



I encontro  
**sesc+ bem-estar**

*novas  
perspectivas para  
a qualidade de vida*

REALIZAÇÃO:

**Sesc**

# PROGRAMAÇÃO

## Casa Rosa

- 9h30 – **Abertura** (Mônica Velasques - Gerente de Lazer Sesc e Waldyr Soares Bem-Estar Brasil)
- 9h45 às 10h – Experimentação: **Bioginástica: Ativando o Corpo e Mente** (Marcelo Fontenelle)
- 10h às 10h30 – Palestra: **Negócios de Bem-Estar** (Monica Marques)
- 10h40 às 11h10 – Palestra: **Atividade física como remédio** (Andressa Semionatto)
- 11h15 às 12h15 – Mesa-redonda: **Ecosistema do Bem-Estar**  
12h30 às 13h30 – *Brunch*
- 13h30 às 13h55 – Oficina: **ChakraJazz**
- 14h às 15h30 – Concurso: **Projetos Inovadores de Bem-Estar**
- 15h30 às 16h – **Intervalo**
- 16h às 16h20 – **Ativação Automassagem** (Ravinni Sodré)
- 17h – **Encerramento** (Fernando Alves - Diretor de Programas Sociais Sesc Rj)

## Espaço Bem-Estar

- 9h30 – **Taichi Chuan** (Mestre Lau - instrutor de Esporte Sesc RJ)
- 10h – **Pilates** (Janayna Vieira - instrutora de Esporte Sesc RJ)
- 17h – **Apresentação Musical**

## Oficinas

- 9h30 às 16h – **Circuito Sensorial**
- 9h30 às 16h – **Aromaterapia**

# RECEITAS BEM-ESTAR

## Isotônico digestivo

1 litro de água de coco  
4 fatias de abacaxi  
1/4 de hortelã (somente as folhas)  
Suco de 2 limões  
2 folhas couve  
Açúcar demerara / adoçante a gosto.

### Preparo

Bata tudo no liquidificador, se desejar coe, mas o ideal é não coar! Sirva gelado.

### Benefícios

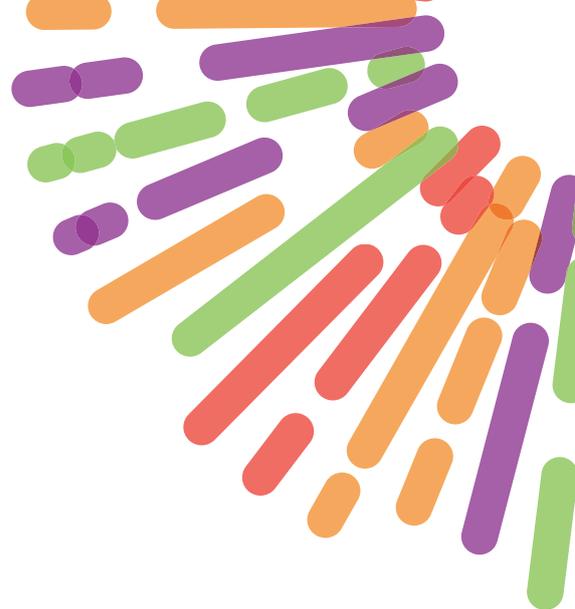
O abacaxi é abundante em açúcar, se amadurecido na planta, e muito rico em sais minerais e vitaminas (A, B1, B2 e C). A fruta é rica em bromelina, enzima proteolítica muito usada na composição de medicamentos por possuir propriedades medicinais que auxiliam na digestão. A fruta é diurética e depurativa, além de possuir ação anti-inflamatória.

A hortelã, por seus compostos fenólicos, mostra atividade antimicrobiana significativa além de atividades antivirais, ações antioxidantes e antitumorais fortes, e algum potencial antialérgico.

Folhas verdes (couve) são importantes fontes de flavonoides e carotenoides, substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias. Seus processos de detoxificação estão associados à elevada quantidade de enxofre nestas folhas, substância essencial para a eliminação de toxinas do organismo. Além de ser uma importante fonte de clorofila e auxiliar no processo de desintoxicação, é rica em 3-n-butylphthalide, uma substância que atua sobre algumas substâncias vasodilatadoras que regulam a função arterial, incluindo o óxido nítrico, melhorando a oxigenação e a disponibilidade de nutrientes para os tecidos.

O limão, controla a pressão arterial por conter potássio, um mineral que tem ação contrária à do sódio sobre a pressão arterial, também protege nossos vasos sanguíneos por conter vitamina C, que é um importante antioxidante, protegendo as paredes dos nossos vasos. E em consequência disso, diminuimos as chances de acumularmos placas de gordura – aterosclerose – principal causa de infartos e AVC's.

Além disso, alguns flavonoides da casca do limão ajudam a combater o câncer ao bloquear as reações bioquímicas que causam a metástase, diminuir a mobilidade das células malignas pelo sangue, combater a formação de novos vasos que levam nutrientes ao tumor e estimular a autodestruição das células cancerosas sem afetar as células



saudáveis.

Os flavonoides do limão agem sobre algumas bactérias por terem propriedades antissépticas e antibióticas, e dessa forma a fruta auxilia a prevenir e controlar infecções causadas por esses micro-organismos, principalmente na mucosa bucal e na garganta.

