. Sirva.

MOLHO DE VEGETAIS (GRAVY)

Ingredientes:

1 cenoura, 1 tomate, 4 xícaras de água, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 colher (sopa) de shoyu, 1 colher (chá) de mostarda, 2 folhas de louro, 1 colher (chá) de sal, 1/4 xícara de farinha de trigo integral

Modo de preparo:

Coloque em uma panela todos os ingredientes, exceto a farinha. Leve ao fogo médio até ferver. Bata esses ingredientes no liquidificador juntamente com a farinha. Volte para a panela em fogo médio, mexendo até engrossar. Sirva.

QUIABO REFOGADO

Ingredientes:

1 bandeja de quiabo, 1 cebola picadinha, 1 tomate picadinho, 1/2 colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de azeite ou óleo

Modo de preparo:

Corte o quiabo em rodela. Leve ao fogo médio com os demais ingredientes, mexendo de vez em quando, até cozinhar. Sirva.

QUINOA COM RÚCULA E TOMATE SECO

Ingredientes:

1 xícara de quinoa, 2 xícaras de água, 1 maço de rúcula, 6 tomates secos, 1 colher (sopa) de limão, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque a quinoa, água e um pouquinho de sal em panela, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver a água, baixe para fogo médio. Deixe +/- 20 min, até secar toda a água. Enquanto isso, lave a rúcula e corte o tomate em fatias finas. Após a quinoa estar cozida, coloque em uma vasilha com a rúcula, tomate e demais ingredientes. Mexa e sirva.

QUINOA COM VEGETAIS

Ingredientes:

1 xícara de quinoa, 2 xícaras de água, 1 abobrinha cortada em cubos, 2 tomates cortados em cubos, 1 cebola cortada em cubos, 1 colher (chá) de azeite, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque a quinoa, água e um pouquinho de sal em panela, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver a água, baixe para fogo médio. Deixe +/- 20 min, até secar toda a água. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes e leve-os ao fogo médio até a textura desejada (ao dente ou mais cozido). Após a quinoa estar cozida, coloque na panela com os demais ingredientes. Misture e sirva.



ALMOÇO

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Ingredientes:

500 g de feijão branco, 1 litro de água, 2 tomates picados, 1 cebola picada, 1/2 xícara de salsinha, 1/4 xícara de azeitona picada ou em rodela, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de azeite, 1 colher (chá) de limão

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho por 12 h. Escorra a água. Cozinhe em panela de pressão, com a água e um pouquinho de sal, por 1 h em fogo médio. Enquanto isso prepare os demais ingredientes. Quando o feijão estiver pronto, tire a pressão, escorra a água e misture com os demais ingredientes. Sirva quente ou frio.

SALADA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

500 g de grão de bico, 1 litro de água, 2 tomates picados, 1 cebola picada, 1/2 xícara de salsinha, 1/4 xícara de azeitona picada ou em rodela, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de azeite, 1 colher (chá) de limão

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 12 h. Escorra a água. Cozinhe em panela de pressão, com a água e um pouquinho de sal, por 1 h em fogo médio. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Quando o grão de bico estiver pronto, tire a pressão, escorra a água e misture com os demais ingredientes. Sirva quente ou frio.

SALADA DE QUINOA

Ingredientes:

1 xícara de quinoa, 2 xícaras de água, 1/2 vidro de palmito picado, 2 tomates picados, 1 cebola picada, 1 colher (chá) de azeite, 1 colher (sopa) de limão, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque a quinoa, água e um pouquinho de sal em panela, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver a água, baixe para fogo médio. Deixe +/- 20 min, até secar toda a água. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Após a quinoa estar cozida, coloque em uma vasilha e misture com os demais ingredientes. Mexa e sirva.

SALADA DE TRIGUILHO

Ingredientes:

250 g de triguilho, 2 tomates picados, 1 pepino picado, 1 cebola picada, 1 dente de alho espremido, 1 maço de hortelã, 1 colher (chá) de sal, 4 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Coloque o triguilho de molho em água por 1 h. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Escorra a água do triguilho e esprema com as mãos para tirar toda a água. Misture com os demais ingredientes. Sirva frio.

SALADA DE VAGEM

Ingredientes:

300 g de vagem fresca, 1/2 colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de limão, 1/2 cebola picadinha

Modo de preparo:

Lave a vagem, corte em pedaços e coloque em água com um pouquinho de sal. Leve ao fogo médio até cozinhar. Escorra a água e junte com os demais ingredientes. Sirva quente ou frio.

SALPICÃO DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

500 g de grão de bico, 1 litro de água, 1 cenoura ralada, 1/4 de repolho fatiado fino, 1 pimentão vermelho ou amarelo, 2 maçãs picadas em cubinhos, 1/2 xícara de uva passa, 1 cebola roxa picada, 1/2 xícara de salsinha, 1/4 xícara de azeitona picada ou em rodela, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de azeite, 1 colher (chá) de limão, 1 1/2 xícara de maionese de inhame

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 12 h. Escorra a água. Cozinhe em panela de pressão, com



ALMOÇO

a água e um pouquinho de sal, por 1 h em fogo médio. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Quando o grão de bico estiver pronto, tire a pressão, escorra a água e espere esfriar. Misture com os demais ingredientes e leve ao refrigerador. Sirva frio.

PROTEÍNA

BIFE DE CENOURA

Ingredientes:

1/2 xícara de água, 2 colheres (sopa) de linhaça ou linhaça triturada, 2 cenouras raladas, 2 tomates picadinhos, 1 cebola picadinha, 1/3 xícara de azeitona picadinha ou em rodela, 1/2 xícara de cheiro verde, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (chá) de sal, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

Modo de preparo:

Coloque a linhaça na água e deixe reservado para a linhaça ficar gelatinosa, +/- 30 min. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Misture todos os ingredientes em uma vasilha, deixando a farinha no final, para dar o ponto de uma massa bem mole. Unte uma frigideira e leve para aquecer ao fogo médio. Coloque uma colherada da massa, esparramando e achatando para dar formato de um bifinho. Quando as bordas estiverem firmes, vire para cozinhar o outro lado. Retire da frigideira e coloque em uma vasilha para servir. Faça assim uma por uma. Se tiver chapa ou frigideira maior, pode fazer várias ao mesmo tempo.

