



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
UNIPAC - BARBACENA
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANA BEATRIZ FERREIRA DO NASCIMENTO
LIRIEL MARIA FELICIANO GONÇALVES

ELABORAÇÃO DE UM EBOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS COM FOCO EM
SAÚDE DA MULHER E ESTÉTICA

BARBACENA

2024

**ANA BEATRIZ FERREIRA DO NASCIMENTO
LIRIEL MARIA FELICIANO GONÇALVES**

**ELABORAÇÃO DE UM EBOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS COM FOCO EM
SAÚDE DA MULHER E ESTÉTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso I apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

BARBACENA

2024

**ANA BEATRIZ FERREIRA DO NASCIMENTO
LIRIEL MARIA FELICIANO GONÇALVES**

**ELABORAÇÃO DE UM EBOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS COM FOCO EM
SAÚDE DA MULHER E ESTÉTICA**

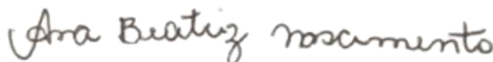
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente
Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito
obrigatório para obtenção do título de Bacharela em
Nutrição.

Orientador (a): Livia Botelho da Silva Sarkis.

Entregue em: 03/12/2024



LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS – ORIENTADORA



ANA BEATRIZ FERREIRA DO NASCIMENTO



LIRIEL MARIA FELICIANO GONÇALVES

**BARBACENA
2024**

ELABORAÇÃO DE UM EBOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS COM FOCO EM SAÚDE DA MULHER E ESTÉTICA

ELABORATION OF AN EBOOK OF HEALTHY RECIPES WITH A FOCUS ON WOMEN'S HEALTH AND AESTHETICS

Ana Beatriz Ferreira do Nascimento¹

Liriel Maria Feliciano Gonçalves¹

Lívia Botelho da Silva Sarkis²

1. Acadêmica do curso bacharelado em nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.

2. Professora orientadora do curso de nutrição, Nutricionista, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.

RESUMO

Introdução: Ao longo das décadas, a alimentação e nutrição têm sido estudadas como componentes essenciais para a promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente no contexto da saúde feminina. Observa-se uma relação entre nutrição funcional, fitoterápicos e suplementação no manejo da Síndrome Pré Menstrual (SPM), climatério e menopausa, além dos cuidados nutricionais para pele, unhas e cabelos. A educação alimentar e nutricional é vital para superar problemas nutricionais, incentivando hábitos saudáveis e a consciência sobre a importância dos alimentos. Receitas saudáveis são ferramentas práticas para aumentar o entendimento e aplicação do conhecimento nutricional. Portanto, justifica-se a criação de um livro digital que facilite a vida das mulheres com receitas práticas e fáceis, melhorando a qualidade da alimentação com os nutrientes certos para cada fase da vida, conforme o tempo disponível para preparação. **Objetivo:** Elaborar um livro digital de receitas práticas, fáceis e saborosas, com alimentos ricos em nutrientes e compostos bioativos para redução e melhora de sintomas com foco em nutrição e saúde da mulher. **Métodos:** Para o estudo, foram elaboradas 9 receitas culinárias, doces e salgadas, focadas na saúde da mulher. As receitas foram adaptadas conforme necessário para atender as necessidades do público-alvo. O livro de receitas, intitulado "Nutrindo a Mulher: Receitas para uma Vida Saudável", foi criado no Canva. As receitas foram extraídas de diversas fontes e adaptadas com base em pesquisas sobre nutrientes benéficos à saúde da mulher, como magnésio, ômega-3, vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, selênio e fitoterápicos. Todas as receitas foram testadas, experimentadas e fotografadas pelas pesquisadoras. Além das receitas, o livro inclui dicas práticas para o manejo do estresse, sintomas da SPM, climatério/menopausa, e para a saúde da pele e dos cabelos. Foram desenvolvidas fichas técnicas de preparo (FTP) detalhando micro e macronutrientes, porções, técnica de pré-preparo, modo de preparo, equipamentos e utensílios, valor calórico por porção, medida caseira e características da preparação. Para isso, foram utilizadas diversas tabelas de composição de alimentos, como a TACO, a tabela de Sônia Tucunduva, entre outras.

Resultados: Foi criado um livro de receitas com foco em saúde da mulher, com a inclusão de fichas técnicas detalhando o passo a passo de cada receita e com os cálculos de nutrientes.

Considerações finais: Este trabalho desenvolveu um e-book de receitas saudáveis focado na saúde e estética da mulher, destacando a nutrição como ferramenta essencial para o bem-estar. O material reúne receitas práticas e ricas em nutrientes, peculiares para o manejo de sintomas associados à TPM, climatério e menopausa, além de promover benefícios para a pele, cabelos

e unhas. Com abordagem educativa e acessível, o e-book visa cultivar hábitos alimentares equilibrados, prevenindo doenças e contribuindo para uma vida saudável, sendo também um recurso útil para profissionais de saúde específicos em nutrição funcional e personalizada.

Palavras-chave: Saúde da Mulher. Livro de Culinária. Alimentos, Dieta e Nutrição. Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Over the decades, food and nutrition have been studied as essential components for health promotion and disease prevention, especially in the context of women's health. A relationship between functional nutrition, herbal medicines, and supplementation is observed in the management of Premenstrual Syndrome (PMS), climacteric, and menopause, in addition to nutritional care for skin, nails, and hair. Food and nutrition education is vital to overcome nutritional problems, encouraging healthy habits and awareness of the importance of food. Healthy recipes are practical tools for increasing the understanding and application of nutritional knowledge. Therefore, it is justified to create a digital book that makes women's lives easier with practical and easy recipes, improving the quality of food with the right nutrients for each stage of life, according to the time available for preparation. **Objective:** To develop a digital book of practical, easy and tasty recipes, with foods rich in nutrients and bioactive compounds for reducing and improving symptoms with a focus on nutrition and women's health. **Methods:** For the study, 10 culinary recipes, sweet and savory, focused on women's health, were prepared. Recipes have been adapted as needed to meet the needs of the target audience. The cookbook, titled "Nourishing Women: Recipes for Healthy Living," was created on Canva. The recipes were extracted from various sources and adapted based on research on nutrients beneficial to women's health. All recipes were tested, tried and photographed by the researchers. In addition to the recipes, the book includes practical tips for managing stress, PMS symptoms, climacteric/menopause, and skin and hair health. Preparation technical sheets (FTP) were developed detailing micro and macronutrients, portions, pre-preparation technique, preparation method, equipment and utensils, caloric value per serving, homemade measure and preparation characteristics. For this, several food composition tables were used, such as TACO, Sônia Tucunduva's table, among others. **Results:** A cookbook was created with a focus on women's health, with the inclusion of technical sheets detailing the step-by-step of each recipe and nutrient calculations. **Final considerations:** This work developed an e-book of healthy recipes focused on women's health and aesthetics, highlighting nutrition as an essential tool for well-being. The material brings together practical recipes rich in nutrients, peculiar for the management of symptoms associated with PMS, climacteric and menopause, in addition to promoting benefits for the skin, hair and nails. With an educational and accessible approach, the e-book aims to cultivate balanced eating habits, preventing diseases and contributing to a healthy life, and is also a useful resource for specific health professionals in functional and personal nutrition.

Keywords: Women's Health. Cookbook. Diet, Food, and Nutrition. Food and Nutrition Education.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo das décadas, as questões relacionadas à alimentação e nutrição vem sendo estudadas como componentes essenciais para a promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente no contexto da saúde feminina^{1,2}. Junto a isso, observa-se uma relação entre a nutrição funcional, uso de fitoterápicos e suplementação adequada para o manejo da Síndrome Pré Menstrual (SPM)³, climatério e menopausa, além dos cuidados nutricionais indicados para saúde da pele, unhas e cabelos.