A acidez do limão estimula a produção de saliva, facilitando a mastigação, e estimula o fígado a produzir a bile, que é essencial para o processamento das gorduras no estômago e sua posterior eliminação. Além de todos esse ele também combate a anemia, a vitamina c auxilia nosso organismo a absorver o ferro.

## Cheesecake salgado com massa de grão de bico, tomate confit e rúcula

### Massa

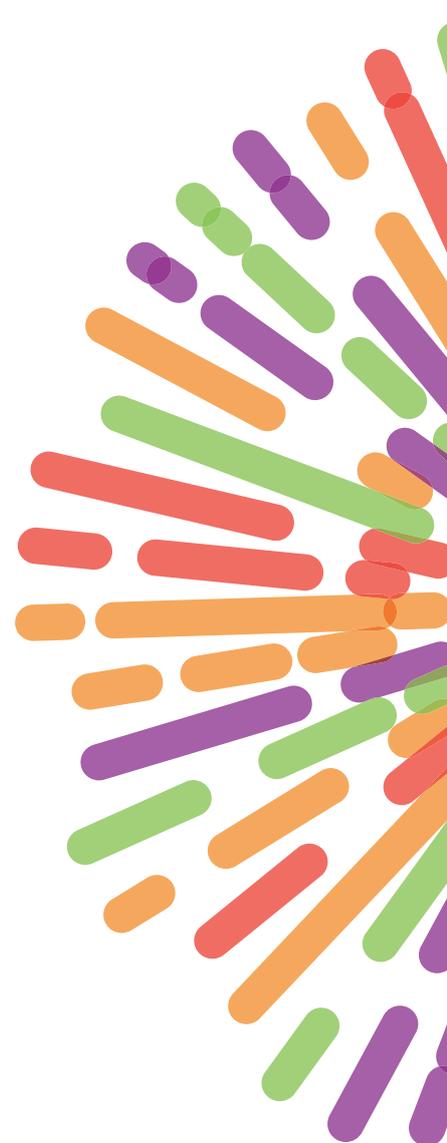
1 xícara de grão de bico cozido e sem caldo  
3 colheres (sopa) de azeite  
1/2 xícara de arroz ou polvilho doce ou amido de milho  
1 colher (sopa) de farinha de chia ou linhaça (opcional)  
Sal a gosto

### Recheio

Ricota  
Cream cheese  
Ovos  
Creme de leite  
Noz moscada  
Polvilho doce ou polvilho azedo ou amido de milho

### Cobertura

Rúcula  
Tomate confit  
300g de tomate cereja  
2 ramos de alecrim  
4 ramos de tomilho  
50g de alho triturado ou em fatias finas  
Sal a gosto  
2 colheres de sopa vinagre balsâmico  
Azeite extra virgem o suficiente para ficar pela metade tomatinho  
Pimenta do reino a gosto



2 ramos de manjeriço

### **Preparo**

Massa: bata no liquidificador: grão de bico cozido, azeite e sal. Coloque essa mistura num bowl e acrescente a farinha escolhida. Misture com as mãos até conseguir uma massa moldável, mas ainda macia. Abra numa assadeira untada com azeite e a farinha escolhida, faça furinhos com o garfo para sair o ar quente e leve ao forno pré-aquecido 200°C por aproximadamente 10 minutos.

Recheio: bata tudo no liquidificador até ficar um creme liso.

Coloque por cima da massa já fria e leve ao forno pré-aquecido 200°C até que fique dourado e firme ao toque delicado no meio.

Cobertura: rúcula: higienize e seque bem e reserve.

Tomate confit: coloque numa travessa de vidro (preferencialmente) todos os ingredientes e leve ao forno pré-aquecido 150°C (ou a temperatura mais baixa do seu forno) por aproximadamente 4 horas. Deixe esfriar por completo.

#dica: faça à noite e deixe esfriando no forno, apenas desligue o fogo.

Finalizando: coloque o tomate confit em cima da cheesecake e as folhas de rúcula e sirva. Caso queira servir quente, coloque as folhas de rúcula após o aquecimento.

### **Benefícios**

Folhas verdes são importantes fontes de flavonoides e carotenoides, substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias. Seus processos de detoxificação estão associados à elevada quantidade de enxofre nestas folhas, substância essencial para a eliminação de toxinas do organismo. Além de ser uma importante fonte de clorofila e auxiliar no processo de desintoxicação, é rica em 3-n-butylphthalide, uma substância que atua sobre algumas substâncias vasodilatadoras que regulam a função arterial, incluindo o óxido nítrico, melhorando a oxigenação e a disponibilidade de nutrientes para os tecidos.

O tomate é uma excelente fonte de licopeno, um poderoso antioxidante, muito relacionado a prevenção de diversos tipos de cânceres, principalmente ao câncer de próstata. O licopeno, presente no tomate torna-se melhor absorvido e aproveitado pelo organismo quando este é cozido associado a uma fonte de gordura, nessa receita, presente no azeite de oliva. Sendo assim, durante o cozimento, todos os seus antioxidantes (que tem afinidade com lipídios) vão aderir ao molho e tornam-se muito mais biodisponíveis às nossas células. Além do licopeno, o tomate é ótima fonte de fibras, vitamina C, vitamina B6, folato e minerais como cromo, potássio e manganês. Outros dois importantes

antioxidantes presentes nele são a luteína e a zeaxantina, excelentes para a saúde ocular e proteção da pele.