CREMES, CALDOS E PURÊS

CREME DE MILHO

Ingredientes:

2 xícaras de milho cozido, 1 xícara de água, 1 cebola picadinha, 2 dentes de alhos espremidos, 1 colher (chá) de sal, 1 colher(chá) de orégano

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a água e o milho, mas deixando pedacinhos do grão de milho. Coloque em uma panela com os demais ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo todo o tempo, até engrossar como um creme.

LENTILHA COZIDA

Ingredientes:

500 g de lentilha, 5 1/2 xícaras de água, 3 dentes de alho amassados, 1 colher (chá) de cúrcuma, 2 colheres (chá) de sal

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela, tampe e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe por +/- 30 min. Acrescente mais 1 xícara de água se estiver seco. Deixe mais 15 min, até que esteja bem cozido. Sirva.

PURÊ DE BATATA

Ingredientes:

1 kg de batata, 1 colher (chá) de sal, 3 dentes de alho espremidos, 1 cebola picadinha, 1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas em água suficiente para cobri-las, com um pouco de sal. Escorra a água e amasse as batatas. Em panela, refogue os demais ingredientes e depois acrescente as batatas espremidas. Mexa bem. Coloque em vasilha para servir. Pode servir com molho de tomate ou molho de vegetais (gravy).



ALMOÇO

MASSAS

LASANHA COM MOLHO BRANCO

Ingredientes:

400 g de massa de lasanha pré-pronta, 1 litro de leite vegetal (bater no liquidificador 1 xícara de castanha de caju e 1 litro de água), 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho amassados, 1 colher (chá) de sal, 1 cabeça de brócolis, 1 cenoura ralada, PVT

Modo de preparo:

Coloque a massa de lasanha em uma forma com água, espalhando para todas hidratarem sem grudar. Enquanto isso, prepare o recheio. Coloque o leite vegetal, a cebola, o alho e o sal em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Se utilizar outro tipo de castanha, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo para engrossar o molho. Reserve. Lave bem os brócolis e corte em pedacinhos. Leve ao fogo médio com 1/4 xícara de água e um pouquinho de sal até cozinhar e secar a água. Reserve. Monte a lasanha. Em uma forma ou pirex coloque as camadas, começando com um pouco do molho branco e seguindo a ordem: massa, cenoura, brócolis, molho, repetindo até acabarem os ingredientes, e terminando com o molho. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 40 min, ou até perceber que o centro da lasanha está fervendo. Tire o papel alumínio e deixe dourar por +/- 10 min. Sirva.

MACARRÃO COM ALHO PORÓ

Ingredientes:

500 g de macarrão integral, 1 alho poró, 2 tomates, 1 cebola, 1 colher (sopa) de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque 3 litros de água para ferver com uma pitada de sal. Tampe. Enquanto isso, em outra panela coloque o óleo, cebola, alho poró, tomate e sal, e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até cozinhar. Quando a água da primeira panela levantar fervura, coloque o macarrão e mexa para ele não grudar nem no fundo, nem um no outro. Deixe cozinhar por +/- 8 min, seguindo a orientação da embalagem. Após cozido, escorra a água. Coloque o macarrão em uma vasilha, temperando com um pouco de sal e azeite. Então, coloque o molho de alho poró sobre o macarrão. Sirva.

MACARRÃO COM BRÓCOLIS

Ingredientes:

500 g de macarrão integral, 1 cabeça de brócolis, 3 dentes de alho, 1 colher (sopa) de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque 3 litros de água para ferver com uma pitada de sal. Tampe. Enquanto isso, lave bem os brócolis e corte em pedaços, mantendo o formato das arvorezinhas. Em outra panela, coloque o óleo, alho, brócolis e sal, e leve ao fogo médio, mexendo até cozinhar. Quando a água da primeira panela levantar fervura, coloque o macarrão e mexa para ele não grudar no fundo nem um no outro. Deixe cozinhar por +/- 8 min, seguindo a orientação da embalagem. Após cozido, escorra a água. Coloque o macarrão em uma vasilha, temperando com um pouco de sal e azeite. Então, coloque os brócolis sobre o macarrão e sirva.

MACARRÃO COM MOLHO BRANCO

Ingredientes:

500 g de macarrão integral, 1 litro de leite vegetal (bater no liquidificador 1 xícara de castanha de caju e 1 litro de água), 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho amassados, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque 3 litros de água para ferver com uma pitada de sal. Tampe. Enquanto isso, faça o molho branco. Coloque o leite vegetal, a cebola, o alho e o sal em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Se utilizar outro tipo de castanha, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo para engrossar o molho. Reserve. Quando a água da primeira panela levantar fervura, coloque o macarrão e mexa para ele não grudar no fundo nem um no outro.



ALMOÇO

Deixe cozinhar por +/- 8 min, seguindo a orientação da embalagem. Após cozido, escorra a água. Coloque o macarrão em uma vasilha, temperando com um pouco de sal e azeite. Então, coloque o molho branco sobre o macarrão e sirva.