Dos nutrientes e compostos relacionados à SPM, um estudo demonstrou a ingestão de cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B, isoflavonas da soja, vitamina D e vitamina E como possibilidades para o manejo dietoterápico dos sintomas característicos desse período⁴. Na fase do climatério e menopausa, alguns fitoterápicos podem promover a melhora do quadro dos sintomas devido a associação com receptores beta estrogênicos específicos, como Glycine max (presente na soja), Lepidium meyenii (maca peruana), Uncaria tomentosa (unha-de-gato) e Panax ginseng (ginseng coreano)⁵. Já na estética, os principais nutrientes ligados a saúde dos cabelos e unhas são ácidos ascórbicos (vitamina C), selênio, ferro, zinco, biotina (vitamina B7), vitamina D, cobre, vitamina A e silício⁶. Na saúde da pele, a suplementação de colágeno hidrolisado foi o mais estudado nos últimos anos⁷.

Além disso, a mulher enfrenta uma série de desafios únicos em diferentes estágios da vida, desde a infância até a terceira idade. Durante a puberdade, gravidez, amamentação e a menopausa elas desempenham múltiplos papéis na sociedade, incluindo o trabalho remunerado, o cuidado com a família e outras responsabilidades, o que pode afetar diretamente seus hábitos alimentares e estilo de vida⁸. A atenção plena ao comer, também conhecida como "alimentação consciente" ou "mindful eating" em inglês, é uma prática de extrema importância que envolve estar completamente presente e consciente durante as refeições, atualmente negligenciada por muitas mulheres devido à falta de tempo pelo excesso de responsabilidades cotidianas. Mas, a prática da atenção plena ao comer tem sido associada a diversos benefícios para a saúde física e mental. Estudos têm mostrado que pode ajudar a reduzir a fome emocional, melhorar a digestão e promover a satisfação depois das refeições^{9,10}.

Os problemas nutricionais são um dos grandes obstáculos para a população, sendo necessária a realização de educação alimentar e nutricional como um método de ensino ativo, sobre temas relacionados à saúde da mulher. O conhecimento sobre alimentação tem como estratégia e propósito incluir uma rotina alimentar saudável e reconhecer a importância do alimento para a vida. Incentivar o entendimento e ter consciência dessa prática resulta em hábitos vantajosos, além de promover saúde, exerce um papel essencial de conscientização e

autonomia nas pessoas. Sendo assim, opções de receitas saudáveis são consideradas ferramentas para aumentar o entendimento e a aplicação prática dos conhecimentos de nutrição¹¹.

Nesse sentido, o presente estudo justifica-se pela importância de um livro digital que possa não só facilitar a vida das mulheres, como também melhorar a qualidade de vida de maneira prática e acessível, através de instruções fáceis de seguir e ingredientes comuns, com este projeto buscamos capacitar as mulheres a inserir hábitos alimentares saudáveis em suas rotinas, contribuindo para a prevenção de doenças e manutenção de um estilo de vida saudável. Portanto, o objetivo da pesquisa é elaborar um livro digital de receitas práticas, fáceis e saborosas, com alimentos ricos em nutrientes e compostos bioativos para redução e melhora de sintomas com foco em nutrição e saúde da mulher.

2 METODOLOGIA

Para a elaboração do seguinte estudo, foram executadas um total de 9 receitas culinárias, incluindo sabor doce e salgado, destinadas aos cuidados da saúde da mulher. Quando necessário, as receitas foram adaptadas em seus ingredientes e modo de preparo, seja quanto à retirada e/ou adição, para que as preparações se adequassem melhor às necessidades do público-alvo, que foram as mulheres.

O livro de receitas *Nutrindo a Mulher - Dicas práticas para todas as fases da vida* foi confeccionado no aplicativo Canva (www.canva.com)¹². As receitas foram retiradas de sites, ebooks, cursos e mídias sociais, adaptadas de acordo com pesquisas na literatura, incluindo nutrientes e componentes benéficos a saúde da mulher. Todas as receitas foram testadas, experimentadas e fotografadas pelas pesquisadoras.

Foram adicionadas dicas práticas sobre manejo do estresse, dos sintomas da SPM e do climatério / menopausa; além de dicas para saúde da pele e cabelos.

Para o desenvolvimento do livro digital, foram elaboradas fichas técnicas de preparo (FTP) com os cálculos de micro e macronutrientes, quantidades de porções a ser servida, técnica de pré-preparo, modo de preparo da receita, equipamentos e utensílios utilizados, valor calórico por porção, medida caseira, e características apresentadas na preparação. Foram utilizadas tabelas de composição de alimentos TACO (Tabela brasileira de composição de alimentos)¹³, Tabela de composição de alimentos Sônia Tucunduva¹⁴, Tabela de fator de correções e per capita de alimentos¹⁵, Tabela de medidas caseiras¹⁶, para o desenvolvimento de fichas técnicas.

1- Brownie Funcional: Receita rica em fibras, cálcio, vitamina A, ferro.

- 2- Sorvete de morango, banana e castanhas: Rica em selênio, vitamina C, fibras, vitamina B6, cálcio, ferro.
- 3- Docinho de Tâmaras: Rica em fibras, vitamina A, ferro, potássio.
- 4- Suco Funcional: Rica em vitamina C, vitamina A, vitamina B6.
- 5- Chá de frutas vermelhas: Rica em magnésio, cálcio e fibras.
- 6- Chocolate Quente com Maca Peruana: Rico em Maca Peruana.
- 7- Cookies com Especiarias: Rico em ômega-3, fibras, cálcio, magnésio, zinco.
- 8- Drink de Laranja com Colágeno: Rico em vitamina c e colágeno.
- 9- Pão de Batata Doce: Rico em proteínas, cálcio, fibras.

3 RESULTADOS

3.1 E-book em anexos

3.2 Fichas Técnicas de Preparo

3.2.1 Ficha Técnica de Preparo do Brownie Funcional

		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Brownie Funcional		
TEMPO DE PREPARO: 5 minutos		Nº Comensais: 1		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Farinha de Aveia	20	1	20	0,02
Cacau em Pó	20	1	20	0,02
Açúcar Cristal	5	1	5	0,005
Azeite	5	1	5	0,005
Leite Integral	40	1	40	0,04
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Farinha de Aveia:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Cacau em Pó:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Açúcar Cristal:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro.				

3- Reservar.	
<u>Azeite:</u>	
1- Higienizar a embalagem de azeite com álcool 70%.	
2- Colocar a quantidade em um pote de vidro.	
3- Reservar.	
<u>Leite Integral:</u>	
1- Higienizar a embalagem com álcool 70%.	
2- Colocar a quantidade em um pote de vidro.	
3- Reservar.	
<u>Preparo Final:</u>	
1- Reunir os ingredientes em um pote de vidro e misturar.	
2- Leve ao micro-ondas por 30 segundos.	
3- Servir.	
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote pequeno de vidro, Micro-ondas, Colher de Sopa.	
Kcal da Porção: 157,58 kcal	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 unidade
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Farinha de Aveia	20	12,2	2,4	2	0	2	0	0	0,42	0	0	0
Cacau em Pó	20	3,8	0,19	0,02	0	0,43	0,14	2,42	0,05	0,11	0	2,71
Açúcar Cristal	5	4,98	0,01	0	0	0	0	0,37	0	0	0	0
Azeite	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Leite Integral	40	0	0	0	0	0	25,50	49,03	0	0,15	8,36	0
VET: 157,58												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	53,34%	84	21
PTN	16,37	10,4	2,6
Gorduras Totais	30,29	63,18	7,02
Gorduras Saturadas	0	0	0

Fibras		2,43
Sódio		25,64
Cálcio		51,82
Ferro		0,47
Zinco		0,26
Vit. A		8,36
Vit. C		2,71

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Pote de Vidro
Consistência	Sólida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Ambiente

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.2 Ficha Técnica de Preparo – Pão de Batata Doce

		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão de Batata Doce		
TEMPO DE PREPARO: 45 minutos		Nº Comensais: 8		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Batata Doce	25,78	1,21	31,2	0,250
Queijo Mussarela	15	1	15	0,12
Farelo de Aveia	11,8	1	11,8	0,95
Ovo Médio	5,53	1,13	6,25	0,05
Orégano	0,8	1	0,8	0,01
Sal	0,8	1	0,8	0,01
Azeite	0,8	1	0,8	0,01
Peito de Frango	13,45	1,39	18,7	0,15
Creme de Ricota	6,2	1	6,2	0,50
Alho	0,7	1,08	0,8	0,01

TÉCNICA DE PREPARO:

Sal:

- 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Orégano:

- 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Creme de Ricota:

- 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Azeite:

- 1- Higienizar a embalagem de azeite com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote de vidro.
- 3- Reservar.

