



PEQUENOS- ALMOÇOS **LOW FODMAP**

Inclui receitas e outras informações

www.nutrisciente.com



A Nutrisciente® 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 empresa autora.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS, 2024.

www.nutrisciente.com

Índice

EBOOK PEQUENOS-ALMOÇOS LOW FODMAP



1.

Sobre nós

p.4



2.

Dieta Low FODMAP

p.6



3.

Receita 1

Oatmeal com mirtilos

p.9



4.

Receita 2

Papas de milho

p.10



5.

Receita 3

Pão low FODMAP & acompanhamentos

p.11



6.

Receita 4

Scrambled eggs

p.12



7.

Receita 5

Flocos de milho com framboesas

p.13



8.

Outras informações importantes

p.14

SOBRE NÓS

A Nutrisciente® é uma empresa nacional dedicada à consciência alimentar, reeducação alimentar e formação na área da nutrição e alimentação. Fundada em 2021 pela Dr.ª Sara Barreirinhas (2098N), tem o seu maior foco nas doenças gastrointestinais e autoimunes, vegetarianismo e emagrecimento consciente. É, aliás, nestas áreas que se tem distinguido a nível nacional, participando em investigações científicas pioneiras em Portugal, em congressos nacionais e internacionais, artigos de cariz científico e podcasts. **A missão da Nutrisciente® é melhorar a vida de todas as pessoas que não se definem por um peso, por uma doença, mas sim pela alegria de viver, bem-estar e saúde.**

Os nossos principais serviços são:



Consultas de Nutrição Online e Presencial



Ebooks de receitas adaptadas para doenças gastrointestinais e vegetarianos



Academia com Cursos Online (cursos práticos)



Consulta de Nutrição do Viajante



Consultoria Nutricional e Formação





SABES O QUE
É A DIETA
LOW FODMAP?



DIETA LOW FODMAP

A dieta pobre em FODMAP foi desenvolvida por uma equipa de investigadores da Monash University (Austrália), os quais perceberam que alguns alimentos que continham hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta agravavam os sintomas de várias patologias digestivas, como as doenças inflamatórias intestinais (DII) e a síndrome do intestino irritável (SII). Sintomas como dor e inchaço abdominal (especialmente no baixo-ventre), flatulência excessiva, distensão abdominal, alteração do trânsito intestinal (diarreia, obstipação ou a combinação de ambos) entre outros recorrentes nas DII e SII, são agravados pela presença de alimentos ricos em FODMAP. Isso acontece porque como os hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta não são bem absorvidos no intestino delgado e seguem para o intestino grosso onde são fermentados pelas bactérias presentes, dando origem à distensão, flatulência, dor e inchaço.

Assim esta equipa de investigadores identificou os nutrientes que tendem a agravar a sintomatologia e criou o acrónimo FODMAP, que significa: fermentáveis (F), oligossacarídeos (O), dissacarídeos (D), monossacarídeos (M), e (A) polióis (P).



DIETA LOW FODMAP

Esta dieta segue um protocolo alimentar constituído por 3 fases:



1ª Fase - Fase onde são eliminados alimentos com alto teor de FODMAP



2ª Fase - Fase onde são introduzidos alimentos altos em FODMAP e verificada a tolerância individual aos mesmos



3ª Fase - Fase de personalização da alimentação do indivíduo

E, cada uma destas fases, deve ser monitorizada por um Nutricionista Certificado para esta dieta e com experiência clínica em doenças gastrointestinais. Na Nutriscente® oferecemos um acompanhamento diferenciado no país e contamos com a experiência clínica, de mais de 10 anos, da Dr^a Sara Barreirinhas (2098N), especializada nesta área e Mestre em Ciência do Consumo e Nutrição, pela Universidade do Porto.

Agenda a tua consulta personalizada em:

www.nutriscente.com/servicos/



SABIAS QUE...

A Síndrome do Intestino
Irritável (SII) afeta
negativamente a qualidade de
vida de cerca de

20%

DA POPULAÇÃO
MUNDIAL?

Receita 1

OATMEAL COM MIRTILLOS

🌱 ⌚ 10 minutos | 1 dose

INGREDIENTES:

- 150ml de bebida vegetal fortificada ou leite sem lactose
- 4 c. sopa de flocos de aveia sem glúten
- Canela em pó
- Raspas de limão q.b. (opcional)
- Mirtilos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa panela colocar a bebida vegetal ou o leite e deixar aquecer um pouco, sem ferver.
2. Juntar os flocos de aveia (se forem finos a preparação é rápida, se forem grossos demora mais um pouco o cozimento).
3. Adicionar as raspas de limão e/ou a canela e misturar tudo até obter uma papa. Por fim, adiciona os mirtilos a teu gosto.