MACARRÃO COM VEGETAIS

Ingredientes:

500 g de macarrão integral, 1 abobrinha, 2 tomates, 1 cebola, 1/2 colher (chá) de cúrcuma, 1 colher (sopa) de alecrim, 1 colher (sopa) de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque 3 litros de água para ferver com uma pitada de sal. Tampe. Enquanto isso, corte em pedaços médios a abobrinha, o tomate e a cebola, e coloque em uma panela juntamente com o óleo, cúrcuma, alecrim e sal. Leve ao fogo médio e mexa de vez em quando, até cozinhar. Quando a água da primeira panela levantar fervura, coloque o macarrão e mexa para ele não grudar no fundo nem um no outro. Deixe cozinhar por +/- 8 min, seguindo a orientação da embalagem. Após cozido, escorra a água. Coloque o macarrão em uma vasilha, temperando com um pouco de sal e azeite. Então, coloque os vegetais sobre o macarrão e sirva.

PANQUECA RECHEADA

Ingredientes da massa:

1 xícara de farinha de trigo integral, 1 xícara de farinha de trigo, 2 xícaras de água, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de óleo

Ingredientes do recheio:

1 vidro de palmito picado, 1 cenoura, 2 tomates, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1/4 xícara de cheiro verde, 1 colher (chá) de cúrcuma, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes do recheio em uma panela, exceto a farinha. Leve ao fogo médio até cozinhar. Acrescente a farinha e mexa até engrossar. Reserve. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Em uma frigideira ou chapa untada, coloque uma concha da massa, espalhando em formato de panqueca. Asse de um lado, depois vire para o outro. Coloque a massa em um prato plano. Coloque uma colher do recheio em um lado da massa e espalhe. Feche a massa, enrolando. Coloque as panquecas enroladas uma ao lado da outra. Pode colocar um pouco de molho de tomate sobre as panquecas enroladas. Sirva.

ESPECIAIS

RATATOUILLE 100% VEGETARIANO

Ingredientes:

1 berinjela, 1 abobrinha, 3 tomates, 1 pimentão amarelo ou vermelho, 1 cebola, 250 g de tofu, 1/3 cabeça de brócolis, 4 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de sal, 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Corte a berinjela em fatias médias e coloque em água com uma pitada de sal para tirar o amargo e não escurecer. Reserve. Enquanto isso, corte a abobrinha, o tomate, o pimentão e a cebola em rodela. Salpique um pouco de sal sobre esses vegetais e reserve. Corte o tofu em fatias, salpique um pouco de sal e reserve. Lave os brócolis e corte mantendo o formato das arvorezinhas. Escorra a água da berinjela. Em uma vasilha tipo pirex, coloque em fileira uma rodela ou fatia de cada um na seguinte sequência: berinjela, abobrinha, tomate, tofu, pimentão e cebola. Repita a sequência até terminar os vegetais, fazendo quantas fileiras forem necessárias. Coloque os brócolis entre as fileiras. Coloque o azeite e o shoyu sobre os vegetais. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 30 min. Tire o papel alumínio e deixe mais 20 min para secar o caldo formado. Sirva.



ALMOÇO

TACO

Ingredientes:

1 receita de Tortillas, 500 g de feijão bem cozido e com caldo bem grosso, 500 g de pvt refogado, 1 maço de alface cortado em tirinhas, 6 tomates picados, 2 xícaras de milho cozido, 1 xícara de azeitona picada ou em rodela, 1 receita de guacamole

Ingredientes da tortilla:

1 xícara de algum caldo/lentilha/feijão com caldo, 1/2 xícara de óleo, 1 colher (chá) de sal, 1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral, 1 1/2 xícaras de farinha de trigo

Ingredientes do feijão:

500 g de feijão, 1 litro de água, 2 dentes de alho amassados, 1/2 colher (sopa) de cúrcuma, 2 folhas de louro, 1/2 colher (chá) de sal

Ingredientes do PVT refogado:

500g de pvt tipo carne moída, 1 cebola picadinha, 3 alhos amassados, 1 colher (chá) de cúrcuma, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de shoyu

Ingredientes da guacamole:

2 abacates, 1 cebola picada, 1 maço de coentro, 1 limão, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Tortilla: Bata o caldo no liquidificador se tiver grãos inteiros. Coloque em uma vasilha e misture com os demais ingredientes, amassando e deixando a massa homogênea. Abra com rolo no formato de tortilha. Leve para assar em forno médio ou faça em frigideira ou chapa. Nesta última alternativa, faça de um lado, depois vire para o outro lado. Cubra com um pano para não ressecar enquanto estiver quente. Depois de frio pode guardar em plástico. Reserve.

Feijão: Deixe o feijão de molho por 12 h. Escorra a água. Cozinhe em panela de pressão, com os demais ingredientes, por 1 h em fogo médio. Se o caldo ficar fino, destampe e deixe em fogo baixo até engrossar. Reserve.

PVT refogado: Coloque o pvt de molho por 30 min para hidratar e ficar macio. Enquanto isso, pique e separe os demais ingredientes. Escorra a água do pvt na peneira, sem espremer demais. Coloque o pvt em uma panela com os outros ingredientes e leve ao fogo médio, até cozinhar bem os temperos. Reserve.

Guacamole: Corte o abacate em pedaços médios e misture com os demais ingredientes. Reserve. Sirva na ordem relatada dos ingredientes. Cada um arruma em seu prato, colocando item sobre item, ao se servir.