Alho:

- 1- Lavar o alho em água corrente.
- 2- Descascar usando uma faca de bom corte.
- 3- Colocar em um pilão de alho.
- 4- Amassar.
- 5- Reservar.

Queijo Mussarela:

- 1- Ralar o pedaço de queijo com um ralador de inox em uma tábua.
- 2- Despejar o queijo e um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Ovo Branco:

- 1- Higienizar a casca do ovo com álcool 70%.
- 2- Quebrar o ovo em um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Batata Doce:

- 1- Descascar todas as batatas com uma faca de bom corte.
- 2- Despejar as batatas descascadas em uma bacia.
- 3- Lavar em água corrente.
- 4- Colocar as batatas em uma tabua de vidro e cortar com uma faca de bom corte em cubos médios.
- 5- Aquecer 2 litros de água em uma panela de pressão média, em fogo baixo por 5 minutos.
- 6- Assim que aquecida, despejar as batatas até que a água cubra e feche a panela.
- 7- Deixar cozinhar por 15 minutos.
- 8- Assim que passar o tempo, provar usando um prato de vidro e uma colher de arroz.
- 9- Se não estiver cozida, deixar por mais 10 minutos.
- 10- Experimentar.
- 11- Despejar em uma travessa de vidro.
- 12- Amassar todas as batatas com ajuda de um garfo.
- 13- Reservar.

Farinha de Aveia:

- 1- Higienizar a embalagem de farinha de aveia com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote de vidro.
- 3- Reservar.

Peito de Frango:

- 1- Colocar a carne em uma tabua de vidro, cortar com faca de bom corte em cubos grandes.
- 2- Pré-aquecer uma panela de pressão.
- 3- Adicionar o azeite, sal e o alho.
- 4- Deixar dourar por 3 minutos.
- 5- Adicionar a carne picada e misturar.
- 6- Acrescentar 200ml de água na panela de pressão.
- 7- Tampar a panela e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 8- Após esse tempo, abrir a panela e provar usando uma colher de sopa e um prato de vidro.
- 9- Se não estiver cozida, deixar por mais 15 minutos.
- 10- Experimentar.
- 11- Adicionar mais sal e alho se necessário.
- 12- Despejar em uma travessa de vidro.
- 13- Desfiar com ajuda de um garfo.
- 14- Reservar.

Preparo Final:

- 1- Reunir os ingredientes do pão de batata-doce de frigideira.
- 2- Para o recheio, em um recipiente, colocar o frango desfiado com o creme de ricota. Temperar com sal e misturar os ingredientes até incorporar bem.
- 3- Em uma tigela de vidro, colocar a batata-doce cozida e amassada, e juntar o queijo, o farelo de aveia e o ovo. Temperar com orégano e sal. Com uma colher, misturar os ingredientes até incorporar. Deixar a massa descansar na geladeira por 20 minutos.
- 4- Passado o tempo, retirar da geladeira e, com duas colheres de sopa, pegar uma porção, moldar uma bola, achatar a bola, pressionando entre as mãos, e recheie com uma porção (cerca de 1 colher de chá) do recheio de frango com creme de ricota. Fechar a porção e realizar o processo com o restante dos ingredientes.
- 5- Untar uma frigideira com azeite e levar ao fogo baixo para médio. Disponha os pães, um ao lado do outro, e deixar até dourar levemente por 1 minuto. Vire e doure do outro lado e deixe mais 1 minuto. Repita o processo com todos eles.
- 6- Colocar os pães em um prato de vidro.
- 7- Servir.

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote pequeno de vidro, Faca, Pilão de Alho, Ralador de Inox, Tábua, Bacia, Panela de Pressão Média, Prato de Vidro, Travessa de Vidro, Frigideira, Colher de Sopa, Garfo, Geladeira, Fogão, Bancada.

Kcal da Porção:
160,96 kcal

Medida Caseira da Porção a ser servida:
1 unidade

RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.

CÁLCULO NUTRICIONAL												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Batata Doce	25,78	4,74	0,16	0,02	0	0,57	0,69	4,42	0,04	0,03	0	6,13
Queijo Mussarela	15	0,45	3,39	3,77	2,13	0	87,20	131,25	0,04	0,52	16,35	0
Farelo de Aveia	11,8	7,86	1,64	1,00	0,18	1,07	0,54	5,65	0,52	0,31	0	0,15
Ovo Médio	5,53	0,09	0,72	0,49	0,14	0	9,28	2,32	0,08	0,06	4,35	0
Orégano	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	0,8	0	0	0	0	0	187,45	0	0	0	0	0
Azeite	0,8	0	0	0,8	0,11	0	0	0	0	0	0	0
Peito de Frango	13,45	0	4,23	0,42	0,14	0	4,86	0,86	0,04	0,12	0	0
Creme de Ricota	6,2	0,23	0,78	0,50	0,27	0	17,52	15,70	0	0,02	3,27	0
Alho	0,7	0,16	0,04	0	0	0,03	0,03	0,09	0	0	0	0
VET: 160,96												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	33,62	54,12	13,53
PTN	27,24	43,84	10,96
Gorduras Totais	39,14	63	7
Gorduras Saturadas	68,3	26,73	2,97
Fibras			1,67
Sódio			307,57
Cálcio			160,29
Ferro			0,72
Zinco			1,06
Vit. A			24,97
Vit. C			6,28c

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Travessa de Vidro
Consistência	Solida
Sabor	Salgado
Temperatura (° C)	Ambiente

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.3 Ficha Técnica de Preparo – Cookie com Especiarias

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Cookie com Especiarias		
TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		Nº Comensais: 6		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Banana Nanica	25,3	1,58	40	0,240
Ovo Branco	7,3	1,13	8,3	0,05
Semente de Abóbora	3,3	1	3,3	0,02
Açúcar Demerara	3,3	1	3,3	0,02
Semente de Linhaça	3,3	1	3,3	0,02
Uva Passa	10	1	10	0,06
Fermente Químico em Pó	3,3	1	3,3	0,02
Aveia em Flocos Grossos	23,3	1	23,3	0,140
Canela	3,3	1	3,3	0,02
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Açúcar Demerara:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Canela:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Uva Passa:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Fermento em Pó:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Semente de Abóbora:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Semente de Linhaça:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar.				

Ovo Branco:

- 1- Higienizar a casca do ovo com álcool 70%.
- 2- Quebrar o ovo em um pote pequeno de vidro.
- 3- Reservar.

Aveia em Flocos Grossos:

- 1- Higienizar a embalagem de aveia com álcool 70%.
- 2- Colocar a quantidade em um pote de vidro.
- 3- Reservar.

Banana Nanica:

- 1- Descascar as bananas e colocar em uma tigela de vidro.
- 2- Amassar as bananas com o garfo.
- 3- Reservar.

Preparo Final:

- 1- Reunir os ingredientes em uma tigela e misturar muito bem.
- 2- Fazer bolinhas com ajuda de uma colher.
- 3- Colocar as bolinhas em uma assadeira.
- 4- Levar para assar em forno preaquecido a 200 °C até ficarem douradinhas.
- 5- Servir.