Tomilho apresenta ações antisséptica, expectorante, carminativa e antiespasmódica. Essas atividades estão relacionadas aos seus principais constituintes: timol e carvacrol.

O alecrim abre o apetite e pessoas com HAS deve controlar o consumo (hipertensivo); fonte de minerais (potássio, cálcio, sódio e fósforo). Seus compostos fitoquímicos apresenta capacidade antioxidante. A quercetina é o flavonoide mais presente. O alecrim ajuda a regular as funções hepáticas e tem propriedades diuréticas, digestivas, tônicas e antissépticas.

O grão-de-bico é fonte de proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas e fibras. Diferencia-se das outras leguminosas por sua digestibilidade, menor teor de substâncias antinutricionais, além de apresentar a melhor disponibilidade de ferro quando comparado a outras leguminosas. Dentre os minerais, destaca-se o fósforo, magnésio, ferro, potássio, cálcio, manganês. É uma excelente fonte proteica, sendo que dentre as demais leguminosas, apresenta o melhor perfil de aminoácidos. É rico em triptofano, aminoácido precursor de serotonina, neurotransmissor responsável pelo bem-estar. A aveia destaca-se entre os cereais por fornecer aporte energético e nutricional equilibrado, conter em sua composição química aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas e sais minerais indispensáveis ao organismo humano e, principalmente, pela composição de fibras alimentares. É rica em beta glucana, componente mais importante da fibra alimentar. O elevado consumo de fibra alimentar está relacionado à menor incidência de determinadas doenças, como as cardiovasculares, câncer de cólon e do reto, câncer de mama, diabetes, aterosclerose, apendicite, doença de Crohn, síndrome do intestino irritável, hemorroidas e diverticulite. O amaranto chama atenção dentro outros cereais pelo seu conteúdo relativamente alto de proteínas (aproximadamente 15%). A proteína é considerada de alto valor biológico devido ao seu conteúdo de lisina e outros aminoácidos essenciais. Além disso, é rico em fibras e apresenta quantidades de vitamina C, A e minerais como potássio, ferro, magnésio e cálcio nutricionalmente expressivas.

O grão-de-bico é fonte de proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas e fibras. Diferencia-se das outras leguminosas por sua digestibilidade, menor teor de substâncias antinutricionais, além de apresentar a melhor disponibilidade de ferro quando comparado a outras leguminosas. Dentre os minerais, destaca-se o fósforo, magnésio, ferro, potássio, cálcio, manganês. É uma excelente fonte proteica, sendo que dentre as demais leguminosas, apresenta o melhor perfil de aminoácidos. É rico em triptofano.

O alho tem cerca de 2% do valor diário recomendado de manganésio, fósforo e vitamina B6 e de 1% a 2% do valor diário recomendado de cálcio, vitamina C, potássio e selênio. Também contém compostos como alicina, que possuem propriedades antimicrobianas e que podem ajudar a combater bactérias, vírus, fungos e outros

patógenos.

Algumas pesquisas sugerem que o alho pode estar associado a um risco reduzido de certos tipos de câncer, como o câncer de estômago e o câncer colorretal.

## Salada verde com molho de mostarda e melado

### Salada

1 alface crespa  
1 alface roxa  
1 rúcula  
1 alface americana

### Molho

1/2 xícara de mostarda amarela  
1/4 xícara de melado de cana  
4 grãos moídos de pimenta do reino  
1/4 xícara de azeite  
Suco de 01 limão  
Sal a gosto  
1/2 alho amassado

### Preparo

Salada: higienize as folhas, seque e reserve. Caso queira diminuir o tamanho das folhas, rasgue com as mãos. A lâmina da faca oxida as folhas, fazendo com que elas durem menos e escureçam.

### Molho

Misture tudo e mexa bem até ficar homogêneo.

### Benefícios

Folhas verdes são importantes fontes de flavonoides e carotenoides, substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias. Seus processos de detoxificação estão associados à elevada quantidade de enxofre nestas folhas, substância essencial para a eliminação de toxinas do organismo. Além de ser uma importante fonte de clorofila e auxiliar no processo de desintoxicação, é rica em 3-nbutylphthalide, uma substância que atua sobre algumas substâncias vasodilatadoras que regulam a função arterial, incluindo o óxido nítrico, melhorando a oxigenação e a disponibilidade de nutrientes para os tecidos.

A mostarda é um condimento rico em minerais como cálcio, magnésio, potássio e

fósforo. A mostarda também possui vitaminas essenciais, especialmente vitaminas do complexo b e vitaminas C e E.

O alho tem cerca de 2% do valor diário recomendado de manganésio, fósforo e vitamina B6 e de 1% a 2% do valor diário recomendado de cálcio, vitamina C, potássio e selênio. Também contém compostos como alicina, que possuem propriedades antimicrobianas e que podem ajudar a combater bactérias, vírus, fungos e outros patógenos.

Algumas pesquisas sugerem que o alho pode estar associado a um risco reduzido de certos tipos de câncer, como o câncer de estômago e o câncer colorretal.

## Guacamole com nachos de milho

1 abacate médio

1 cebola roxa

1 tomate grande firme sem semente

1 maço de coentro

Suco de 1 limão

Azeite extravirgem q.b.