JANTA

O que comer à noite para ter um sono tranquilo e um funcionamento metabólico adequado

- Líquidos quentes te deixam mais relaxado e sonolento por aumentarem a temperatura corporal. Por isso, experimente ingerir:
 - Triptofano: além de causar sonolência, esse aminoácido ajuda o corpo a produzir serotonina – hormônio que acalma e, conseqüentemente, promove um bom sono. Ele leva cerca de 1h para atingir o cérebro e está presente em produtos integrais e sementes.
 - Melatonina: esse hormônio é afetado pela luz e ajuda a regular o ciclo do sono. Você pode encontrá-lo naturalmente em alimentos como aveia e cerejas.
 - Cálcio: além de ajudar a converter triptofano em melatonina, o Cálcio também influencia nos impulsos nervosos. Assim, é importante para que não haja interrupções no sono. O gergelim e os vegetais verde escuro são ótimas fontes de Cálcio.
 - Magnésio: já esse mineral ajuda a reduzir a produção de cortisol (hormônio do estresse), além de regular as contrações musculares e evitar câibras. Está presente nas amêndoas e em farelos de cereais.
 - Potássio: também ajuda a prevenir câibras e melhora a Síndrome das Pernas Inquietas, evitando contrações musculares durante o sono. A banana e a batata-doce são boas fontes de potássio.
- Incluir alimentos ricos destes nutrientes ao longo do dia e principalmente no jantar pode ser uma forma de garantir uma noite de sono mais tranquila e sem interrupções.
- Outra dica muito importante é não se esquecer de beber água ao longo do dia. Se manter hidratado é um grande passo para evitar os excessos à noite.



JANTA

O que evitar?

- A ingestão de alimentos deve diminuir bastante no período noturno. De fato, não há alimento proibido, mas há alimentos que podem ser piores:
 - Doces
 - Carnes vermelhas
 - Frituras e comidas gordurosas
- Alimentos gordurosos e salgados à noite dificultam a digestão.
- Alimentos picantes e ácidos podem causar azia.

MASSAS

ASSADO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

1 abobrinha grande ralada, 1 copo de leite de aveia (bater no liquidificador 1 copo de água e 1/4 xícara de aveia), 1/2 xícara de óleo, 2 tomates picadinhos, 1/2 cebola picadinha, 1/2 xícara de salsinha picadinha, 2 colheres (chá) de sal, 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral, 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, colocando o fermento por último. Coloque em forma untada. Asse em forno médio alto por 20 min. Suba a forma na grelha de cima e deixe em forno baixo por mais 20 min ou até dourar levemente.

ASSADO DE SOJA

Ingredientes parte 1:

4 tomates picadinhos, 1 cebola picadinha, 1/2 xícara de cheiro verde, 1/3 xícara de azeitona fatiada, 1 colher (chá) de sal, 5 colheres (sopa) de farinha de trigo

Ingredientes parte 2:

2 xícaras de soja (deixar de molho por 2 h), 1/2 xícara de óleo, 2 dentes de alho amassados, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Deixe a soja de molho por 2 h. **Prepare a parte 1:** Leve ao fogo o tomate, cebola, cheiro verde e azeitona. Quando ferver, acrescente a farinha, mexendo até engrossar. Reserve. **Prepare a parte 2:** Escorra a água da soja. Bata a soja no liquidificador com os demais ingredientes da parte 2, exceto o fermento. Quando formar uma massa, misture-a com o fermento em uma vasilha e coloque em forma untada. Coloque o molho feito na parte 1 sobre a massa. Leve para assar em forno médio por 40 min.

ESFIRRA

Ingredientes da massa:

1 colher (sopa) de fermento biológico, 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 2 xícaras de água morna, 1/2 xícara de óleo, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de semente de gergelim, 1 kg de farinha integral

Ingredientes do recheio:

500g de pvt tipo carne moída, 2 tomates picadinhos, 1 cebola picadinha, 3 alhos amassados, 1 colher (chá) de cúrcuma, 1/4 xícara de cheiro verde, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de semente de gergelim

Modo de preparo da massa:

Misture o fermento, o açúcar e a água numa vasilha, depois acrescente o óleo, a farinha e o sal. Comece a mexer com a colher e depois com as mãos, sovando para dar ponto de pão. Separe a massa fazendo bolinhas de +/- 5 cm. Deixe crescer por 30 min.

Modo de preparo do recheio:

Coloque o pvt de molho por 30 min para hidratar e ficar macio. Enquanto isso, pique e separe os demais ingredientes. Escorra a água do pvt na peneira e esprema bem. Coloque o pvt em uma vasilha com os outros ingredientes. Se ficar muito seco, acrescente 1/4 de xícara de água. Mexa bem. Abra a bolinha de massa, na mão ou com um rolo. Coloque uma colher de recheio no centro da massa e feche em formato triangular. Coloque em forma untada, deixando um espaço entre elas para crescer. Leve para assar em forno médio por 30 min.



JANTA

PÃO SEM QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

6 colheres (sopa) de água, 2 colheres (sopa) de linhaça triturada, 1 xícara de leite vegetal (bater no liquidificador 1 xícara de água e 1/4 xícara de aveia), 1/4 xícara de óleo, 2 xícaras de polvilho doce, 3/4 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Deixe a linhaça de molho na água por 30 min. Bata no liquidificador o leite vegetal. Junte o óleo e a linhaça com a água. Bata novamente. Acrescente o polvilho e o sal. Bata até ficar uma massa homogênea. Coloque a massa em forma de empada untada e asse em forno quente por +/- 30 min.

PÃO SÍRIO

Ingredientes:

500 g de farinha de trigo, 2 colheres (chá) de fermento biológico, 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 2 colheres (chá) de sal, 1/4 xícara de azeite ou óleo, 1 1/4 xícara de água fria

Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos. Acrescente o óleo e misture. Depois, acrescente a água e misture até ficar uma massa lisa e um pouco pegajosa. Deixe crescer por 40 min. Faça bolinhas de 50 g (+/- 5 cm). Deixe crescer por 15 min. Pré-aqueça o forno ao máximo. Abra a massa com rolo, bem enfarinhada, dando o formato circular de pão sírio. Deixe crescer por 10 min. Asse em forma polvilhada com farinha por +/- 8 min.

Rendimento:

16-17 pães.