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote pequeno de vidro, Tigela de Vidro, Colher de Sopa, Garfo, Forno, Bancada, Assadeira.

Kcal da Porção:
218,34 kcal

Medida Caseira da Porção a ser servida:
2 unidades

RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.

CÁLCULO NUTRICIONAL

Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Banana Nanica	25,3	6,03	0,35	0,03	0	0,49	0	0,86	0,08	0,04	0	1,48
Ovo Branco	7,3	0,12	0,95	0,65	0,19	0	12,25	3,06	0,11	0,07	5,75	0
Semente de Abóbora	3,3	1,77	0,61	0	0	1,18	0,59	1,81	0,11	0,34	0,20	0,01
Açúcar Demerara	3,3	3,229	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0
Semente de Linhaça	3,3	1,42	0,46	1,06	0,13	1,10	0,28	6,97	0,15	0,14	0	0
Uva Passa	10	7,91	0,23	0	0,01	0,34	1,20	4,90	0,20	0,02	0,08	0,33
Fermento Químico em Pó	3,3	1,24	0,17	0	0	0	389,4	37,29	0	0,09	0	0
Aveia em Flocos Grossos	23,3	15,52	3,24	1,98	0,35	2,12	1,07	11,15	1,03	0,61	0	0,31
Canela em pó	3,3	2,63	0,12	0,10	0,02	1,79	0	0	0	0	0,85	0,94
VET:218,34												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	73,02	159,44	39,86
PTN	11,23	24,52	6,13
Gorduras Totais	15,74	34,38	3,82
Gorduras Saturadas	40,03	6,3	0,7
Fibras			7,02
Sódio			404,79
Cálcio			66,07
Ferro			1,68
Zinco			1,31
Vit. A			6,88
Vit. C			3,07

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Travessa de Vidro
Consistência	Solida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Ambiente

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.4 Ficha Técnica de Preparo - Sorvete de Banana e Morango com Castanhas

		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Sorvete de Banana e Morango com Castanhas		
TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 30 minutos		Nº Comensais: 8		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Banana Prata	11,95	1,51	13,75	0,110
Morango	33,92	1,12	38	0,304
Leite em Pó Desnatado	25	1	25	0,200
Castanha do Pará	6,25	1	6,25	0,05
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Banana Prata:</u> 1- Descascar as bananas e em uma tábua, cortar em rodela. 2- Reservar em pote de vidro com tampa. 3- Levar ao congelador por 2 horas. <u>Morango:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 3- Enxaguar em água corrente. 4- Reservar em um pote de vidro com tampa. 5- Levar ao congelador por 2 horas. <u>Leite em Pó Desnatado:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Castanha do Pará:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Preparo Final:</u> 1- Retirar as frutas do congelador e pegar os outros ingredientes. 2- Colocar as bananas e os morangos em um liquidificador, adicionar o leite em pó e as castanhas e bater até obter uma consistência uniforme. 3- Transferir para uma travessa com tampa e levar ao congelador por mais de 2 a 3 horas. 4- Servir.				

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote Pequeno de Vidro com Tampa, Tábua, Colher de Sopa, Congelador, Bacia de Plástico, Travessa de Vidro, Liquidificador.	
Kcal da Porção: 158,06 kcal	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 Tigela Pequena de Vidro
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.	

CÁLCULO NUTRICIONAL												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Banana Prata	11,95	3,1	0,15	0	0	0,24	0	0,90	0,04	0,01	0	2,58
Morango	33,92	2,31	0,30	0,10	0	0,58	0	3,69	0,10	0,06	0	21,57
Leite em Pó Desnatado	25	13,26	8,67	0,23	0,15	0	107,91	340,79	0,23	0,96	74,86	0
Castanha do Pará	6,25	0,8	0,89	4,13	1,01	0,37	0,12	11	0	0	0	0,04
VET: 158,06												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	49,2	77,88	19,47
PTN	25,3	40,04	10,01
Gorduras Totais	25,5	40,14	4,46
Gorduras Saturadas	40,98	10,44	1,16
Fibras			1,19
Sódio			108,03
Cálcio			356,38
Ferro			0,37
Zinco			1,03
Vit. A			74,86
Vit. C			24,19

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Tigela de Vidro
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Gelada

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.5 Ficha Técnica de Preparo – Suco Funcional

		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Suco Funcional		
TEMPO DE PREPARO: 10 minutos		Nº Comensais: 1		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB <i>per</i> capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Laranja Bahia	160,25	1,56	250	0,250
Melancia	92,16	2,17	200	0,200
Uva Itália	45,04	1,11	50	0,05
Hortelã	7,35	1,36	10	0,01
Água	50	1	50	0,50
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Laranja Bahia:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Descascar e enxaguar em água corrente. 3- Reservar em um pote de vidro. <u>Uva Itália:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 3- Enxaguar em água corrente. 4- Reservar em um pote de vidro com tampa. <u>Melancia:</u> 1- Cortar a melancia em cubos. 2- Reservar. <u>Hortelã:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 3- Enxaguar em água corrente. 4- Reservar em um pote de vidro com tampa. <u>Água:</u> 1- Servir água filtrada. 2- Reservar. <u>Preparo Final:</u> 1- Colocar todos os ingredientes no liquidificador. 2- Bater por aproximadamente 3 minutos. 3- Servir.				

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote de Vidro, Liquidificador, Copo de Vidro.	
Kcal da Porção: 176,53 kcal	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 copo duplo
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.	

CÁLCULO NUTRICIONAL												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Laranja Bahia	160,25	18,37	1,56	0,16	0	1,8	0	56,74	0,22	0,09	0	91,13
Melancia	92,16	7,50	0,81	0	0	0,11	0	7,11	0,20	0,08	0	5,66
Uva Itália	45,04	13,57	0,74	0,20	0	0,92	0	6,66	0,14	0	0	3,29
Hortelã	7,35	0,39	0,27	0,05	0	0	1,1	15,43	0	0	0	2,27
Água	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VET: 176,53												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	90,3	159,32	39,83
PTN	7,61	13,52	3,38
Gorduras Totais	2,09	3,69	0,41
Gorduras Saturadas	0	0	0
Fibras			2,83
Sódio			1,1
Cálcio			85,94
Ferro			0,56
Zinco			0,17
Vit. A			0
Vit. C			102,35

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Copo de Vidro
Consistência	Líquida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Gelada

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.6 Ficha Técnica de Preparo – Docinho de Tâmaras

		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Docinho de Tâmaras		
TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		Nº Comensais: 10		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Tâmaras sem Carçoço	17,39	1,15	20	0,200
Pasta de Amendoim	3	1	3	0,03
Cacau em Pó	2	1	2	0,02
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Tâmaras sem Carçoço:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar hidratar por 2 horas em água filtrada. 3- Reservar em um pote de vidro. <u>Pasta de Amendoim:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Cacau em Pó:</u> 1- Higienizar a embalagem com álcool 70%. 2- Colocar a quantidade em um pote pequeno de vidro. 3- Reservar. <u>Preparo Final:</u> 1- Colocar todos os ingredientes no mixer até formar uma pasta. 2- Levar para geladeira por 15 minutos e depois moldar em bolinhas. 3- Passar as bolinhas no cacau (opcional) 4- Servir.				
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Pote de Vidro, Mixer, Prato de Vidro, Geladeira.				
Kcal da Porção: 81,35 kcal		Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 docinho		
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.				