Sal a gosto

2 colheres de sopa de pimenta biquinho (ou pimenta dedo de moça sem sementes)

optamos por pimenta biquinho, porque esta pimenta dá o sabor, mas sem a picância da dedo de moça. (ou 1 pimenta dedo de moça sem sementes)

### Preparo

Bata no liquidificador (ou amasse com um garfo) o abacate com o azeite, o suco do limão e o sal, reserve.

Corte em cubos pequenos a cebola e o tomate. Higienize o coentro, seque e pique bem pequenino. Misture tudo e sirva com os nachos.

### Benefícios

O tomate é uma excelente fonte de licopeno, um poderoso antioxidante, muito relacionado a prevenção de diversos tipos de cânceres, principalmente ao câncer de próstata. O licopeno, presente no tomate torna-se melhor absorvido e aproveitado pelo organismo quando este é cozido associado a uma fonte de gordura, nessa receita, presente no azeite de oliva. Além do licopeno, o tomate é ótima fonte de fibras, vitamina C, vitamina B6, folato e minerais como cromo, potássio e manganês. Outros dois importantes antioxidantes presentes nele são a luteína e a zeaxantina, excelentes para a saúde ocular

e proteção da pele.

O coentro é fonte de vitaminas (A, C, B3 e E) e minerais (potássio, cálcio e fósforo). É de fitoquímicos com poder antioxidante, além de possuir a propriedade de quelar metais pesados.

A pimenta auxilia na digestão através do estímulo de produção de ácido clorídrico no estômago e estimula a quebra de células de gordura por possuir efeitos termogênicos. Apresenta, também, propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e hipocolesterolêmicas provavelmente associadas à presença de capsaicinóides, de vitaminas e de polifenóis.

O abacate se pelo seu alto teor de vitaminas (principalmente as lipossolúveis), minerais, destacando-se o potássio, e fibras, além da elevada quantidade de lipídios presente em sua composição. Quanto ao teor de lipídios, além de conter ácidos graxos  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6, o abacate é rico em  $\omega$ -9. O perfil lipídico torna o abacate um alimento com efeitos benéficos na prevenção de doenças cardiovasculares. A fruta também é considerada uma poderosa fonte de antioxidantes pelo apresentar elevado teor de vitamina E.

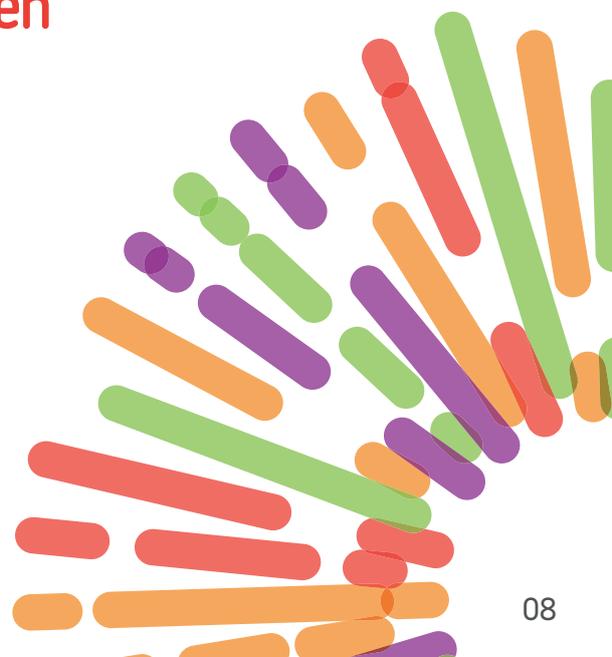
A cebola possui vitamina C, vitamina B6 e manganês, também uma boa concentração das vitaminas A, e e ácido fólico, dos minerais potássio, sódio e ferro, do antioxidante quercetina.

Ajuda na perda de peso, estimula o funcionamento dos rins, controla a glicemia, melhora a circulação, fortalece o sistema imunológico, previne surgimento de alguns tipos de câncer, especialmente do estômago, cólon, próstata e reto, combate os radicais livres e previne o envelhecimento precoce da pele.

Além disso, o folato encontrado na cebola pode ajudar a reduzir a depressão. A homocisteína impede que o sangue e outros nutrientes atinjam o cérebro, e o folato evita que esse produto químico se acumule. O excesso de homocisteína também interfere na produção dos hormônios do bem-estar, serotonina, dopamina e norepinefrina, que regulam não apenas o humor, mas também o sono e o apetite.

## Bolo de banana com nozes sem gluten

- 3 bananas prata ou d'água
- 1 xícara de nozes trituradas
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de chá de fermento químico
- 1 xícara + 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1/2 colher de café de sal (1 pitada)



3 ovos

1/2 xícara de óleo vegetal (girassol, coco, azeite)

### **Preparo**

Misturar a canela com o 1 colher de sopa de açúcar e reservar.

Misturar todos os ingredientes secos e reservar.

Amassar as bananas com um garfo e misturar os ingredientes líquidos.

Acrescentar os secos nos líquidos até obter uma mistura homogênea.

Colocar em uma forma untada e acrescentar as bananas em rodela reservadas para a decoração e polvilhar a canela e açúcar. Levar ao forno pré-aquecido 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até o palito sair limpo.

