

EBOOK ESPECIAL

NATAL

RECEITAS LOW FODMAP & INFORMAÇÕES
PARA UM **NATAL SEM PREOCUPAÇÕES**

by Nutriscente®



Autor: Nutriscente SB, Lda

Formulação e revisão de receitas: Sara Barreirinhas (C.P. 2098N)

Edição gráfica: Canva® e Nutriscente SB, Lda

Fotografia: Nutriscente SB, Lda

Nutriscente® é uma marca registada e informa que é expressamente proibida a cópia, reprodução, difusão, transmissão, exposição, utilização, modificação, revenda, publicação, distribuição ou qualquer outro uso, total ou parcial, em qualquer suporte, a terceiros, sem autorização prévia da autora. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.



ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO

2 FODMAP E NATAL

3 ALIMENTOS LOW FODMAP
NESTA QUADRA

4 RECEITAS DE NATAL LOW FODMAP





1 INTRODUÇÃO



O meu nome é Sara Barreirinhas, sou Nutricionista e fundadora da Nutriscente®. A Nutriscente® surgiu através da consciência alimentar que adquiri, no decorrer do meu percurso profissional de mais de 10 anos, e da minha própria experiência de saúde pessoal, uma vez que para além de ter uma doença inflamatória intestinal (DII), fui diagnosticada com síndrome do intestino irritável (SII).

Foram vários natais e festividades, os que passei sem consumir alguns alimentos e refeições tão tradicionais na nossa cultura portuguesa. Não porque não "podia" comer, mas porque as consequências de os consumir resultavam em dores, cólicas, indisposição e náuseas constantes que me levavam a optar por não o fazer. Quem sofre deste tipo de patologia entende quando digo que, sem uma razão lógica, acabamos por desenvolver "medo" de comer o que quer que seja, por receio das consequências que teremos após o consumo.

Foi precisamente por essa razão que desenvolvi este ebook de Receitas de Natal e de informações Low FODMAP, com algumas receitas tradicionais portuguesas, adaptadas para as doenças intestinais. Este natal será diferente para ti, e sem receio de experimentares estas refeições deliciosas, desta época do ano.

Estas receitas podem ser consumidas por qualquer pessoa - com ou sem patologia intestinal -, e inclusive algumas delas por vegetarianos.

A Nutriscente® deseja-te um Natal cheio de carinho e boas dentadas nestes petiscos!

2 FODMAP E NATAL





Os FODMAP são hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta que têm vindo a ser estudados e analisados em detalhe, uma vez que agravam os sintomas de várias patologias digestivas, como as doenças inflamatórias intestinais (DII) e a síndrome do intestino irritável (SII).

Alguns dos nossos pratos tradicionais portugueses contêm alto teor de FODMAP nos seus ingredientes base. Alguns deles, como a cebola e o alho, são o suficiente para desencadear vários sintomas associados com distúrbios intestinais e afetar, não só a qualidade de vida da pessoa, como também comprometer a absorção de nutrientes e conseqüentemente a sua nutrição.

No Natal de Portugal é comum existirem pratos como o bacalhau espiritual, as couves cozidas, o bolo rei, as rabanadas, o arroz doce ou a aletria, as filhoses e sonhos, entre muitos outros que geralmente estão disponíveis nesta época. Se sofres de uma patologia intestinal, estes são alguns dos pratos que deves evitar e/ou comer com moderação para evitar o consumo excessivo de FODMAP - o que pode provocar sintomas severos em poucas horas.

Na Nutriscente® queremos que desfrutes da época natalícia sem te preocupares com a alimentação, ou receios de comer pratos tradicionais. Neste ebook adaptamos todas as receitas para a dieta baixa em FODMAP. Por isso estas receitas contêm baixos teores de FODMAP, para assim desfrutares do teu Natal em família. E ainda criámos uma lista de alimentos típicos desta temporada para que tenhas presente o que podes consumir. Esperamos que gostes!



Sugerimos-te também que:

- Partilhes algumas destas receitas baixas em FODMAP com a tua família;
- Planeia as tuas refeições nos dias festivos;
- Consulta as porções recomendadas dos alimentos que ingerires, para além dos que vamos indicar neste ebook;
- Não omitas refeições.
- Modera o consumo de café e outras bebidas cafeinadas, assim como refrigerantes;
- Hidrata-te ao longo dos dias (caso seja através de infusões deves consultar a App da Monash University);
- Continua a praticar atividade física;
- Regista todos os sintomas que tiveres ao longo desses dias.