CÁLCULO NUTRICIONAL												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Tâmaras sem Carço	17,39	13,04	0,42	0	0	1,39	0,34	6,78	0,17	0,05	0	0,07
Pasta de Amendoim	3	0,56	0,67	1,61	0,29	0,23	11,27	1,18	0,04	0,06	0	0
Cacau em Pó	2	1,03	0,5	0,22	0	0,43	0	0	0	0	0	0
VET: 81,35												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	71,94	58,52	14,63
PTN	7,81	6,36	1,59
Gorduras Totais	20,25	16,47	1,83
Gorduras Saturadas	15,85	2,61	0,29
Fibras			2,05
Sódio			11,61
Cálcio			7,96
Ferro			0,21
Zinco			0,11
Vit. A			0
Vit. C			0,07

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Prato de Vidro
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Ambiente

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.7 Ficha Técnica de Preparo – Drink de Laranja com Colágeno

 UNIPAC		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Drink de Laranja com Colágeno		
TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		Nº Comensais: 1		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Laranja	70	0	70	0,07
Colágeno neutro	10	0	10	0,01
Folha de hibisco	24	0	24	0,024
Água com gás	70	0	70	0,07
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Água:</u> 1- Servir água com gás. 2- Reservar. <u>Laranja</u> 1- Esprema o suco de uma laranja em um copo 2- Reserve <u>Preparo final</u> 1- Em um copo adicione a água com gás. 2- Misture o colágeno neutro e o suco de laranja reservado anteriormente. 3- Adicione as folhas de hibisco e misture. 4- Leve a geladeira por 10 minutos. 5- Após isto está pronto.				
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Espremedor, Copo de Vidro, Geladeira.				
Kcal da Porção: 126,24 kcal		Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 copo americano		
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.				

CÁLCULO NUTRICIONAL												
Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Laranja	70	6,70	0,46	0	0	0,72	0	9,37	0,06	0,05	0	31,02
Água	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Colágeno	10	0	9,0	0	0	20	20	0	0	0	600	45
Folha de hibisco	24	6	9,4	0	0	6	0	0	0	0	0	0
Água com gás	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VET: 126,24												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	40,24	50,8	12,7
PTN	59,75	75,44	18,86
Gorduras Totais	0	0	0
Gorduras Saturadas	0	0	0
Fibras			26,72
Sódio			20
Cálcio			9,37
Ferro			0,06
Zinco			0,05
Vit. A			600
Vit. C			76,02

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Copo americano
Consistência	Líquida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Gelado

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.8 Ficha Técnica de Preparo – Chá de frutas vermelhas

 UNIPAC		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Chá de frutas vermelhas		
TEMPO DE PREPARO: 2:15 minutos		Nº Comensais: 1		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Folha de hibisco	24	0	24g	0,024
Morango	41,66	1,20	50g	0,05
Mirtilo	30	0	30g	0,03
Limão	5,30	2,26	12ml	0,012
Hortelã	12	0	12g	0,012
Framboesa	30	0	30g	0,03
Água	200	0	0	0,2
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Água:</u> 1- Servir água filtrada. 2- Reservar. <u>Morangos:</u> 6- Lavar em água corrente. 7- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 8- Enxaguar em água corrente. 9- Reservar em um pote de vidro com tampa. <u>Mirtilos:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 3- Enxaguar em água corrente. 4- Reservar em um pote de vidro com tampa. <u>Framboesas:</u> 1- Lavar em água corrente. 2- Deixar em solução clorada por 15 minutos. 3- Enxaguar em água corrente. 4- Reservar em um pote de vidro com tampa. <u>Chá de hibisco:</u> 1- Adicionar a água em uma leiteira. 2- Após a água ferver adicionar as folhas de hibisco. <u>Preparo final:</u> 1- Espremer delicadamente as frutas reservadas e adicionar ao chá. 2- Levar à geladeira por 2 horas. 3- Após isso está pronto.				

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	67,29	85,68	21,42
PTN	32,70	41,64	10,41
Gorduras Totais	0	0	0
Gorduras Saturadas	0	0	0
Fibras			8,64
Sódio			4,16
Cálcio			40,73
Ferro			1,48
Zinco			0,18
Vit. A			4
Vit. C			39,14

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Copo americano
Consistência	Líquida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Gelado

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.2.9 Ficha Técnica de Preparo – Chocolate Quente com Maca Peruana

 UNIPAC		FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP		
NOME DA PREPARAÇÃO		Chocolate quente com maca peruana		
TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		Nº Comensais: 1		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Leite vegetal	200	0	200	0,2
Cacau em pó	24	0	24	0,024
Maca peruana	18	0	18	0,018
Amido de milho	12	0	12	0,012
TÉCNICA DE PREPARO: <u>Leite:</u> 1- Em uma leiteira adicione o leite vegetal no fogo e espere ferver <u>Maca peruana:</u> 1- Com o leite quente adicione a maca peruana e misture. <u>Amido de milho:</u> 1- Em um copo misture o amido de milho com água ate dissolver e obter um creme. 2- Adicione a mistura ao leite fervido e misture até obter um creme. <u>Preparo final:</u> 1- Sirva em uma xícara.				
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Leiteira, Xícara, Colher de sopa, Copo.				
Kcal da Porção: 245,74 Kcal		Medida Caseira da Porção a ser servida: 1 copo duplo		
RESPONSÁVEL: Ana Beatriz Ferreira do Nascimento e Liriel Maria Feliciano Gonçalves.				

CÁLCULO NUTRICIONAL

Alimento	Qdade (PC)	CHO (g)	PTN (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Leite vegetal	200	12,32	3,50	0	1,53	0	156,00	66,00	0,78	2,36	0	0
Cacau em pó	24	20,28	1,41	0	0,57	0,84	120,96	33,84	0,28	0,35	0,24	0,43
Maca peruana	18	15,8	1,74	0,82	0	1,72	0	0	0	0	0	0
Amido de milho	12	1,25	0,29	0	0,16	0,02	38,32	14,94	0,02	0,05	2,54	0,01
VET: 245,74												

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas/mg
CHO	80,81	198,6	49,65
PTN	16,17	39,76	9,94
Gorduras Totais	3,00	7,38	0,82
Gorduras Saturadas	0	0	0
Fibras			2,58
Sódio			315,28
Cálcio			114,78
Ferro			1,08
Zinco			2,76
Vit. A			2,78
Vit. C			0,44

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Em Xícara
Consistência	Líquida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	Quente

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

1. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.
2. Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
3. Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

3.3 Rótulos Nutricionais

3.2.1 Rótulo Nutricional Brownie Funcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 50g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	157,58 kcal = 659,18 kJ
Carboidratos	21g
Proteínas	2,6g
Gorduras totais	7,02g
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,43g
Sódio	25,64mg

3.2.2 Rótulo Nutricional Pão de Batata Doce

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	160,96 kcal = 673,46 kJ
Carboidratos	13,53g
Proteínas	10,96g
Gorduras totais	7g
Gorduras saturadas	2,97g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	1,67g
Sódio	307,57g

3.2.3 Rótulo Nutricional Cookie com Especiarias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 100g (2 unidades)	
Quantidade por porção	
Valor energético	218,34 kcal = 913,53 kJ
Carboidratos	39,86g
Proteínas	6,13g
Gorduras totais	3,82g
Gorduras saturadas	0,7g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	7,02g
Sódio	404,79mg

3.2.4 Rótulo Nutricional Sorvete de Banana e Morango com Castanhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	158,06 kcal = 661,74 kJ
Carboidratos	19,47g
Proteínas	10,01g
Gorduras totais	4,46g
Gorduras saturadas	1,16g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	1,19g
Sódio	108,03mg

3.2.5 Rótulo Nutricional Suco Funcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 300ml (1 copo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	176,53 kcal = 739,13 kJ
Carboidratos	39,83g
Proteínas	3,38g
Gorduras totais	0,41g
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,83g
Sódio	1,1mg

3.2.6 Rótulo Nutricional Docinho de Tâmara

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 50g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	81,35 kcal = 340,45 kJ
Carboidratos	14,63g
Proteínas	1,59g
Gorduras totais	1,83g
Gorduras saturadas	0,29g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,05g
Sódio	11,61mg

3.2.7 Rótulo Nutricional Drink de Laranja com Colágeno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 200ml (1 copo americano)	
Quantidade por porção	
Valor energético	126,24 kcal = 528,27 kJ
Carboidratos	12,7g
Proteínas	18,86g
Gorduras totais	0
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	26,72g
Sódio	20mcg

