

Astrid Pfeiffer

Culinária detox para o dia a dia

para você se sentir bem
de dentro para fora

AMOSTRA

EDITORA
ALAÚDE

Sumário

Agradecimentos	6
Prefácio	7
Introdução	9
Como utilizar este livro	12
Plano detox	14
Receitas básicas	16
Café da manhã	26
Lanche da manhã	46
Almoço	62
Lanche da tarde	96
Jantar	118
Ceia	146
Índice alfabético	158

Como utilizar este livro

Como o objetivo deste livro é oferecer uma boa alimentação e consequentemente desintoxicar o corpo para ter mais saúde, o ideal é que você prepare estas receitas continuamente, e não apenas por um período determinado. Mas é claro que, se você está muito intoxicado, primeiro deve fazer um detox para depois seguir com uma alimentação saudável.

Você poderá fazer aleatoriamente as receitas do livro em seu dia, como pode também seguir o cardápio de 10 dias de detox, lembrando que minhas sugestões e receitas não substituem o acompanhamento com um profissional da saúde.

Sobre as receitas

Aqui você encontra desde sucos, saladas, patês e sopas até pratos principais e sobremesas, todos de origem vegetal e sem glúten. Este livro está dividido em capítulos inspirados pelas refeições do nosso dia a dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Em várias receitas, faço sugestões de substituição de ingredientes ou dou dicas para facilitar o preparo, tudo para tornar as receitas ainda mais acessíveis, saudáveis, rápidas e nutritivas.

As medidas são as caseiras (xícaras e colheres) para que ficasse mais fácil de serem seguidas com os medidores padrão. Porém, ainda pode ocorrer alguma diferença no resultado final da receita por causa dos utensílios e até do tipo de fogão e forno que você tem em casa. Sendo assim, indiquei o peso dos principais ingredientes para que tudo fique bem próximo do que testei e desenvolvi. Multiplique ou divida os ingredientes de acordo com sua necessidade e quantidade de pessoas.

Em todas as preparações, destaquei as informações nutricionais do principal alimento da receita, para que você saiba mais sobre os benefícios funcionais do alimento que está consumindo.

Plano detox para 10 dias

Montei um cardápio para ajudá-lo a compor seu dia com as receitas saudáveis do livro e ajudar a desintoxicar seu organismo. Cada pessoa necessita de uma quantidade de nutrientes diferente, por isso quero deixar bem claro que estas receitas são apenas sugestões para você ter mais

qualidade e opções para se alimentar de forma correta e saudável e não substituem o acompanhamento de um nutricionista, que é o profissional qualificado para ajudá-lo em relação às suas necessidades.

A não contagem de calorias

Estou falando de nutrição e para isso devemos pensar em nutrientes, não em calorias. Para um exemplo bem simples: 100 calorias de uma porção de batata frita são as mesmas 100 calorias de uma tigela de açaí, mas a função do alimento, a atuação dele no organismo e seus benefícios são completamente diferentes. A batata frita não é um alimento saudável e carrega vários malefícios; já o açaí é uma das frutas mais antioxidantes que existem e muito benéfica para o corpo.

Esse raciocínio pode parecer óbvio e simples, porque são dois alimentos muito contrastantes, mas no dia a dia muitas pessoas não percebem de verdade o que estão comendo e acabam consumindo poucos nutrientes e muitos alimentos não saudáveis e calóricos. Com o passar do tempo, a pessoa começa a engordar e sofrer com o desequilíbrio nutricional, o que leva a inflamação, falta de nutrientes, fadiga, estresse, entre outros problemas. Em muitos casos, esse quadro pode levar a pessoa a optar por uma dieta radical e perigosa.

Por isso, este é o meu objetivo: saúde com nutrientes, e não dietas com calorias.

Plano detox

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia
manhã	Suco detox 44 Waffle de aveia e coco 39	Mingau de banana com cereais 38	Spicy smoothie 42	Leite de inhame 20 Pão de fôrma integral sem glúten 28 Pesto de salsinha 31
lanche da manhã	Mix de sementes 51	Barrinha de castanhas e banana 48	Palito integral 50	Água aromatizada 22
almoço	Cole slaw de repolho roxo e manga no pote 72 Sushi vegano 64	Fettuccine raw de pupunha com concassé de tomate e ervas 67 Ravióli de chia com abóbora 69	Carpaccio de manga verde com caponata de casca de banana verde 82 Tortinha de cogumelo 93	Cole slaw de repolho roxo e manga no pote 72 Quinoa colorida 70
lanche da tarde	Chips de banana verde 102	Snack de grão-de-bico 117	Shake proteico de manga 110	Docinho de tâmara e nozes 105
jantar	Pizza de berinjela com legumes 132	Sopa de alho-poró 139	Mexido de tofu com legumes 124	Enroladinho de couve 128
ceia	Chai latte 153	Chá de maracujá com camomila 150	Leite boa-noite 154	Chá de laranja, gengibre e canela 149

5º dia

6º dia

7º dia

8º dia

9º dia

10º dia

Muesli com
passas e maçã
36

Waffle de aveia e
coco 39
Manteiga
de painço com
ervas 40

Spicy
smoothie 42

iogurte
de coco 34
Geleia de frutas
vermelhas sem
adição de açúcar
32

Pão de fôrma
integral sem
glúten 28
Requeijão de
castanha-de-caju
fermentado 35

Suco
vitamina C 41

Gelatina
de ágar-ágar 52

Pool antioxidante
56

Panqueca
proteica 59
Creme de avelã e
cacau 60

Palito integral 50
Biomassa de
banana verde 23

Pudim
de chia 55

Panqueca
proteica 59

Salada de
alcachofra
com molho de
mostarda 73

Salada de quinoa
com cogumelos e
abóbora 66

Carpaccio de
manga verde
com caponata de
casca de banana
verde 82

Salada de quinoa
com cogumelos e
abóbora 66

Salada de
alcachofra
com molho de
mostarda 73

Fettuccine raw
de pupunha com
concassé de
tomate e ervas 67

Lentilha com
especiarias 75

Bobó de palmito
94

Paella de grão-
de-bico 80

Feijão-branco
com abóbora 86

Almôndegas
de tofu 90

Estrogonofe de
cogumelos 89

Sorvete de
abacate com
cardamomo 106

Tortinha de
alfaroba com
coco 101

Tortinha
de amêndoas
com frutas
vermelhas 109

Chocolate
amargo com
pistache e frutas
secas 98

Picolé de frutas
com água de
coco 113

Bolinhas de
maracujá com
banana 114

Sopa de legumes
detox 136

Falafel 123

Tomate recheado
com quinoa e
legumes 135

Sopa de batata
com couve 143

Bolinho de
abobrinha com
mandioquinha
120

Bolinho
de feijão 131

Chá de hibisco
com rosas mistas
149

Chá de melissa
com erva-cidreira
150

Chai latte 153

Chá de jasmim
com cranberry
150

Chocolate
quente 157

Chá de abacaxi
com anis-
-estrelado 149

AMOSTRA

Recetas básicas

Água aromatizada 22

Azeite temperado 24

Biomassa de banana verde 23

Leite de amêndoas 19

Leite de coco 21

Leite de inhame 20

Rejuvelac 18

Sal de ervas 25

3 xícaras

20 minutos, mais o
tempo de fermentação

Rejuvelac

Receita de Daniel Biron

½ xícara de quinoa lavada (120 g)

3 xícaras de água filtrada (720 ml)

- 1 Coloque a quinoa em um recipiente de vidro e cubra com água filtrada. Tampe com um tecido de voal e amarre com um elástico. Deixe em repouso por 8 a 12 horas. Passado esse tempo, escorra e descarte a água.
- 2 No mesmo recipiente, adicione um pouco de água filtrada só para umedecer os grãos (não os deixe submersos). Coloque em local quente, mas distante da luz do sol. Deixe por 1 a 2 dias até que os grãos germinem, lavando-os 2 vezes ao dia.
- 3 Depois de 1 ou 2 dias, adicione as 3 xícaras de água filtrada e cubra novamente o recipiente com o voal. Deixe fermentar por 1 a 3 dias, dependendo da temperatura ambiente. No calor, a fermentação é mais rápida.
- 4 O rejuvelac estará pronto quando sua aparência for de um líquido branco quase opaco e seu sabor lembrar o de suco de limão. Coe o líquido e guarde-o na geladeira por até 2 semanas.

Saiba mais

O rejuvelac é uma bebida probiótica com elevado teor de enzimas e micro-organismos obtidos pela fermentação.

Pode ser feito a partir de qualquer cereal integral e orgânico e é um dos principais ingredientes na confecção de queijos vegetais de qualidade.

O rejuvelac não pode ter cheiro pútrido; caso isso ocorra, descarte tudo. Você pode repetir mais uma vez o processo com os mesmos grãos ou descartá-los.

Leite de amêndoas

3 xícaras

15 minutos

1 xícara de amêndoas (155 g)

3 xícaras de água (720 ml)

- 1 Deixe as amêndoas de molho de 8 a 12 horas. Escorra e descarte a água.
- 2 Coloque as amêndoas no liquidificador, junte metade da água e bata. Quando estiverem bem trituradas, acrescente o restante da água – esse truque faz com que as amêndoas fiquem mais trituradas. Coe com um coador de pano, reservando o **resíduo** e guarde em geladeira por até 3 dias.

Sugestões

Use o resíduo como ricota e tempere a gosto.

4 xícaras
10 minutos

Leite de *inhame*

Sugestões

Use o **resíduo** que sobrou para fazer patês, engrossar sopas ou na massa de pães para dar liga e deixar o miolo mais macio.

3 inhames grandes (450 g)
4 xícaras de água (960 ml)

Deixe de molho o inhame na água por 8 horas. Jogue a água fora e bata com água nova. Coe o leite obtido em um voal de duas a três vezes para que ele fique sem **resíduo**. Guarde na geladeira.

Saiba mais

O inhame contém um fito-hormônio muito importante chamado diosgenina, que pode ser convertido no organismo humano em estrogênio, que é usado como auxiliar no tratamento de mulheres em menopausa para ajudar no controle hormonal e atenuar os sintomas de fogacho (calorões).



Leite de COCO

4 xícaras

1 hora

250 g de **coco** em pedaços

3½ xícaras de água quente (840 ml)

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe em um voal ou coador de pano.
- 2 Aproveite a polpa para fazer vitaminas e smoothies ou transforme em farinha de coco; basta espalhar em uma assadeira e levar ao forno baixo até secar. Guarde em recipiente bem fechado.

Sugestões

O **coco** contém gordura saturada, porém é uma gordura de ótima qualidade, que ajuda a aumentar o HDL, o bom colesterol, fornece energia imediata para o corpo, ajuda a reduzir inflamações e a gordura abdominal. Quando abrir o coco, prove-o. Se a polpa estiver amarelada e o sabor ruim, quer dizer que passou do ponto; nesse caso, descarte.

1 litro
10 minutos

Água aromatizada

Sugestões

Este mix de frutas com especiaria é extremamente rico em nutrientes que agem como protetores das células, com ação antioxidante. Mas cuidado para não colocar em maior quantidade o limão e a canela, pois a canela é forte e o limão pode amargar a água.

A romã contém os ácidos gálico, elágico e protocatequínico, que previnem contra o câncer e o envelhecimento precoce e regulam a glicemia (açúcar no sangue). Escolha uma fruta madura, para que as sementes estejam bem vermelhas e suculentas. Separe as sementes com as mãos para que saiam inteiras, preservando o suco.

- 1 litro de água filtrada
- ½ romã média (140 g)
- ¼ de maçã vermelha média (55 g)
- 2 rodela pequenas de limão (20 g)
- 1 cacho pequeno de uva roxa sem caroço (100 g)
- 1 ramo de hortelã fresca, com o talo (5 g)
- 3 paus pequenos de canela (15 g)

Lave todas as frutas e a hortelã. Separe as sementes da romã e retire o miolo e as sementes da maçã. Corte a maçã em fatias finas. Coloque todos os ingredientes em uma jarra e deixe por algumas horas até pegar o gosto. Retire as frutas (elas podem ser consumidas) e tome toda a água durante o dia.



Biomassa de *Banana verde*

2 xícaras

30 minutos

10 **bananas verdes** orgânicas (1 kg), de preferência bananas-nanicas

- 1 Corte os talinhos de todas as bananas. Lave-as com uma escovi-nha e coloque na panela de pressão, cobrindo-as com água.
- 2 Cozinhe por 10 minutos, contados após a panela começar a chiar. Desligue e deixe por mais 10 minutos, ou até todo o vapor sair naturalmente. Retire as bananas da panela com cuidado, porque estarão bem quentes.
- 3 Abra as bananas, retire a polpa e coloque no processador. Bata até obter uma massa lisa.
- 4 Guarde na geladeira o que vai usar em breve e congele o restante em pequenas porções.

Sugestões

A **banana verde** é um prebiótico – composto que estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino grosso, como as bifidobactérias e os lactobacilos. Podem reduzir os níveis de colesterol, além de melhorar o funcionamento intestinal. Procure comprar a fruta bem verde para que a biomassa fique clarinha.



½ xícara
15 minutos

Azeite temperado

Sugestões

Se não quiser muito picante, retire as sementes da pimenta.

No lugar do **alecrim**, você pode utilizar outras ervas, como tomilho ou manjeriço, mas certifique-se de que estejam bem secas.

Quanto menor a acidez do **azeite**, maior a sua concentração de nutrientes (compostos fenólicos). O azeite contém fitoesteróis, que competem com os receptores de colesterol, auxiliando a reduzir a sua absorção. Ao ser temperado, o azeite, perde menos antioxidantes durante o armazenamento.

- 1 **pimenta** dedo-de-moça média (4 g)
- 1 ramo médio de **alecrim** (2 g)
- ½ xícara de **azeite** de oliva extra virgem (120 ml)
- 1 dente de alho grande (5 g)

- 1 Lave e seque bem a pimenta e o alecrim. Corte o cabinho da pimenta de modo que fique um furinho na base e faça um corte fino apenas em uma das laterais. Retire as sementes.
- 2 Coloque o azeite em um vidro comprido. Acrescente a pimenta inteira e o ramo de alecrim; eles devem ficar imersos no azeite.
- 3 Descasque o alho e fatie em lascas finas. Aqueça o alho numa frigideira rapidamente, sem deixar que mude de cor ou doure, para não perder as propriedades nutricionais; a ideia é apenas retirar a umidade para não deteriorar o azeite. Em seguida, coloque-o no vidro. Tampe e guarde na geladeira para conservar por mais tempo.