STRUDEL SALGADO

Ingredientes da massa:

2 xícaras de água morna, 1 colher (sopa) de fermento biológico, 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 1 colher (sopa) de linhaça triturada, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (chá) de sal, 3 xícaras de farinha de trigo integral, 3 xícaras de farinha de trigo

Ingredientes do recheio:

2 cebolas picadinhas, 4 tomates picadinhos, 1/2 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de orégano

Modo de preparo:

Junte os ingredientes da massa em ordem, adicionando a farinha aos poucos. Amasse bem e deixe crescer enquanto prepara os ingredientes do recheio. Misture todos os ingredientes do recheio e reserve. Abra uma parte da massa, coloque em forma ou pirex untado e coloque o recheio. Abra a outra parte da massa e coloque sobre o recheio, fechando nas laterais. Pode usar sobras da massa para decorar. Deixe crescer por 30 min. Asse em forno médio. Sirva quente.

TORTA DE CEBOLA

Ingredientes da massa:

2 xícaras de água, 2 xícaras de farinha de trigo integral, 1/2 xícara de óleo, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes do recheio:

3 cebolas em rodela, 3 tomates em rodela, 1 colher (chá) de orégano, 1 colher (chá) de azeite, 1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes da massa e coloque em forma untada. Então, misture os ingredientes do recheio e coloque sobre a massa. Asse em forno médio. Sirva.



JANTA

TORTA DE ESCAROLA

Ingredientes da massa:

1 xícara de farinha de trigo integral, 1/2 xícara de amido de milho, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1 colher (chá) de sal, 4 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de linhaça triturada, 3 colheres (sopa) de água

Ingredientes do recheio:

1 maço de escarola picada, 2 dentes de alho espremidos, 1 colher (sopa) de azeite, 2 xícaras de água, 2 colheres (sopa) de farinha

Modo de preparo:

Coloque a linhaça de molho nas 3 colheres de água. Em outra vasilha, coloque os ingredientes da massa um por um, na ordem dada, até chegar a vez da linhaça. Amasse sem sovar. Deixe descansar por 30 min na geladeira. Enquanto isso, prepare o recheio. Coloque os ingredientes do recheio, exceto a farinha, em uma panela e leve ao fogo médio. Quando a escarola estiver cozida, acrescente a farinha, mexendo até engrossar. Reserve. Abra 2/3 da massa e coloque em uma forma ou pirex. Coloque o recheio. Abra o restante da massa e cubra. Asse em forno quente por 25 min.

TORTA DE TRIGUILHO

Ingredientes:

500 g de triguilho, 2 colheres (sopa) de linhaça triturada, 6 colheres (sopa) de água, 6 dentes de alho espremidos, 1 cebola picadinha, 1/2 xícara de óleo, 200 g de azeitona picada ou em rodela, 1 xícara de cheiro verde, 1 colher (sopa) de orégano, 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

Coloque o triguilho de molho em água por 1 h e coloque a linhaça de molho nas 6 colheres de água. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Escorra bem a água do triguilho, espremendo com as mãos. Acrescente todos os ingredientes, inclusive a linhaça. Coloque em forma ou pirex untado. Pode decorar, fazendo marcas com a faca. Asse em forno médio. Sirva.

PALITINHO DE CEBOLA

Ingredientes:

3 cebolas, 1 xícara de água, 1 1/2 colher (sopa) de linhaça triturada, 1 xícara de cheiro verde, 1/2 xícara de óleo, 1 xícara de amido de milho, 1 colher (sobremesa) de sal, 1 colher (sopa) de fermento em pó, Farinha de trigo integral (até dar ponto)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha. Coloque em uma vasilha e vá juntando a farinha, amassando até dar ponto de abrir a massa com o rolo. Abra a massa, corte em tiras, coloque em forma untada e asse em forno médio. Pode servir com patês.

FRUTAS E LEGUMES

BATATA DOCE ASSADA

Ingredientes:

1 kg de batata doce

Modo de preparo:

Lave bem as batatas e corte em pedaços grandes ou em rodela. Coloque em forma e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio por 1 h. Sirva quentinha ou espere esfriar.

BIRCHER

Ingredientes:

6 maçãs picadinhas, 1 litro de leite vegetal (bater no liquidificador 1 xícara de aveia e 1 litro de água), 1/2 xícara de aveia flocos médios, 1/2 xícara de uva passa, mel a gosto

Modo de preparo:

Misture as maçãs com o leite de aveia, aveia e uva passa. Coloque em uma vasilha e leve para gelar por 2 h. A aveia vai hidratar e ficar macia. Sirva. Pode acrescentar mel para adoçar ou deixar cada um adoçar de acordo com seu gosto.



PROTEÍNA

HAMBÚRGUER VEGETAL

Ingredientes:

250 g de pvt seco tipo carne moída, 1 xícara de água, 2 colheres (sopa) de chia, 2 cebolas picadinhas, 6 dentes de alho amassados, 2 tomates picadinhos, 4 colheres (sopa) de semente de gergelim, 2 colheres (sopa) de óleo, 4 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de sal, 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral

Modo de preparo:

Deixe o pvt de molho por 30 min. Misture a água e a chia em uma vasilha e deixe por 30 min para ficar como uma gelatina. Enquanto isso, pique e separe os demais ingredientes. Escorra o pvt na peneira e retire bem o excesso de água, espremendo com as mãos. Coloque o pvt em uma vasilha grande, acrescente a água com a chia e todos os demais ingredientes, exceto a farinha. Misture bem e acrescente a farinha, dando o ponto para fazer o formato de hambúrguer. Pode usar as formas de hambúrguer ou tampas plásticas para dar o formato. Coloque 2-3 colheres da massa de hambúrguer sobre a forma, aperte bem com a colher e desenforme numa frigideira ou chapa untada e bem quente. Deixe de um lado, depois vire para o outro. Sirva em pão integral com patê de cenoura, rodela de tomate e folha de alface.

Se for usar depois, pode congelar. Para isso, desenforme o hambúrguer em uma forma plana. Coloque um ao lado do outro. Para aproveitar espaço, pode colocar um plástico sobre a primeira camada de hambúrguer e começar uma outra camada, fazendo assim até terminar ou até caber na forma. Feche tudo com um plástico e leve ao congelador. Depois de congelado pode tirar da forma e guardar apenas em saquinhos plásticos. Retire somente no momento que for fazer o sanduíche, sem precisar descongelar ou tirar com antecedência.

CALDOS E PATÊS

CALDO DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes:

1 abóbora cabotia ou moranga, 1 litro de água, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de gengibre

Modo de preparo:

Descasque a abóbora e retire a semente. Corte em pedaços e coloque em uma panela. Acrescente os demais ingredientes. Cozinhe em fogo médio até a abóbora estar bem cozida. Bata tudo em liquidificador, formando um caldo bem saboroso. Pode colocar salsinha e cebolinha sobre o caldo quando for servir.

CALDO DE CENOURA

Ingredientes:

8 cenouras, 1 litro de água, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de cúrcuma

Modo de preparo:

Descasque as cenouras, corte em pedaços e coloque em uma panela. Acrescente os demais ingredientes. Cozinhe em fogo médio até a cenoura estar bem cozida. Bata tudo em liquidificador, formando um caldo bem saboroso. Pode colocar salsinha e cebolinha sobre o caldo quando for servir.

CALDO DE MANDIOCA

Ingredientes:

1 kg de mandioca, 3 dentes de alho amassadinhos, 1 litro de água, 1 colher (chá) de sal, cebolinha

Modo de preparo:

Descasque a mandioca e corte em pedaços médios ou pequenos. Coloque em panela com os demais ingredientes, exceto a cebolinha. Tampe e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando, até cozinhar bem a mandioca. Coloque a cebolinha por cima e sirva.



JANTA

CALDO DE TUBÉRCULOS

Ingredientes:

4 batatas, 4 inhames, 1 litro de água, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Descasque as batatas e os inhames e corte em pedaços. Coloque em uma panela com os demais ingredientes. Tampe e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando, até cozinhar bem a batata e o inhame. Bata tudo em liquidificador, formando um caldo bem saboroso. Pode colocar salsinha e cebolinha sobre o caldo quando for servir.

SOPA DE BATATA

Ingredientes:

1 kg de batata, 2 litros de água, 1 colher (chá) de sal, 1 cenoura ralada, 1 cebola picadinha, 3 dentes de alho espremidos, 2 tomates picadinhos, 1/4 xícara de cheiro verde

Modo de preparo:

Descasque as batatas, corte em pedaços médios e leve ao fogo médio com a água. Conforme prepara os demais ingredientes, acrescente-os à panela, deixando o cheiro verde somente para quando as batatas já estiverem cozidas. Sirva quente.

CANJICA

Ingredientes:

500g de milho canjica, 1,5 litro de água, 1 litro de leite vegetal (bater no liquidificador 1 xícara de aveia e 1 litro de água), 1/2 xícara de amendoim torrado e triturado

Modo de preparo:

Deixe a canjica de molho por 12 h. Escorra a água. Coloque em uma panela de pressão com 1,5 l de água e cozinhe por 1 h. Tire a pressão, abra a panela e acrescente o leite e o amendoim. Tampe e deixe tampado, sem fogo, por 30 min. Adoce antes de servir ou deixe cada um adoçar conforme seu gosto. Utilize mel ou açúcar mascavo.

HUMUS

Ingredientes:

500g grão de bico, 4 dentes de alho amassados, 4 colheres (sopa) de suco de limão, 4 colheres (sopa) de tahini, 1 colher (sopa) de azeite ou óleo, 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 12 h. Escorra a água. Coloque o grão de bico e a água em panela de pressão e cozinhe por 1 h em fogo médio. Tire a pressão e escorra a água. Aos poucos passar no multiprocessador (1 xícara de grão de bico, 1 dente de alho, 1 colher de limão, 1 colher de tahini, 1 colher de azeite, 1 colher de sal), até ficar um creme bem uniforme. Junte as partes em uma vasilha maior e misture tudo no final para igualar o sabor. Coloque em vasilha para servir, decorando com azeite e páprica por cima.

PATÊ DE CENOURA CRU

Ingredientes:

2 cenouras, 1 tomate, 1/4 cebola, 1 dente de alho, 1 colher (sopa) de limão, 1 colher (chá) de sal, 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo:

Descasque e corte os vegetais em pedaços. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva.



DICAS



Para uma alimentação melhor e mais saudável

- Utilizar o alimento mais próximo do seu estado natural, mais integral e menos processado.
- Fazer uso da maior quantidade de alimento cru possível, aproveitando mais de todos os seus nutrientes.
- Fazer as refeições sem interrupção com notícias e assuntos estressantes, que podem prejudicar o processo digestivo (desligar celular, computador, televisão...).
- Dedicar tempo ao se alimentar, mastigando bem, pois o alimento precisa ser bem triturado. Essa é a primeira parte do processo digestivo.
- Não comer entre as refeições. O estômago precisa descansar para que a próxima refeição fique mais apetitosa.
- Beber água entre as refeições, até 30 min antes de comer, para ter água suficiente na formação das substâncias necessárias à digestão.
- Ter um desjejum bem caprichado, uma refeição completa como fonte de energia para as atividades do dia.
- Comer frutas doces e semi-ácidas no desjejum, e ácidas e semi-ácidas no jantar.
- Almoçar o suficiente, com alimentos integrais e saudáveis para continuar bem os afazeres da tarde, sem sonolência.
- Não comer frutas no almoço, pois fruta e verdura não combinam na mesma refeição.
- Jantar cedo (até as 19:00), de forma simples e leve, para ter uma melhor noite de sono.
- Preparar as refeições do sábado na sexta, guardar na geladeira e esquentar os pratos quentes no forno, enquanto se coloca a mesa e as saladas nas vasilhas de servir. Muitas bênçãos serão desfrutadas por honrar o santo sábado
- Ser grato a Deus por conceder o alimento e a quem dedicou tempo ao seu preparo.