3.2.8 Rótulo Nutricional Chá de Frutas Vermelhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 250ml (1 copo duplo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	127,32 kcal = 532,87 kJ
Carboidratos	21,42g
Proteínas	10,41g
Gorduras totais	0
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	8,64g
Sódio	4,16g

3.2.9 Rótulo Nutricional Chocolate Quente com Maca Peruana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 250ml (1 copo duplo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	245,74 kcal = 1.028,06 kJ
Carboidratos	49,65g
Proteínas	9,94g
Gorduras totais	0,82g
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,58g
Sódio	315,28mg

3 DISCUSSÃO

Diante da rotina frequentemente intensa e exaustiva que caracteriza o cotidiano das mulheres, há ainda desafios recorrentes relacionados à saúde, como a Síndrome Pré-Menstrual (SPM), o climatério e a menopausa. A elaboração de um e-book focado em saúde e estética feminina representa um avanço importante no campo da educação alimentar, pois integra conhecimentos científicos sobre nutrição com aplicações práticas acessíveis ao público. Diversos estudos indicam que uma alimentação equilibrada é crucial para o manejo de sintomas associados ao ciclo hormonal feminino, como a Síndrome Pré-Menstrual (SPM), e os estágios do climatério e da menopausa, além de benefícios estéticos para pele, unhas e cabelos.¹⁷

A nutrição funcional se destaca por personalizar a alimentação para atender necessidades específicas do organismo, incluindo o uso de compostos bioativos que auxiliam na regulação hormonal e minimização de sintomas da SPM e menopausa. Estudos recentes mostram que nutrientes como ômega-3, magnésio e vitamina B6 desempenham papéis fundamentais no alívio de sintomas da SPM. Além disso, o consumo de antioxidantes encontrados em frutas vermelhas e vegetais verdes auxilia na manutenção da saúde da pele e no combate ao estresse oxidativo, que é um dos fatores que aceleram o envelhecimento celular.¹⁸

Ademais, a saúde da pele, unhas e cabelos é um tema de grande relevância para a saúde feminina, com forte relação com a ingestão de nutrientes específicos, como vitaminas A, C e E, além de minerais como o zinco e o selênio. Estas substâncias são essenciais para o desenvolvimento e manutenção de tecidos saudáveis e podem ser encontradas em alimentos como oleaginosas, legumes e verduras de cor verde-escura.¹⁹ Ao incluir receitas ricas nesses compostos bioativos, o e-book se torna uma ferramenta valiosa, promovendo uma abordagem estética e funcional da nutrição.

Também se utilizou o colágeno como ingrediente de uma das preparações, considerando que o colágeno pode trazer vários benefícios, como a redução da aparência das rugas e a melhora na elasticidade e hidratação da pele, resultando em uma pele com aspecto mais saudável e rejuvenescido.²⁰

A inclusão de dicas para o manejo de estresse e sintomas hormonais fortalece o e-book como um recurso de educação alimentar que abrange tanto o conhecimento teórico quanto a prática cotidiana. Estudos de campo em nutrição indicam que o uso de materiais didáticos acessíveis e

práticos aumenta significativamente o engajamento dos pacientes, especialmente no que se refere à adoção de hábitos saudáveis.^{21,22}

A criação de um e-book como “Nutrindo a Mulher” facilita o acesso a informações sobre os alimentos funcionais e seus benefícios. Esse formato digital promove uma interação mais prática com o conteúdo, o que é fundamental, especialmente no contexto de uma rotina acelerada onde a praticidade é essencial. Incluir a tabela nutricional auxilia as leitoras a compreenderem não apenas as receitas, mas também o valor nutricional de cada ingrediente, incentivando escolhas alimentares informadas e saudáveis.

Diversos estudos demonstraram a importância das receitas para maior aceitação da alimentação saudável do tema. De acordo com Menezes e Maldonado²¹, em seu estudo realizado em 2015, o uso da culinária como ferramenta educativa tem se mostrado eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis, não apenas permite a tradução dos princípios nutricionais em práticas alimentares cotidianas, como também facilita a criação de um vínculo positivo com o ato de comer. Estimular o aprendizado de habilidades culinárias valoriza o preparo de refeições caseiras e frescas, contribuindo para uma alimentação mais balanceada e rica em nutrientes.²¹ Além disso, Alves e Cunha²², em 2020, destaca que seguir receitas saudáveis pode ser uma ferramenta fundamental para adotar uma alimentação equilibrada, elas oferecem orientações sobre como combinar os alimentos de maneira nutritiva e deliciosa, facilitando a inclusão de ingredientes variados e ricos em nutrientes. Além disso, seguir receitas permite maior controle sobre os ingredientes utilizados, ajudando a reduzir o consumo de aditivos e açúcares adicionados, comuns em alimentos ultraprocessados. Incorporar receitas saudáveis no dia a dia é uma maneira prática de manter uma dieta balanceada e garantir o consumo adequado de vitaminas e minerais necessários para o bom funcionamento do corpo. Essas evidências reforçam a necessidade de uma maior compreensão e aprofundamento na área, justificando a escolha do presente estudo e sua contribuição para a sociedade.²²

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste e-book de receitas saudáveis com foco na saúde e estética da mulher destacou a importância da nutrição como ferramenta essencial para o bem-estar feminino. O projeto visou não apenas facilitar o acesso a receitas práticas e ricas em nutrientes, mas também proporcionar uma abordagem acessível para o manejo de sintomas associados a condições como a

Síndrome Pré-Menstrual, o Climatério e a Menopausa. Cada receita foi elaborada para atender as necessidades específicas das mulheres, considerando o impacto positivo de uma alimentação balanceada sobre a saúde da pele, cabelos e unhas, além de auxiliar na regulação hormonal.

Além disso o e-book representa uma ferramenta prática e educativa, que pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para a autonomia das mulheres em suas escolhas alimentares. Ao proporcionar receitas testadas e acessíveis, com ingredientes que agregam valor nutricional, espera-se que o e-book incentive a inclusão de refeições equilibradas na rotina diária, contribuindo para a prevenção de doenças e para a manutenção de uma vida saudável.

A criação deste material busca, portanto, ampliar o acesso a informações nutricionais e fomentar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, alinhando-se aos princípios de uma nutrição funcional e personalizada. Desta forma, o e-book poderá beneficiar tanto as usuárias, quanto profissionais da área da saúde que desejem utilizá-lo como recurso educativo, promovendo assim uma alimentação mais consciente e alinhada com as necessidades específicas das mulheres.

ANEXOS

NUTRINDO A MULHER

DICAS E RECEITAS PARA TODAS AS
FASES DA VIDA!



Ana Beatriz Nascimento
Liriel Gonçalves
Lívia Botelho

ANA BEATRIZ FERREIRA DO NASCIMENTO

GRADUANDA EM NUTRIÇÃO
PELO UNIPAC - BARBACENA

LIRIEL MARIA FELICIANO GONÇALVES

GRADUANDA EM NUTRIÇÃO
PELO UNIPAC - BARBACENA

LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS

NUTRICIONISTA - UFJF
MESTRE EM SAÚDE - UFJF
PROFESSORA UNIVERSITÁRIA
- UNIPAC BARBACENA
PÓS-GRADUADA EM
NUTRIÇÃO FUNCIONAL - VP

Sumário

Dicas Práticas	5
Receitas SPM	7
Brownie Funcional	8
Sorvete de Banana, Castanhas e Morango	9
Docinho de Tâmara	10
Suco Funcional	11
Receitas Climatério e Menopausa	12
Chá de Frutas Vermelhas	13
Chocolate Quente com Maca Peruana	14
Saúde dos Cabelos	15
Cookies com Especiarias	16
Saúde da Pele	17
Drink de Laranja com Colágeno	18
Saúde das Unhas	19
Pão de Batata Doce	20

“

O cuidado com a saúde é essencial em todas as fases da vida da mulher, especialmente durante períodos como a Síndrome Pré-Menstrual (SPM), a menopausa e o climatério. Essas fases trazem mudanças hormonais significativas que afetam tanto o corpo quanto a mente, causando desconfortos físicos e emocionais.

”

“

O autocuidado, por meio de uma alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas e apoio emocional, é fundamental para promover a qualidade de vida. Além de aliviar os sintomas, ele fortalece a mulher, preparando-a para enfrentar essas transições hormonais com mais equilíbrio e serenidade.

”

Dicas Práticas

Q Como manter a hidratação? x

Multiplique seu peso por 35 a 50ml de água por dia para se manter hidratada. Além disso, você pode andar com uma garrafinha de água para ir tomando ao longo do dia!

Q Devo tomar chás? x

Considere chás como: chá verde, hibisco, cavalinha e erva-doce que são ricos em antioxidantes e podem ajudar a melhorar a saúde da pele.

Q Fontes de Cálcio e Vitamina D: x

Inclua laticínios e folhas verdes escuras para fortalecer ossos e unhas, especialmente na menopausa, quando há maior risco de perda óssea. Em relação a vitamina D, procure um nutricionista ou médico para suplementação!

Dicas Práticas

Q Para que serve as fibras? x

Consuma alimentos ricos em fibras, como: aveia, sementes e frutas. Elas ajudam a regular o sistema digestivo e os hormônios, diminuindo o impacto da síndrome pré-menstrual, como acne e oleosidade.

Q Como aliviar o estresse? x

Invista em alimentos ricos em magnésio como o abacate, banana e espinafre, esse mineral ajuda a relaxar a musculatura. Consuma ômega-3 pois ajuda a manter o funcionamento cerebral. Reduza a cafeína e açúcar refinado.



Brownie Funcional

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 40ml de leite integral;
- 1 colher de chá de açúcar ou adoçante;
- 1 colher de chá de azeite.

MODO DE PREPARO

Em um pote pequeno que possa ir ao micro-ondas, adicione todos os ingredientes até que fique homogêneo. Leve ao micro-ondas por 30 segundos ou até que fique com casquinha por cima.

Agora é só servir! Bom apetite.

Dica: Se quiser uma caldinha por cima, derreta 1 quadrado de chocolate 70% por cima ou misture cerca de 20g de whey com água até ficar com a textura de uma calda!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 50g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	157,58 kcal = 659,18 kJ
Carboidratos	21g
Proteínas	2,6g
Gorduras totais	7,02g
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,43g
Sódio	25,64mg



Sorvete de Banana, Morango e Castanhas

INGREDIENTES

- 1 banana prata grande congelada;
- 5 morangos médios congelados;
- 1 colher de sopa de leite em pó desnatado;
- 8 castanhas do Pará.

MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Coloque em um recipiente e salpique castanhas por cima.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 80g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	158,06 kcal = 661,74 kJ
Carboidratos	19,47g
Proteínas	10,01g
Gorduras totais	4,46g
Gorduras saturadas	1,16g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	1,19g
Sódio	108,03mg



Docinho de Tâmara

INGREDIENTES

- 20g de tâmaras sem caroço;
- 2 colheres de sopa pasta de amendoim;
- 1 colher de sopa de cacau em pó.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um mixer até formar uma pasta, leve à geladeira por 15 minutos e depois molde em bolinhas, passe as bolinhas no cacau.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 50g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	81,35 kcal = 340,45 kJ
Carboidratos	14,63g
Proteínas	1,59g
Gorduras totais	1,83g
Gorduras saturadas	0,29g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,05g
Sódio	11,61mg



Suco Funcional

INGREDIENTES

- 1 laranja;
- 1 fatia de melancia sem casca;
- 8 unidades de uvas;
- Hortelã a gosto;
- Meio copo de água filtrada.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater por 3 minutos.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 300ml (1 copo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	176,53 kcal = 739,13 kJ
Carboidratos	39,83g
Proteínas	3,38g
Gorduras totais	0,41g
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,83g
Sódio	1,1mg



CLIMATÉRIO & MENOPAUSA



Chá de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folha de hibisco;
- 50g de morangos;
- 30g de mirtilos;
- 1 colher de chá de suco de limão;
- 1 colher de chá de hortelã;
- 30g de framboesas.

MODO DE PREPARO

Ferva um copo de água e adicione as folhas de hibisco, logo em seguida esprema o limão e amasse as frutas reservadas adicionando a água.

Agora é só servir! Bom apetite.

Dica: Leve a geladeira por 2 horas para consumir gelado nos dias quentes!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 250ml (1 copo duplo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	127,32 Kcal = 532,87 KJ
Carboidratos	21,42g
Proteínas	10,41g
Gorduras totais	0
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	8,64g
Sódio	4,16g



Chocolate Quente com Maca Peruana

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 + 1/2 de maca peruana;
- 1 colher de chá de amido de milho.

MODO DE PREPARO

Em uma leiteira ferva o leite e adicione a maca peruana e o cacau aos poucos. Em outro copo misture o amido de milho com água, adicione ao leite e misture até obter um creme.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 250ml (1 copo duplo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	126,24 Kcal = 1.028,06 KJ
Carboidratos	49,65g
Proteínas	9,94g
Gorduras totais	0,82
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	2,58g
Sódio	315,28mg



SAÚDE DOS CABELOS

Cookies com Especiarias

INGREDIENTES

- 3 bananas;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa semente de abóbora;
- 1 colher de sopa açúcar demerara;
- 1 colher de sopa semente de linhaça;
- 3 colheres de sopa uva passa;
- 1 colher de chá fermento químico em pó;
- 7 colheres de sopa aveia em flocos grossos;
- Canela a gosto;
- Cravo em pó a gosto.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture tudo muito bem. Faça bolinhas com a ajuda de uma colher e distribua a massa em uma forma untada. Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C até ficarem douradinhas.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 100g (2 unidades)	
Quantidade por porção	
Valor energético	218,34 kcal = 913,53 kJ
Carboidratos	39,86g
Proteínas	6,13g
Gorduras totais	3,82g
Gorduras saturadas	0,7g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	7,02g
Sódio	404,79mg





SAÚDE DA PELE

Drink de Laranja com Colágeno

INGREDIENTES

- 1 laranja;
- 10 gramas de colágeno neutro;
- 1 colher de sopa de folha de hibisco;
- 1 copo de água com gás.

MODO DE PREPARO

Em um copo esprema a laranja e adicione a água com gás junto com o colágeno e misture. Adicione as folhas de hibisco e leve a geladeira por 15 minutos.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 200ml (1 copo americano)	
Quantidade por porção	
Valor energético	126,24 Kcal = 528,27 KJ
Carboidratos	12,7g
Proteínas	18,86g
Gorduras totais	0
Gorduras saturadas	0
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	26,72g
Sódio	20mcg



SAÚDE DAS UNHAS

Pão de Batata Doce

INGREDIENTES

- 250 gramas de batata-doce;
- 1/2 xícara de chá de queijo branco ralado (120 gramas);
- 1 xícara de chá de farelo de aveia (95 gramas);
- 1 ovo médio;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto);
- 1 colher de chá de azeite para untar a frigideira;
- 150 gramas de frango desfiado e cozido (1/2 xícara de chá);
- 1/4 de xícara de chá de creme de ricota (cerca de 50 gramas).

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas e reserve. Em seguida, amasse com um garfo e adicione o ovo, queijo, farelo de aveia os temperos e reserve. Para o recheio, misture o frango com creme de ricota, tempere e reserve. Para formar o pão, pegue uma porção, molde uma bola, achate pressionando entre as mãos, e recheie. Feche a porção e repita o processo com o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C até ficarem douradinhas.

Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 80g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	160,96 kcal = 673,46 kJ
Carboidratos	13,53g
Proteínas	10,96g
Gorduras totais	7g
Gorduras saturadas	2,97g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	1,67g
Sódio	307,57g



REFERÊNCIAS:

- 1- Araújo L, Pessoa L, Cardoso L, Mais P. Nutrição é saúde da mulher. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Setor de Alimentação e Nutrição/Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis/UNIRIO; 2021 Mar. Boletim nº6.
- 2- Silva TR. Nutrição na saúde da mulher. 1ª ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2024
- 3- Ferrão MGG, Machado MV, Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. *Braz J Health Rev.* 2022;5(4):12766-86.
- 4- Cassol MC. Manejo nutricional dos sintomas da síndrome pré menstrual. 2012.
- 5- Souza AS, Ribeiro OC Jr, Ribeiro JSS, Mendonça LB, Melo JMR, Araújo TS. The use of phytotherapy in the management of women in climacteric/menopause. *RSD [Internet].* 2020 Aug 23 [cited 2024 May 23];9(9):e415997416. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7416>
- 6- Cruz P, Suzuki VY, Carvalho Jamil L, Torres Madeiro Leite JA, Leite de Freitas LC, Rocha Oliveira C, Masako Ferreira L. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. *Adv. Nutr. Sci. [Internet].* 2020 set 16 [citado 2024 maio 23];1(1):33-40.
- 7- Gazzdichi AK, da Silva DFP, Brandão EA de A, Faria SC de A. Efeitos da suplementação do colágeno para pele: revisão sistemática. *Braz J Hea Rev [Internet].* 2023 Mar 17 [cited 2024 May 23];6(2):5740-5.
- 8- de Araújo MDGM, Martínez NIP. O impacto do período do climatério na saúde da mulher. *Conjecturas.* 2022;22(8):316-25.
- 9- Brown KW, et al. When What You Eat Matters: Mindfulness Moderates the Relationship Between Emotional Eating and Body Weight. *J Behav Med.* 2013;36(4):348-57.
- 10- Albers S. *Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food.* New Harbinger Publications, 2012.
- 11- Penha RS da, Menezes MFG de, Tavares EL, Martins dos Santos D. "Feito à mão tem mais sabor e valor": a construção coletiva de um livro de receitas no contexto da promoção de alimentação saudável com idosos. *R Assoc bras Nutr. [Internet].* 2018 Dec 27; Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/845/224/3582>
- 12- <https://www.canva.com/>

REFERÊNCIAS:

- 13- Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos-TACO, 2011.
- 14- Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
- 15- Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos. Disponível em: https://02316123580004450524.googlegroups.com/attach/c2ee481d8f690b6b/apostila-de-fator-de-corre%C3%A7%C3%A3o-dos-alimentos.pdf?part=0.3&vt=ANaJvRhgFg2N8NEErgEv0RoxBRrNpmWukH3c1PDXHC0E51WDmoCftlwj4avxGla6GWx_InbFNKxpnl0FDZ8YASHC1EueVfZsNBWwJXwzgLBNR6HJ2_n4
- 16- Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4ª edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014. Disponível em: <https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf>
- 17- Ferrão MGG, Machado MV, Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review.* v. 5, n. 4, p. 12766-12786, 2022.
- 18- Ferrão MGG, Machado MV, & Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review.* 2020, 5(4), 12766-12786.
- 19- Cruz P, Suzuki VY, Jamil LC, Leite JATM, de Freitas LCL, Oliveira CR, & Ferreira LM. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. *Advances in Nutritional Sciences.* 2020, 1(1), 33-40.
- 20- Miranda RBD. Efeitos da suplementação de colágeno hidrolisado no envelhecimento da pele: uma revisão sistemática e metanálise, 2020.
- 21- Menezes MFG, Maldonado LA. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. *Rev HUPE.* 2015;14(2):82-89. doi:10.12957/rhupe.2015.19950.
- 22- Alves GM, Cunha TC. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas.* 2020;10(27):46-62.

A jornada para uma vida
plena e equilibrada começa
com a decisão de que você
merece o melhor!

REFERÊNCIAS

- 1 Araújo L, Pessoa L, Cardoso L, Mais P. Nutrição é saúde da mulher. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Setor de Alimentação e Nutrição/Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis/UNIRIO; 2021 Mar. Boletim nº6.
- 2 Silva TR. Nutrição na saúde da mulher. 1ª ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2024.
- 3 Ferrão MGG, Machado MV, Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. *Braz J Health Rev.* 2022;5(4):12766-86.
- 4 Cassol MC. Manejo nutricional dos sintomas da síndrome pré menstrual. 2012.
- 5 Souza AS, Ribeiro OC Jr, Ribeiro JSS, Mendonça LB, Melo JMR, Araújo TS. The use of phytotherapy in the management of women in climacteric/menopause. *RSD [Internet].* 2020 Aug 23 [cited 2024May23];9(9):e415997416. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7416>
- 6 Cruz P, Suzuki VY, Carvalho Jamil L, Torres Madeiro Leite JA, Leite de Freitas LC, Rocha Oliveira C, Masako Ferreira L. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. *Adv. Nutr. Sci. [Internet].* 2020 set 16 [citado 2024 maio 23];1(1):33-40.
- 7 Gazdzichi AK, da Silva DFP, Brandão EA de A, Faria SC de A. Efeitos da suplementação do colágeno para pele: revisão sistemática. *Braz. J Hea Rev [Internet].* 2023 Mar 17 [cited 2024 May 23];6(2):5740-5.
- 8 Araújo MDGM, Martínez NIP. O impacto do período do climatério na saúde da mulher. *Conjecturas.* 2022;22(8):316-25.
- 9 Brown KW, et al. When What You Eat Matters: Mindfulness Moderates the Relationship Between Emotional Eating and Body Weight. *J Behav Med.* 2013;36(4):348-57.
- 10 Albers S. *Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food.* New Harbinger Publications, 2012.
- 11 Penha RS da, Menezes MFG de, Tavares EL, Martins dos Santos D. “Feito à mão tem mais sabor e valor”: a construção coletiva de um livro de receitas no contexto da promoção de alimentação saudável com idosos. *R Assoc bras Nutr. [Internet].* 2018 Dec 27; Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/845/224/3582>
- 12 Canva [Internet]. Disponível em: <https://www.canva.com/>.
- 13 Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos- TACO, 2011.

- 14 Philippi ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. In Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional, 2013.
- 15 Aves PRMN. Tabelas de per capita e fatores de correção e rendimento, fator de correção de alimentos. Disponível em:
https://02316123580004450524.googlegroups.com/attach/c2ee481d8f690b6b/apostila-de-fator-de-corre%C3%A7%C3%A3o-dos-alimentos.pdf?part=0.3&vt=ANaJVrHgFg2N8NEErgEv0RoxBRrNpmWukH3c1PDXHC0E51WDmoCfltlwj4avxGla6GWx_iNbfNKgxpnloFDZ8YASHC1EueVfZsNBWwJXwzgLBNR6HJ2_n4
- 16 Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4º edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014. Disponível em: <https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf>
- 17 Ferrão MGG, Machado MV, Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. Brazilian Journal of Health Review, v. 5, n. 4, p. 12766-12786, 2022.
- 18 Ferrão MGG, Machado MV, & Fioco EM. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. Brazilian Journal of Health Review, 2020, 5(4), 12766-12786.
- 19 Cruz P, Suzuki VY, Jamil LC, Leite JATM, de Freitas LCL, Oliveira CR, & Ferreira LM. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. Advances in Nutritional Sciences, 2020, 1(1), 33-40.
- 20 Miranda RBD. Efeitos da suplementação de colágeno hidrolisado no envelhecimento da pele: uma revisão sistemática e metanálise [Dissertação]. São Leopoldo: Universidade do Vale do Rio dos Sinos; 2020.
- 21 Menezes MFG, Maldonado LA. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional, Rev HUPE, 2015;14(2):82-89. doi:10.12957/rhupe.2015.19950.
- 22 Alves GM, Cunha TC. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas. 2020;10(27):46-62.