### **Benefícios**

A canela possui ação antioxidante (redução do stress oxidativo) e no controle do índice glicêmico, melhorando a sensibilidade à insulina. A aveia destaca-se entre os cereais por fornecer aporte energético e nutricional equilibrado, conter em sua composição química aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas e sais minerais indispensáveis ao organismo humano e, principalmente, pela composição de fibras alimentares. É rica em beta glucana, componente mais importante da fibra alimentar. O elevado consumo de fibra alimentar está relacionado à menor incidência de determinadas doenças, como as cardiovasculares, câncer de cólon e do reto, câncer de mama, diabetes, aterosclerose, apendicite, doença de crohn, síndrome do intestino irritável, hemorroidas e diverticulite. O amaranto chama atenção dentro outros cereais pelo seu conteúdo relativamente alto de proteínas (aproximadamente 15%). A proteína é considerada de alto valor biológico devido ao seu conteúdo de lisina e outros aminoácidos essenciais. Além disso, é rico em fibras e apresenta quantidades de vitamina C e A e minerais como potássio, ferro, magnésio e cálcio nutricionalmente expressivas.

As nozes destacam-se pelo seu elevado valor energético que deve-se ao seu conteúdo lipídico, predominantemente de ácidos graxos insaturados. Além disso, apresenta uma boa quantidade de proteína (até 24%), fibras e minerais. Dentre os aminoácidos presentes nas nozes, destaca-se a arginina, fortemente relacionada com a formação de óxido nítrico, um potente vasodilatador, capaz de contribuir na prevenção de doenças cardiovasculares. São também uma ótima fonte de vitaminas B1, B2, B3 e, especialmente, B6. Destaca-se, ainda, o ácido fólico. Essas vitaminas desempenham papel estratégico no metabolismo da homocisteína, reduzindo o risco de arteriosclerose. São ainda ricas em minerais como cálcio, magnésio, potássio e sódio, necessário para desenvolvimento e manutenção do esqueleto, do sistema nervoso e do controle da pressão arterial.

As amêndoas são ricas em gorduras poli-insaturadas muito relacionadas ao controle

de doenças cardiovasculares. O seu consumo habitual reduz o nível de colesterol ruim no organismo, auxilia na prevenção do câncer de mama e do diabetes tipo 2. São uma boa fonte de proteínas, são ricas em fibras, auxiliando o funcionamento intestinal. São, também ricas em vitamina E, excelente antioxidante (porção de 30g lhe fornece 40% da dose diária recomendada de vitamina E).

A banana é rica em magnésio, vitaminas do complexo b, principalmente B6 e em triptofano. Todos esses nutrientes são fundamentais para a produção de neurotransmissores, como a serotonina, que confere bom humor e tranquilidade. Quem sofre de hipertensão arterial e utiliza medicamentos diuréticos, tem uma maior eliminação de sódio e potássio via urina, logo, fontes para reposição de potássio são fundamentais. Além disso, o potássio é fundamental para saúde dos músculos, inclusive do músculo cardíaco. A vitamina B6 presente na banana ajuda no metabolismo energético, pois essa vitamina participa das reações da quebra de glicogênio muscular (fornece energia aos músculos em atividade), além de potencializar a absorção de zinco – mineral que participa de processos de reparação de tecidos, e exerce papel importante no sistema imunológico.

## Gelatina caseira de frutas

1 envelope de gelatina sem sabor  
3 laranjas sem casca  
2 colheres de sopa de Açúcar demerara ou Adoçante  
Frutas a escolher  
Água para completar o suco em 400ml  
1/4 xícara de água para a gelatina

### Preparo

Corte as frutas para colocá-las na forma onde colocará a gelatina.  
Bata no liquidificador a fruta e água suficiente para obter 400 ml de suco.  
Misture a gelatina em 1/4 de xícara (chá) de água fria. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre e sem deixar ferver, até dissolver. Misture a água com gelatina ao suco e despeje em fôrmas. Leve à geladeira por cerca de duas horas.

### Benefícios

Kiwi é uma fruta agri-doce que deve ser consumida in natura logo após a retirada da casca. Ela tem alto índice de vitamina C (praticamente o dobro da laranja), é fonte de magnésio, potássio e proteínas. Por causa das suas propriedades nutricionais, o consumo regular pode ajudar na prevenção da prisão de ventre, redução do colesterol, diminuição de

chances de câncer de cólon e ainda aumentar as defesas do corpo. Também por ter fibras, vitamina K, A, E e B6, também é benéfico para o bom funcionamento do intestino e aumenta a sensação de saciedade.

A Melancia é refrescante, doce e com poucas calorias, tem cerca de 30kcal para 100g. Essas são características que fazem da fruta uma das melhores opções para quem está de dieta. Por ser rica em vitamina C e A, atua como um excelente antioxidante para o corpo, favorecendo o fortalecimento do sistema imunológico na prevenção de doenças. Ela ainda possui cálcio, fósforo, magnésio, potássio.

O morango é uma fruta rica em vitaminas C, A, E, B5 e B6. Além disso, ele também é uma fonte de cálcio, potássio, ferro, selênio, magnésio e compostos fenólicos — que são antioxidantes. Todas essas substâncias têm a capacidade de proteger as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo.

Inclusive, elas também ajudam na imunidade e na prevenção da artrite reumatoide, de doenças cardiovasculares e doenças relacionadas ao envelhecimento.

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

A manga é uma fruta rica em vitamina A, vitamina C, vitaminas com complexo B e carotenoides. Seus compostos bioativos têm ação antiviral, antibacteriana, analgésica, anti-inflamatória e imunomoduladora.

## Yakisoba de frango com massa integral

400g de espaguete Integral  
50g acelga em tiras  
50g de cenoura em Juliene  
200g de cebola em Juliene  
50g champignon  
100g de brócolis em floretes  
300g filé de peito de frango em tiras pequenas  
20g gergelim

### Molho

1/2 xícara de molho shoyo  
1/4 xícara de molho para yakisoba



1 colher de sopa rasa de gengibre ralado  
1/2 colher de sopa de amido de milho  
1/2 xícara de água para o molho

### **Preparo**

Em uma panela doure o frango e reserve.

Na mesma panela coloque os legumes e deixe cozinhar (sem água) até ficar macio e al dente. Acrescente o frango. Cozinhe o macarrão e reserve. Misture os ingredientes do molho em uma vasilha separada, acrescente o macarrão nos legumes e jogue o molho. Coloque o gergelim a gosto e sirva quente.

### **Benefícios**

As sementes de gergelim são ricas em ácidos graxos insaturados (principalmente oleico e linoleico), em vitaminas com complexo B e constituintes minerais como ferro, fósforo, magnésio, sódio, zinco, selênio e, com destaque, o cálcio. Apresenta também compostos fenólicos com propriedades antioxidantes, além de alto teor de fibras e proteína.

Folhas verdes são importantes fontes de flavonoides e carotenoides, substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias. Seus processos de detoxificação estão associados à elevada quantidade de enxofre nestas folhas, substância essencial para a eliminação de toxinas do organismo. Além de ser uma importante fonte de clorofila e auxiliar no processo de desintoxicação, é rica em 3-n-butylphthalide, uma substância que atua sobre algumas substâncias vasodilatadoras que regulam a função arterial, incluindo o óxido nítrico, melhorando a oxigenação e a disponibilidade de nutrientes para os tecidos.

O gengibre tem capacidade de remover com eficácia o ânion superóxido, sendo então, um poderoso antioxidante. Possui atividades anti-inflamatórias e farmacológicas, como anticancerígena e quimo preventiva, combate de problemas gastrointestinais, como náuseas, vômitos, dores de estômago, diarreia, flatulência e ainda úlceras gástricas. Quando fresco, fornece vitaminas A e B3. Seus minerais são cálcio, potássio e fósforo.

Frango é uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico por conter todos os aminoácidos essenciais.

A cenoura é rica em vitaminas (vitamina B1, vitamina B2, vitamina C), ácido fólico e minerais (cálcio e fósforo). O carotenoide predominante da cenoura é o  $\beta$ -caroteno, que é pró vitamina A, essencial para a saúde ocular.

A cebola possui vitamina C, vitamina B6 e manganês, também uma boa concentração das vitaminas A, E e ácido fólico, dos minerais potássio, sódio e ferro, do antioxidante quercetina. Ajuda na perda de peso, estimula o funcionamento dos rins, Controla a glicemia, Melhora a circulação, Fortalece o sistema imunológico, Previne surgimento de alguns tipos de câncer, especialmente do estômago, cólon, próstata e reto, Combate os

radicais livres e previne o envelhecimento precoce da pele.

Além disso, o folato encontrado na cebola pode ajudar a reduzir a depressão. A homocisteína impede que o sangue e outros nutrientes atinjam o cérebro, e o folato evita que esse produto químico se acumule. O excesso de homocisteína também interfere na produção dos hormônios do bem-estar, serotonina, dopamina e norepinefrina, que regulam não apenas o humor, mas também o sono e o apetite.

## Salpicão vegetariano de repolho

250g de repolho roxo em tiras finas  
250g de repolho verde em tiras finas  
200g de abobrinha ralada  
100g de cebola roxa em juliene  
200g de cenoura ralada  
2 maçãs raladas  
1 xícara de passas pretas sem semente  
200g de lata de milho verde

### Molho

200g de creme de leite  
1/2 colher de café de sal  
1 colher de chá de alho picadinho  
5 colheres de sopa de iogurte natural  
2 colheres de sopa de molho inglês  
3 colheres de azeite extravirgem

### Preparo

Misturar os ingredientes do molho e temperar com o sal, depois misturar tudo e manter sob refrigeração até servir. Caso deseje, na hora de consumir coloque batata palha.

### Benefícios

A cenoura é rica em vitaminas (vitamina B1, vitamina B2, vitamina C), ácido fólico e minerais (cálcio e fósforo). O carotenoide predominante da cenoura é o  $\beta$ -caroteno, que é pró vitamina A, essencial para a saúde ocular. O repolho tem uma quantidade significativa das vitaminas lipossolúveis A, E e K, de vitamina C e das vitaminas do complexo B. Além de minerais como cálcio, magnésio, manganês e potássio e ainda ácido fólico, riboflavina e tiamina (poderosos antioxidantes) e alto teor de fibras. Além disso é rica em antocianina,

composto que, além de conferir a cor roxa, é um poderoso antioxidante.

O repolho tem uma quantidade significativa das vitaminas lipossolúveis A, E e K, de vitamina C e das vitaminas do complexo B. Além de minerais como cálcio, magnésio, manganês e potássio e ainda ácido fólico, riboflavina e tiamina (poderosos antioxidantes) e alto teor de fibras. Além disso é rica em antocianina, composto que, além de conferir a cor roxa, é um poderoso antioxidante.

A cebola possui vitamina C, vitamina B6 e manganês, também uma boa concentração das vitaminas A, E e ácido fólico, dos minerais potássio, sódio e ferro, do antioxidante quercetina. Ajuda na perda de peso, Estimula o funcionamento dos rins, Controla a glicemia, Melhora a circulação, Fortalece o sistema imunológico, Previne surgimento de alguns tipos de câncer, especialmente do estômago, cólon, próstata e reto, Combate os radicais livres e previne o envelhecimento precoce da pele.

Além disso, o folato encontrado na cebola pode ajudar a reduzir a depressão. A homocisteína impede que o sangue e outros nutrientes atinjam o cérebro, e o folato evita que esse produto químico se acumule. O excesso de homocisteína também interfere na produção dos hormônios do bem-estar, serotonina, dopamina e norepinefrina, que regulam não apenas o humor, mas também o sono e o apetite.

As maçãs contêm cerca de 80% de água, 10% de açúcares totais e uma porção considerável de fibras alimentares e de minerais, dos quais se destacam o sódio e o ferro. A maior parte dos compostos fenólicos presentes em maçãs são flavonóis, concedendo à fruta o poder antioxidante. Existem evidências de que o consumo de maçãs reduz o risco de doenças cardiovasculares, atuando na prevenção da obstrução vascular, exercendo atividade na prevenção da oxidação das LDL, bem como na prevenção de alguns tipos de cânceres.

O milho verde auxilia no bom funcionamento do intestino, graças às suas fibras, que ajudam na proliferação de bactérias benéficas ao sistema digestivo. Também previne doenças cardíacas, por ser fonte de vitaminas do complexo B. A vitamina B3, também presente no cereal, ajuda a controlar o nível de colesterol. Além disso, auxilia na circulação sanguínea e na ação de enzimas antioxidantes, que evitam o "envelhecimento" celular e doenças como o câncer. Ele também controla a glicemia, o manganês contido no milho ajuda a manter estáveis os níveis de glicose no sangue, promove a sensação de saciedade ainda por conta das fibras, dá energia, por conta do magnésio presente no milho atua na produção e no transporte de energia e proteínas, resultando no aumento da nossa disposição. Além disso, por conter carboidratos, é uma fonte saudável de energia.

## Chiapudim de coco com manga

200 ml de leite de coco  
3 colheres (sopa) de sementes de chia  
3 colheres (sopa) de coco ralado para polvilhar  
3 colheres (sopa) de melado, açúcar demerara ou mascavo  
1/2 colher (chá) de extrato de baunilha  
1 manga pequena picada em cubos

### Preparo

Coloque em uma tigela o leite de coco, as sementes de chia, o coco ralado, melado e o extrato de baunilha. Misture, cubra e deixe em temperatura ambiente por 30 minutos. Mexa, volte a cobrir e leve à geladeira por 3 horas (ou de um dia para o outro). Monte camadas da chia com leite de coco e cubos de manga em copos ou tigelinhas individuais. Polvilhe com coco ralado e sirva em seguida, ou guarde na geladeira.

### Benefícios

Chia é uma palavra de origem Maia que significa força. A semente é fonte natural de ácidos graxos ômega-3, fibras e proteínas, além de outros componentes nutricionais importantes, como os antioxidantes.

A manga é uma fruta rica em vitamina A, vitamina C, vitaminas com complexo B e carotenoides. Seus compostos bioativos têm ação antiviral, antibacteriana, analgésica, anti-inflamatória e imunomoduladora

O coco é uma rica fonte de fibras alimentares, proteínas, lipídios, cinzas (ferro e cálcio) e carboidratos, além de conter baixa quantidade de gordura e TCM (triglicerídeo de cadeia média), que estão relacionados com a melhoria do funcionamento do intestino, redução dos níveis de colesterol ruim e controle da glicemia.

## Rolinho de crepioca com ricota e espinafre

1 ovo  
2 colheres de sopa de tapioca  
Sal a gosto  
1 maço de espinafre  
2 colheres de sopa de ricota  
1 dente de alho  
1/2 cebola  
Azeite a gosto

## Preparo

Em primeiro lugar, quebre o ovo em um recipiente e bata bem, depois adicione a tapioca tempere com sal e pimenta.

Logo depois, aqueça uma frigideira e coloque a mistura, depois que dourar vire para dourar do outro lado. Reserve.

Enquanto isso, doure o alho e a cebola em uma panela e depois refogue o espinafre até murchar, depois coloque a ricota e misture bem.

E por fim, coloque o recheio dentro da crepioca, enrole como uma panqueca, coloque palitinhos para segurar, corte e sirva.

## Benefícios

O espinafre contém grandes quantidades de nutrientes, principalmente vitaminas do complexo B, vitamina A e C, potássio, cálcio, ferro, betacaroteno, ácido fólico e fibras alimentares. Também é caracterizado por conter compostos com elevada capacidade antioxidante.