Sugestão:

Para além dos mirtilos podes adicionar algumas frutas oleaginosas, como o amendoim. No entanto, toma nota que nem todos os frutos gordos podem ser adicionados a esta refeição, por isso consulta a App da Monash University ou pergunta à Nutricionista quais são as melhores opções.



Receita 2

PAPAS DE MILHO

🕒 10 minutos | 1 dose

INGREDIENTES:

- 2 c. sopa cheias de amido de milho
- 1 c. sobremesa rasa de açúcar amarelo
- 150ml de bebida vegetal fortificada ou leite sem lactose
- Casca de limão q.b. (opcional)
- Canela em pó
- 1 kiwi (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa panela, em lume brando, coloca o amido de milho e o açúcar e mistura um pouco até os grumos de desfazerem.
2. Junta a casca de limão e a bebida vegetal ou o leite aos poucos, e mexe muito bem a mistura até engrossar a papa.
3. No fim, adiciona a canela a teu gosto e um kiwi (ou outra fruta) partida em pedaços.



Sabias que...

Esta receita é uma tradição antiga, na população portuguesa? E que é, naturalmente, isenta de glúten?

Receita 3

PÃO LOW FODMAP & ACOMPANHAMENTOS

🕒 120 minutos | 6 doses



Receita interativa:

Esta receita é interativa e podes consultá-la no [Blog da Nutrisciente®](https://nutrisciente.com/pao-de-trigo-sarraceno-low-fodmap/). Vê em:

<https://nutrisciente.com/pao-de-trigo-sarraceno-low-fodmap/>

Sugerimos
acompanhar
este pão
com...

Compota
Low FODMAP*

Manteiga de amendoim*

Manteiga/margarina

Queijo sem lactose*

*Deves ter atenção às doses de consumo destes produtos. Pergunta à Nutricionista!





Receita 4

SCRAMBLED EGGS

🕒 7 minutos | 1 dose

INGREDIENTES:

- 2 ovos classe M
- 1 c. sobremesa de bebida vegetal fortificada ou leite sem lactose
- Sal e pimenta q.b. (opcional)
- Azeite extra virgem q.b.
- Cebolinho fresco q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Bate e mexe os ovos com a bebida vegetal ou leite, temperando de sal e pimenta.
2. Numa frigideira, em lume brando, adiciona um fio de azeite.
3. Quando este estiver um pouco quente, adiciona os ovos e vai mexendo, sem que fiquem colados à frigideira.
4. No fim adiciona um pouco de cebolinho fresco.

Sugestão:

Acompanha esta receita com tostas ou pão baixos em FODMAP, fruta ou até alguns hortícolas como, por exemplo, tomate cherry. Vai ficar delicioso!

Receita 5

FLOCOS DE MILHO COM FRAMBOESAS

🕒 ⌚ 5 minutos | 1 dose

INGREDIENTES:

- 1 iogurte natural sem lactose ou vegetal baixo em FODMAP
- 2 c. sopa de flocos de milho (100%)
- Framboesas frescas ou congeladas q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Mistura todos os ingredientes numa taça de sobremesa. *Et voilà!*



Sugestão:

Esta receita pode ser acompanhada com bebida vegetal ou leite sem lactose, ao invés do iogurte. Assim tanto pode ser servida quente como fria, adaptando-se a todas as estações.

The background of the image features three light-colored bamboo spatulas. One spatula on the left has a long, narrow slot cut into its head. The other two spatulas are solid. They are arranged on a plain white surface, with a piece of fabric featuring a black and white geometric pattern partially visible beneath them. A white rectangular box is positioned in the lower half of the image, containing the text.

OUTRAS
INFORMAÇÕES
IMPORTANTES

TOMA NOTA:

- A primeira fase da dieta baixa em FODMAP é restritiva e existe o risco de desenvolver carências nutricionais, se não existir o acompanhamento de um Nutricionista Certificado e com experiência na área;
- As indicações e sugestões contidas neste ebook não servem de acompanhamento nutricional nem devem promover a que sigas esta dieta, de forma autónoma;
- Todas as receitas deste ebook são isentas de glúten e lactose, pelo que poderão ser consumidas para outras patologias gastrointestinais, para além de pessoas com diagnóstico de Síndrome do Intestino Irritável;
- Podes consultar as doses de consumo baixas em FODMAP (**verde**) na App oficial da Monash University e perguntar à Nutricionista, para que se adeque ao teu caso.





COLEÇÃO DE

EBOOKS

Gostavas de ter acesso a
mais receitas baixas em
FODMAP, aprovadas por
Nutricionista?

DISPONÍVEL EM

www.nutriscente.com



JÁ SEGUES OS
NOSSOS CANAIS?



www.nutrisciente.com