Frutas doces: banana, mamão, caqui, figo, frutas secas, fruta do conde...

Frutas semi-ácidas: maçã, manga, pera, goiaba, ameixa, pêsego, carambola, cereja, damasco, nectarina, jabuticaba...

Frutas ácidas: tangerina, laranja, pera, abacaxi, morango, maracujá, acerola, caju, tamarindo, kiwi, amora, framboesa, limão, maçã ácida, nêspera, pitanga, uva, romã...





CARDÁPIO

DIA 1

DESJEJUM: GRANOLA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 1 FATIA DE ABACATE), 3 CASTANHAS DO PARÁ

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, LENTILHA COZIDA, BERINJELA ASSADA, SALADA (ALFACE VERDE, PEPINO, RABANETE, SEMENTE DE GIRASSOL)

JANTA: CALDO DE CENOURA, 1 MAÇÃ, 1 PÊSSEGO, SEMENTE DE ABÓBORA, 5 AMÊNDOAS

DIA 2

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL COM CREME DE AMENDOIM E GELEIA DE FRUTA/MEL, 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, SEMENTE DE CHIA

ALMOÇO: MACARRÃO COM ALHO PORÓ, SALADA (ALFACE ROXA, PEPINO, BÉTERRABA, SEMENTE DE GERGELIM, AMÊNDOA FATIADA)

JANTA: ASSADO DE SOJA, 1 MAÇÃ, 1 CACHO DE UVA, SEMENTE DE GIRASSOL

DIA 3

DESJEJUM: AVEIA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 MAÇÃ, 1 FATIA DE ABACATE), 3 NOZES, SEMENTE DE LINHAÇA

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, GRÃO DE BICO ENSOPADO, SALADA (REPOLHO, CENOURA, TOMATE, AZEITONA)

JANTA: BATATA DOCE ASSADA, 1 PERA, 4 MORANGOS, 10 AMENDOINS, SEMENTE DE GERGELIM



CARDÁPIO



DIA 4

DESJEJUM: PANQUECA AMERICANA COM BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 1 FATIA DE ABACATE, 3 CASTANHAS DO PARÁ, SEMENTE DE ABÓBORA

ALMOÇO: PURÊ DE BATATA, MOLHO DE VEGETAIS, BRÓCOLIS REFOGADOS, SALADA DE VAGEM, SALADA (RÚCULA, TOMATE, RABANETE, SEMENTE DE GIRASSOL)

JANTA: ASSADO DE ABOBRINHA, 1 MAÇÃ, 1/2 MANGA, 3 CASTANHAS DE CAJU, SEMENTE DE LINHAÇA

DIA 5

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL TOSTADO COM ABACATE, ORÉGANO E SAL; 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 10 AMENDOINS, SEMENTE DE CHIA

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, COUVE REFOGADA, FAROFA DE CENOURA, SALADA (ALFACE VERDE, PEPINO, BETERRABA)

JANTA: CALDO DE MANDIOCA, 1 PÊSSEGO, 1 KIWI, SEMENTE DE LINHAÇA, 5 AMÊNDOAS

DIA 6

DESJEJUM: MINGAU DE AVEIA COM UVA PASSA, 1 BANANA, 1 FATIA DE ABACATE, 3 NOZES, SEMENTE DE GERGELIM

ALMOÇO: POLENTA COM MOLHO DE TOMATE, SALADA DE FEIJÃO BRANCO, SALADA (ALFACE ROXA, CENOURA, PEPINO)

JANTA: STRUDEL SALGADO, BIRCHER, 3 CASTANHAS DE CAJU, SEMENTE DE ABÓBORA





CARDÁPIO

DIA 7

DESJEJUM: GRANOLA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1/2 PERA, 1 FATIA DE MAMÃO), 3 CASTANHAS DO PARÁ, SEMENTE DE LINHAÇA

ALMOÇO: BATATA ASSADA COM PÁPRICA, RATATOUILLE, SALADA (ALFACE VERDE, RABANETE, AZEITONA)

JANTA: HAMBURGER VEGETAL, 1 MAÇÃ, 10 AMENDOINS

DIA 8

DESJEJUM: CUSCUZ COM PATÊ DE CENOURA, 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 1 GOIABA, SEMENTE DE CHIA, 10 AMENDOINS

ALMOÇO: TACO (TORTILLA, FEIJÃO, PVT REFOGADO, ALFACE, TOMATE, MILHO, AZEITONA, MOLHO)

JANTA: ESFIRRA, 1 PERA, 1/2 MANGA, 3 CASTANHAS DE CAJU

DIA 9

DESJEJUM: AVEIA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 PERA, 1 FATIA DE MAMÃO), SEMENTE DE ABÓBORA, 3 NOZES

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, QUINOA COM VEGETAIS, SALADA (COUVE, CENOURA, PEPINO)

JANTA: SOPA DE BATATA, 1 AMEIXA, 1 FATIA DE ABACAXI, SEMENTE DE LINHAÇA, 5 AMÊNDOAS



CARDÁPIO



DIA 10

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL TOSTADO COM FATIAS DE MAÇÃ E MEL, 1 BANANA, 1 FATIA DE ABACATE, SEMENTE DE GERGELIM, 3 CASTANHAS DO PARÁ

ALMOÇO: PANQUECA COM RECHEIO DE CENOURA, SALADA DE TRIGUILHO, SALADA (REPOLHO, RABANETE, AZEITONA)

JANTA: TORTA DE CEBOLA, 1 LARANJA, 1 PÊSSEGO, SEMENTE DE CHIA, 10 AMENDOINS

DIA 11

DESJEJUM: GRANOLA COMO FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 GOIABA, 1 FATIA DE ABACATE), SEMENTE DE GIRASSOL, 10 AMENDOINS

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, SALPICÃO DE GRÃO DE BICO, SALADA (TOMATE, BETERRABA)

JANTA: CALDO DE ABÓBORA, 1 MAÇÃ, 4 MORANGOS, SEMENTE DE LINHAÇA, 3 CASTANHAS DE CAJU

DIA 12

DESJEJUM: PANQUECA AMERICANA COM CREME DE AMENDOIM E GELEIA DE FRUTAS/MEL, 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, SEMENTE DE LINHAÇA

ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO BRANCO, COUVE-FLORES COZIDA, SALADA (ALFACE ROXA, PEPINO, CENOURA)

JANTA: TAPIOCA COM ABACATE, TOMATE E CEBOLA; 1 PERA, SEMENTE DE ABÓBORA, 5 AMÊNDOAS





CARDÁPIO

DIA 13

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL COM TOFU TEMPERADO, 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, SEMENTE DE CHIA, 3 NOZES

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CREME DE MILHO, SALADA (COUVE, TOMATE, RABANETE)

JANTA: ROCAMBOLE SALGADO, CANJICA, 1 AMEIXA, 1 KIWI, SEMENTE DE GIRASSOL, 10 AMENDOINS

DIA 14

DESJEJUM: AVEIA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 GOIABA, 1 FATIA DE ABACATE), SEMENTE DE GERGELIM, 3 CASTANHAS DO PARÁ

ALMOÇO: LASANHA COM MOLHO BRANCO, SALADA DE VAGEM, SALADA (ALFACE VERDE, TOMATE, BETERRABA, AZEITONA)

JANTA: PÃO SEM QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR, 1/2 MANGA, 1 MAÇÃ, 5 AMÊNDOAS

DIA 15

DESJEJUM: MINGAU DE AVEIA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 MAÇÃ, 1 FATIA DE MAMÃO), SEMENTE DE ABÓBORA, 10 AMENDOINS

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, QUINOA COM RÚCULA E TOMATE SECO, SALADA (PEPINO, CENOURA)

JANTA: PÃO SÍRIO COM HUMUS, 1 LARANJA, 1 FATIA DE ABACAXI, SEMENTE DE GIRASSOL, 3 CASTANHAS DE CAJU



CARDÁPIO



DIA 16

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL TOSTADO COM BANANA E MEL, 1 GOIABA, 1 FATIA DE ABACATE, SEMENTE DE LINHAÇA, 3 NOZES

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, BIFE DE CENOURA, SALADA (REPOLHO, TOMATE, RABANETE)

JANTA: PALITINHO DE CEBOLA, PATÊ DE CENOURA, 1 PERA, 1 PÊSSEGO, SEMENTE DE GERGELIM, 10 AMENDOINS

DIA 17

DESJEJUM: GRANOLA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 MAÇÃ, 1 FATIA DE MAMÃO), SEMENTE DE GIRASSOL, 3 CASTANHAS DO PARÁ

ALMOÇO: MACARRÃO COM VEGETAIS, SALADA DE GRÃO DE BICO, SALADA (ALFACE ROXA, PEPINO)

JANTA: SOPA DE ERVILHA, 1 GOIABA, 1/2 MANGA, SEMENTE DE ABÓBORA, 3 CASTANHAS DE CAJU

DIA 18

DESJEJUM: PANQUECA COM TOFU TEMPERADO, 1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 1 GOIABA, SEMENTE DE CHIA, 10 AMENDOINS

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, QUIABO REFOGADO, SALADA (COUVE, CEBOLA, BETERRABA)

JANTA: TORTA DE TRIGUILHO, 1 MAÇÃ, 1 LARANJA, SEMENTE DE GERGELIM, 5 AMÊNDOAS





CARDÁPIO

DIA 19

DESJEJUM: PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE CENOURA, 1 BANANA, 1 MAÇÃ, 1 FATIA DE ABACATE, SEMENTE DE LINHAÇA, 3 NOZES

ALMOÇO: MACARRÃO COM BRÓCOLIS, SALADA DE FEIJÃO BRANCO, SALADA (ALFACE VERDE, RABANETE, PEPINO)

JANTA: CALDO DE TUBÉRCULOS, 1 PERA, 1 PÊSSEGO, SEMENTE DE GIRASSOL, 10 AMENDOINS

DIA 20

DESJEJUM: AVEIA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 FATIA DE MAMÃO, 1 PERA), SEMENTE DE GERGELIM, 3 CASTANHAS DO PARÁ

ALMOÇO: ARROZ INTEGRAL, LENTILHA, BERINJELA REFOGADA, SALADA (RÚCULA, PEPINO, CENOURA)

JANTA: TORTA DE ESCAROLA, SAGU DE ABACAXI, 4 MORANGOS, SEMENTE DE CHIA, 3 CASTANHAS DE CAJU

DIA 21

DESJEJUM: GRANOLA COM FRUTAS PICADAS (1 BANANA, 1 FATIA DE ABACATE, 1 GOIABA), SEMENTE DE ABÓBORA, 10 AMENDOINS

ALMOÇO: BATATA ASSADA COM MOLHO PESTO, SALADA DE QUINOA, SALADA (ALFACE ROXA, PEPINO, BETERRABA)

JANTA: TORTILLA RECHEADA, 1 MAÇÃ, 1 LARANJA, SEMENTE DE GERGELIM, 5 AMÊNDOAS





Esperamos que seja bom para a saúde e bom para o paladar! Que o Senhor nos abençoe ao nos alimentarmos cada vez melhor para honra e glória de Deus!



Ruth Cardoso

Casada, mãe de 4 filhos adolescentes, dentista pela USP Bauru, mestrado em dentística pela Leopoldo Mandic, especialista em nutrição familiar e saúde adventista por diversos programas no Brasil e Estados Unidos e diretora do projeto Clube de Saúde para Associação Paulista Central.



/envolve.apac