A Tapioca ajuda a regular o trânsito intestinal, ao mesmo tempo que previne inflamações e dores abdominais. Boa também para a nossa saúde óssea, além de ser fonte de ferro, a tapioca também possui vitamina K e cálcio, que desempenham um papel importante na proteção e no desenvolvimento dos ossos. A vitamina K também diminui as chances de desenvolver Mal de Alzheimer e têm as atividades neuronais do cérebro mais estimuladas. A substância também ajuda a manter as vias neurais sempre ativas e previne a ação de radicais livres que causam colapso nos tecidos cerebrais.

## Salada de frutas

- 1 mamão ou 2 papaias
- 1 laranja pêra média
- 5 bananas prata
- 2 maçãs
- 1 caixinha de morango
- 1 cacho grande de uva sem caroço
- 1/4 de unidade de abacaxi

## Preparo

Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida. Leve a geladeira e sirva gelada. Coloque a granola apenas na hora de consumir para manter a crocância.

## Benefícios

A banana é rica em magnésio, vitaminas do complexo B, principalmente B6 e em triptofano. Todos esses nutrientes são fundamentais para a produção de neurotransmissores, como a serotonina, que confere bom humor e tranquilidade. Quem sofre de hipertensão arterial e utiliza medicamentos diuréticos, tem uma maior eliminação de sódio e potássio via urina, logo, fontes para reposição de potássio são fundamentais. Além disso, o potássio é fundamental para saúde dos músculos, inclusive do músculo cardíaco. A vitamina B6 presente na banana ajuda no metabolismo energético, pois essa vitamina participa das reações da quebra de glicogênio muscular (fornece energia aos músculos em atividade), além de potencializar a absorção de zinco – mineral que participa de processos de reparação de tecidos, e exerce papel importante no sistema imunológico.

O abacaxi é abundante em açúcar, se amadurecido na planta, e muito rico em sais minerais e vitaminas (A, B1, B2 e C). A fruta é rica em bromelina, enzima proteolítica muito usada na composição de medicamentos por possuir propriedades medicinais que auxiliam na digestão. A fruta é diurética e depurativa, além de possuir ação anti-inflamatória.

As maçãs contêm cerca de 80% de água, 10% de açúcares totais e uma porção considerável de fibras alimentares e de minerais, dos quais se destacam o sódio e o ferro. A maior parte dos compostos fenólicos presentes em maçãs são flavonóis (catequinas e procianidinas), concedendo à fruta o poder antioxidante. Existem evidências de que o consumo de maçãs reduz o risco de doenças cardiovasculares, atuando na prevenção da obstrução vascular, exercendo atividade na prevenção da oxidação das LDL, bem como na prevenção de alguns tipos de cânceres.

A manga é uma fruta rica em vitamina A, vitamina C, vitaminas com complexo B e carotenoides. Seus compostos bioativos têm ação antiviral, antibacteriana, analgésica, anti-inflamatória e imunomoduladora.

O mamão é uma fruta rica em vitamina C, vitamina A e betacaroteno, nutrientes com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e imunomoduladoras, ajudando no controle da pressão arterial, na redução do colesterol sanguíneo e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, o mamão também ajuda a combater a prisão de ventre, porque contém boas quantidades de fibras que aumentam o volume das fezes e estimulam os movimentos naturais do intestino.

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

A uva é rica em vitamina A, B, C e K, além de minerais como cálcio, fósforo, ferro,

potássio e zinco. Sendo um alimento com uma grande quantidade de fibras. Além disso, a uva também possui propriedades antioxidantes, que podem proporcionar diversos benefícios à saúde, como a prevenção do câncer e envelhecimento precoce, o bom funcionamento do intestino e a redução do cansaço muscular.

A Granola, em geral é um mix de cereais e oleaginosas variadas. No caso, os cereais integrais são ricos em nutrientes importantes para saúde, como as vitaminas do complexo B, ferro, zinco, magnésio, fósforo, proteínas, carboidratos, fibras além de antioxidantes. As fibras ajudam a promover a saciedade, auxiliam no controle de glicemia e redução do colesterol e junto com os antioxidantes mantem a saúde do intestino.

## Sangria sem álcool

1l de suco de uva integral  
1l de água com gás  
2 maçãs cortadas em cubos pequenos  
1/4 de cacho de uva verde cortadas ao meio  
1/4 de cacho de uva roxa cortadas ao meio  
Açúcar demerara / adoçante a gosto

### Preparo

Misture os líquidos e acrescente as frutas. Sirva gelado.

### Benefícios

As maçãs contêm cerca de 80% de água, 10% de açúcares totais e uma porção considerável de fibras alimentares e de minerais, dos quais se destacam o sódio e o ferro. A maior parte dos compostos fenólicos presentes em maçãs são flavonóis, concedendo à fruta o poder antioxidante. Existem evidências de que o consumo de maçãs reduz o risco de doenças cardiovasculares, atuando na prevenção da obstrução vascular, exercendo atividade na prevenção da oxidação das LDL, bem como na prevenção de alguns tipos de cânceres.

A uva é rica em vitamina A, B, C e K, além de minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio e zinco. Sendo um alimento com uma grande quantidade de fibras.

Além disso, a uva também possui propriedades antioxidantes, que podem proporcionar diversos benefícios à saúde, como a prevenção do câncer e envelhecimento precoce, o bom funcionamento do intestino e a redução do cansaço muscular.

REALIZAÇÃO:

