Lizangela B. Cavassin
Nutricionista

Elaborado por: Lizangela Bridii Cavassin

Nutricionista formada pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), especialista em Nutrição Clínica (GANEP /SP), especializanda em Nutrição Oncológica (CIN/SP)

Atuo em consultório com foco em emagrecimento, reeducação alimentar e promoção à saúde.
Meu propósito é ajudar as pessoas através de uma nutrição mais humanizada e sem radicalismos que considera todos os aspectos da vida de um indivíduo.

Para dúvidas e mais conteúdo clique no ícone abaixo:

@lizcavassin

Acesse também:

Alimentação cardioprotetora

Alimentos cardioprotetores apresentam substâncias que protegem o coração, como os **antioxidantes**, as **gorduras monoinsaturadas**, as **poliinsaturadas** e as **fibras**.

A alimentação cardioprotetora, associada a mudanças no estilo de vida, tem grande importância para proteger a saúde do coração. Ela pode ser feita por qualquer pessoa, mas é indicada especialmente para diminuir riscos cardiovasculares.

Alimentos antioxidantes

Aqui entram diversos alimentos como:

- **Frutas vermelhas**: açaí, blueberry, goji berry, amora, framboesa, pitanga, acerola, morango, uva (casca)
- **Frutas cítricas**: laranja, limão, caju, acerola, tangerina, morango...
- **Crúciferos**: brócolis, repolho, couve-de-bruxelas, couve e couve-flor .
- Chá verde, Cacau, Vinho tinto,
- Tomate, Cúrcuma, Alho, Cebola

Gorduras Polinsaturadas

Omega 3

Contido nos peixes de águas profundas/marinhos, como: cavala, salmão, atum, arenque, sardinha.
Possui ação antiinflamatória, antiarrítimica, diminui triglicérides, combate o envelhecimento das artérias, ou seja, é um bom alimento cardioprotetor
O ômega 3 pode ser consumido in natura, através da ingestão dos próprios peixes ou através de suplementação

Gorduras Monoinsaturadas

Omega 9

O Azeite de oliva extra virgem, rico em ômega 9, um óleo monoinsaturado merece um destaque especial.
Possui vitaminas E, A e K, ferro, cálcio, magnésio, potássio e aminoácidos.
Ele também é rico em polifenóis, compostos que respondem pelo sabor característico, além de terem ação antioxidante e preventiva de doenças cardiovasculares.
Para preservar suas propriedades, ele precisa ser prensado a frio e não pode ser misturado a outros óleos

Gorduras Monoinsaturadas

Omega 9

Das castanhas, podemos citar: baru, nozes, macadâmia, castanha do Pará, castanha de cajú, entre outras.
Esses óleos monoinsaturados têm capacidade de reduzir não só os triglicérides, mas o colesterol LDL.
Essa categoria de alimentos é rica em nutrientes essenciais para a saúde - vitaminas, fibras e minerais.

Gorduras Monoinsaturadas

Omega 9

Abacate é uma fruta de baixo teor de frutose e possui apenas 2 gramas de carboidratos por fruta, fonte de gorduras boas além de oferecer carotenoides, glutationa (antioxidante fundamental) é rico em: vitamina E, A, B1, B2 e minerais como cálcio ferro, fósforo e magnésio

Fibras

Na absorção e na regulação de lipídios sanguíneos, as fibras insolúveis se ligam aos sais biliares e reduzem a absorção das gorduras e colesterol; as fibras solúveis diminuem especificamente o colesterol LDL;
São exemplos de fibras: aveia, centeio, linhaça, chia, amaranto...

Se cuide, por você!

Se cuide, por você!

Salada de abobrinha roll

INGREDIENTES SALADA

4 unidades de abobrinha italiana
2 colheres de sopa de azeite
200 g de tomate seco
250 g queijo minas frescal ou mussarela de bufala
azeite extra virgem a gosto
ervas finas a gosto
1/2 colh de café de sal (marinho ou rosa)
pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Faça fatias bem finas de abobrinha no sentido do comprimento, tempere com azeite, ervas, sal e pimenta, e deixe descansar por 20 minutos.
Leve-as ao forno para aquecer e deixá-las macias para enrolar. Corte o queijo em tiras finas e o tomate seco ao meio e reserve.

MONTAGEM

Pegue uma fatia de abobrinha, coloque tomate seco, queijo e enrole-a, como se fosse um rolinho, para que o queijo e o tomate fiquem no meio. Faça da mesma forma com todas as fatias de abobrinha, coloque em uma travessa e regue com mais azeite.

Salada de folhas verdes com molho mostarda e maracujá

INGREDIENTES SALADA

Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, espinafre,)
10 tomates cerejas cortados ao meio
1½ xícara queijo feta ralado
azeite extra virgem a gosto
manjeiricão a gosto
1/2 colh de café de sal (marinho ou rosa)
pimenta a gosto

INGREDIENTES DO MOLHO DE MOSTARDA E MARACUJÁ

½ cebora roxa picada
½ xic de chá de polpa de maracujá
2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Passe a cebola roxa na água quente e, em seguida, na água fria, para tirar a acidez.
Coloque-as em um recipiente de vidro com tampa e acrescente a polpa de maracujá, a mostarda, o mel e misture.
Por último, junte o azeite e misture novamente.
Em uma travessa, coloque o mix de folhas , o tomate cereja e misture o molho

Tabule de quinoa

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de quinoa mista (180g)·
2 xícaras (chá) de água (400ml)·
pepino em cubinhos·
1 cebola pequena em cubinhos·
2 tomates grandes em cubinhos (400g)·
2 colheres (sopa) de salsinha picada·
½ xícara (chá) de hortelã picada·
2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)·
suco de ½ limão· sal a gosto·
molho de pimenta Tabasco a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa na água até secar e reserve até esfriar.
Misture todos os ingredientes com a quinoa reservada.
Sirva com salada de folhas.

Acompanhamentos

Farofa de aveia com castanhas e uva passa

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farelo de aveia
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 ovos
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de uvas passas (opcional)
1/2 xic de castanhas variadas picadas grosseiramente
½ xicara de cenoura ralada
½ colher de chá de sal
pimenta do reino a gosto
cheiri verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite.
Bata os ovos e acrescente à mistura sem parar.
Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar.
Misture as uvas-passas, castanhas e mexa.
Tempere com sal, pimenta e cheiro verde picado.

Purê de batata doce aromatizado com capim santo

INGREDIENTES

3 batatas-doces médias (550gr)
2 colheres (sopa) de manteiga gelada
1/2 colher (chá) de sal
50g de capim santo (capim limão ou erva cidreira) picado
água para cozinhar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a batata doce , a água, o sal e o capim-santo e deixe cozinhar, até que a batata esteja macia em ponto de bater para purê.
Retire o capim-santo da panela e descarte-o.
Esprema ou bata a batata até
formar um purê bem liso, misture a manteiga
Sirva a seguir

Arroz integral com açafrão e chia

INGREDIENTES

2 xícaras arroz integral (cateto)
4 xícaras água quente
1/2 cebola
1 dente alho
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa (rasa) açafrão (cúrcuma)
1 1/2 colher de sopa chia
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, a cebola e o alho, e deixe dourar levemente.
Acrescente o arroz e refogue por alguns minutos, coloque o açafrão e acerte o sal
Adicione a agua quente e aguarde até pegar pressão cozinhando por 20 minutos. Deslique a panela e abra a tampa após sair toda a pressão e adicione a chia, mexendo suavemente
Sirva a seguir

Pratos Principais

Atum grelhado com brócolis no vapor

INGREDIENTES

500 g de Filé de atum
2 Unidades de Limão
1 Colher de café de Alecrim fresco
1 Colher de café de Tomilho fresco
1 Maço de Brócolis em buquês
1 Fio de azeite para grelhar
Pimenta e sal moidos na hora à gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino, pimenta rosa, alecrim, tomilho e o sumo de um limão.
Leve-os para grelhar em uma frigideira bem quente com um fio de azeite. Reserve.
Cozinhe o brócolis no vapor por 2 minutos, tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino.
Sirva com o pescado e decore com rodelas de limão.

Mix de cogumelos grelhados

INGREDIENTES

250 g de shimeji
250 g de shiitake1
1cebola grande
2 dentes de alho
50 ml de vinho branco seco
2 colh de sopa de azeite
Sal e pimenta moidas a gosto
Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe e fatie os cogumelos. Reserve.
Corte a cebola em cubos pequenos. Reserve.
Refogue o alho amassado no azeite. Acrescente os cogumelos e a cebola e refogue bem.
Tempere com sal e pimenta.
Adicione o vinho e deixe reduzir.
Desligue o fogo, adicione o cheiro-verde e sirva em seguida.

Filé de frango ao molho de alecrim

INGREDIENTES DO FILÉ DE FRANGO

7 filezinhos sassami
2 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal

INGREDIENTES DO MOLHO DE ALECRIM

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola média picada
1 alho-poró pequeno fatiado
1 xícara de chá de vinho tinto branco seco
1 colher de sopa de alecrim desidratado (ou fresco: 1 ramo)
1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Tempere os 6 filés de frango com alho e sal e reserve.

Molho:
Em uma panela, coloque o azeite de oliva, o filé de frango restante e leve ao fogo alto.
Assim que a carne estiver bem dourada, junte a cebola e o alho-poró e refogue.
Adicione o vinho e 2 xícaras (chá) de água (480 ml) e cozinhe por cerca de 1 hora ou até o molho ficar um pouco encorpado.
Junte o alecrim e reserve.
Em uma frigideira grande, coloque o azeite de oliva.
Assim que aquecer, junte os filés de frango aos poucos.
Grelhe dos dois lados em fogo médio até ficarem dourados.
Retire e sirva com o molho.

Sobremesas

Picolé de frutas vermelhas

INGREDIENTES

1 pote de iogurte natural desnatado
1 xic de mix de frutas vermelhas congeladas
(amora, morango, framboesa ou mirtilo)
2 colheres de sopa de mel

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje a mistura em copinhos plásticos ou forminhas de picolé, com um palito de sorvete no meio, e leve ao congelador.
Retire do copinho/forminha quando estiver congelado e sirva.

Creme de abacate funcional

INGREDIENTES

1/2 abacate grande
1/2 xícara (chá) de "leite" de amêndoas
1 colher (sobremesa) de sementes de chia
1 colher (sobremesa) de açúcar de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e servir.
Sugestão: utilize lascas ou pedaços de amêndoas para decorar.

Overnight oat de morango e coco fresco

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de aveia
6 colheres de sopa de leite desnatado
1 iogurte natural
2 colheres de sopa de granola sem açúcar
3 morangos picados (ou fruta de sua preferência)
1 colher de sopa de coco fresco ralado

MODO DE PREPARO

Misturar a aveia e o leite e forrar o fundo do pote de vidro.
Cobrir com 1 colher de morango picado e de coco ralado.
Em seguida, colocar metade do iogurte e cobrir com o restante do morango
. Adicionar a outra metade do iogurte e cobrir com a granola.
Deixar descansar na geladeira outro.

Se cuide, por você!

Açafrão-

- Digestivo, anti-inflamatório e antioxidante, é considerado anticancerígeno.
Ovos mexidos, arroz, carnes, caldos, sucos, chás e shots.

Alecrim

- Digestivo, diurético, auxilia reduzindo dores reumáticas, equilibra a pressão arterial
Carnes assadas, sopas, tortas e vegetais ao forno

Canela-

Anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana.
Pode ajudar a regular osníveis de glicose no sangue.
Frutas, sucos, chás, mingau, panqueca e bolos.

Cebolinha verde-

Estimulante do apetite, auxilia na digestão.
Proteção contra gripes e doenças respiratórias.
Sopas, caldos, molhos, omeletes, purês, finalização de pratos salgados.

Curry-

Estimulante do sistema imunológico, anti-inflamatório e digestivo.
Ovos mexidos, arroz, carnes, caldos.

Gengibre-

Indicado no caso de enjoos, náuseas e vômitos.
Possui atividade termogênica podendo auxiliar no emagrecimento.
Chás, sucos, ensopados, caldos, sopas e shots.

Pimenta-

- Têm propriedades anti-inflamatórias, termogênicas e digestivas.
Ensopados, carnes, molhos, sopas, cremes, ovos mexidos e sucos.

Orégano-

- Antibacteriano, analgésico, antifúngico e sedativo. Pode auxiliar no tratamento de gripes e resfriados.
Ensopados, peixes, saladas, molhos, massas, pizzas, sopas.

Louro-

- Digestivo (flatulência), expectorante, ajuda na melhora de problemas no fígado e estômago.
Sopas, leguminosas, molhos, carnes, frangos e chás.

Se cuide, por você!

Espero que tenha gostado do
do conteúdo deste e-book.

Caso queira ver meus conteúdos no Instagram, clique no icone abaixo .