3 ALIMENTOS LOW FODMAP NESTA QUADRA



FRUTOS GORDOS E DESIDRATADOS



Nozes, 30g ●



Pinhão, 8g ●



Avelã, 24g ●



Amêndoa, 12g ●



Tâmaras medjool, 30g ●



Sultanas, 13g ●

Fonte: Monash University (doses por refeição), 2024



HORTIFRUTÍCOLAS



Espinafre, 75g ●



Repolho, 75g ●



Couve lombardo, 40g ●



Kale, 75g ●



Brócolos em cru, 75g ●



HORTIFRUTÍCOLAS



Cenoura, 75g ●



Romã, 42g ●



Dióspero, 60g ●



Banana desidratada, 32g ●

Fonte: Monash University (doses por refeição), 2024

Sabias que várias couves portuguesas foram testadas para os FODMAP e que a Dr^a Sara Barreirinhas foi a investigadora principal dessa análise?



BEBIDAS ALCOÓLICAS



Vinho tinto, 149g



Vinho branco, 149g



Vinho frisanete, 149g



Gin, 29g



Whiskey, 29g



Brandy, 30g



Fonte: Monash University (doses por refeição), 2024



4 RECEITAS DE NATAL LOW FODMAP

BACALHAU COM ESPINAFRES

INGREDIENTES:

- 2 postas bacalhau demolhado
- 2 c. de sopa azeite
- 300g espinafres
- Água para cozer
- 800g batatas
- 150ml bebida vegetal
- Pimenta preta q.b.
- Sal q.b.
- Noz moscada q.b.
- 30g margarina vegetal
- 30g farinha de aveia
- 1 pacote de natas sem lactose
- 1 ovo
- Sumo de meio limão
- Cebolinho q.b.
- Queijo ralado sem lactose q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coza o bacalhau, já previamente demolhado.
2. Numa outra panela coza os espinafres.
3. Descasque, corte e coza as batatas com um pouco de sal.



Esta receita não contém cebola nem alho, ambos com teor elevado em FODMAP.

BACALHAU COM ESPINAFRES

4. Após a cozedura, reduza as batatas a puré.
5. Junte o azeite e a bebida vegetal, de modo a obter um puré cremoso. Tempere com pimenta e noz-moscada.
6. Depois dos espinafres cozidos, escorra-os.
7. Quando o bacalhau estiver cozido, limpe-o de peles e espinhas, e desfaça-o em lascas.

MODO DE PREPARAÇÃO DO CREME:

1. Numa panela pequena coloque a margarina a derreter.
2. Junte a aveia, mexendo sempre bem para não formar grumos.
3. Adicione as natas, a pimenta e noz-moscada, e mexa muito bem. Deixe ferver e apague o lume.

MODO DE PREPARAÇÃO DO PRATO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque uma camada de puré de batata, seguida de uma camada de bacalhau lascado e espinafre, e de queijo ralado a gosto.
3. Sob o topo, distribua, uniformemente, o creme com natas.
4. Por cima adicione mais um pouco de queijo ralado a gosto e cebolinho picado.
5. Leve ao forno por cerca de 15-20 minutos até dourar. Sirva.



FILHOSES DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 300g de cenoura
- 80g de açúcar
- 90g de farinha de aveia
- 30g de farinha de arroz
- 2 ovos
- 1 c. sobremesa de fermento em pó
- Azeite q.b.
- Açúcar e canela q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque, corte e coza as cenouras. Após a cozedura, escorra a água.
2. Triture a cenoura cozida com a varinha mágica até obter um puré.
3. Adicione o açúcar ao puré e misture.
4. Bata os ovos e junte à mistura.
5. De seguida, junte as farinhas e o fermento. Misture novamente.
6. Numa frigideira, aqueça o azeite para fritar.
7. Frite pequenas doses das filhoses. Pode moldá-las com a ajuda de 2 colheres de sopa.
8. Deixe arrefecer e retire a gordura em excesso com papel absorvente.
9. Por fim, polvilhe com açúcar e canela.

Sabias que, a razão pela qual excluimos o glúten na dieta baixa em FODMAP é porque alguns cereais contêm frutanos, que é um FODMAP, e não pelo glúten em si?

RABANADAS

INGREDIENTES:

- 1 pão de forma low FODMAP*
- 500ml de bebida vegetal
- 2 c. sopa de açúcar amarelo
- 2 paus de canela
- 2 cascas de limão
- 2 ovos
- Açúcar e canela q.b. para polvilhar
- 1 laranja
- 1 c. sobremesa de stevia (opcional)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Leve ao lume a bebida vegetal com os paus de canela, as cascas de limão e o açúcar, até ferver. Depois deixe arrefecer.
3. Fatie o pão e bata os ovos.
4. Num prato coloque os ovos batidos e num outro a bebida vegetal já arrefecida.
5. Passe as fatias de pão pela bebida vegetal (por cerca de 1 minuto) e depois pelos ovos batidos.
6. Coloque as fatias de pão num tabuleiro forrado com papel vegetal, e polvilhe com canela.
7. Coloque no forno por cerca de 15 minutos até ficarem douradas. Deixe-as arrefecer.
8. Esprema o sumo da laranja por cima das rabanadas (pode adicionar stevia ao sumo) e, a gosto, polvilhe de canela e açúcar.



*Podes obter a nossa receita de pão de forma no ebook *Receitas Low FODMAP*. Verifica este QRCode para teres acesso ao ebook.



ALETRIA

INGREDIENTES:

- 200g de noodles de arroz vermicelli
- 630ml de água
- 380ml de bebida vegetal (230ml + 150ml)
- 2 gemas de ovo
- 3 c. sopa de mel
- 1 c. sopa de azeite
- 1 casca de limão
- 2 paus de canela
- Canela em pó q.b. para polvilhar.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa panela coloque 230ml de bebida vegetal, a água, o mel, o azeite, a casca de limão e os paus de canela. Leve ao lume até ferver.
2. Junte os noodles por uns 7-10 minutos até ficar cozida. Quando estiver cozida, coloque o lume no mínimo.
3. À parte, bata as gemas com 150ml de bebida vegetal.
4. Adicione o preparado aos noodles e mexa bem até que a aletria fique cremosa.
5. Apague o lume e retire os paus de canela e a casca de limão.
6. Transfira a aletria para um recipiente de pirex ou apropriado, e leve ao frigorífico por cerca de 1h30 até solidificar.

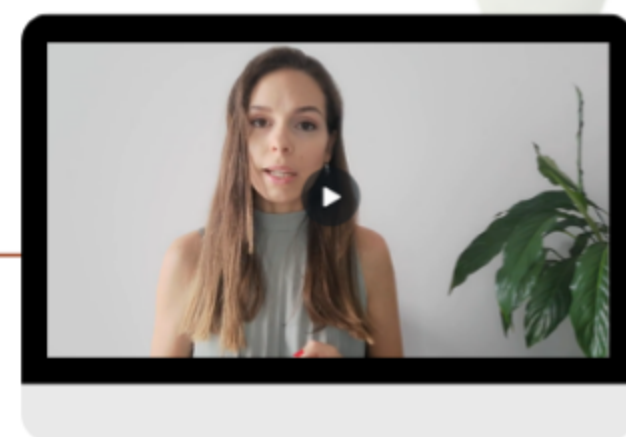
Sabias que apesar de não conter lactose, nem todas as bebidas vegetais são baixas em FODMAP? No ebook "Receitas Low FODMAP" da Nutriscente® encontras todas as informações.

OUTROS MATERIAIS

que te vão ajudar

Canal do YouTube

- Receitas, dicas, informações úteis que fazem a diferença no teu dia alimentar
- Subscreve ao nosso canal!



/Nutriscente



Ebooks de Receitas baixas em FODMAP

- Receitas Low FODMAP
- **Doces & Sobremesas**
- Tapas & Petiscos
- Almoços & Jantares (com sopas)

Curso Online: Como identificar os produtos baixos em FODMAP, nos supermercados?

- Que ingredientes são altos em FODMAP?
- Como podes identificar os produtos baixos em FODMAP?
- 2 Vídeos com exercícios práticos reais, com dezenas de rótulos de alimentos, para praticares passo-a-passo



COMO IDENTIFICAR OS
PRODUTOS BAIXOS EM
FODMAP, NOS
SUPERMERCADOS?

www.nutriscente.com



@nutriscienteoficial



/nutriscienteoficial

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO:

geral@nutrisciente.com

Desejamos-te um Feliz

Natal

Visita-nos em:

www.nutrisciente.com

Nutrisciente SB, Lda. 2024

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS