

Lucyane Crosara

Receitas funcionais para o seu dia a dia



E D I T O R A
ALAUDE

Rio de Janeiro, 2024



*Este livro está em suas mãos,
prontinho para ser apreciado,
por alguns motivos essenciais.*

Alimento, Movimento & Alma é um projeto que demonstra o real significado de uma alimentação nutritiva e funcional, com receitas desenvolvidas com base em um profundo conhecimento sobre a funcionalidade dos alimentos no organismo e seus impactos na trindade *corpo, mente e espírito*.

Mostramos um novo olhar sobre opções de refeições nutritivas que não contenham substâncias inflamatórias e toxinas desencadeantes de doenças crônico-degenerativas e de sobrepeso. Para isso, apresentamos um programa alimentar que evita a utilização de produtos industrializados. Contém muito pouco derivado de leite de vaca, sal e nenhuma fritura. Utiliza, ainda, uma variedade de alimentos, como vegetais, frutas, grãos, sementes, ervas, farinhas integrais (com preferência para as isentas de glúten), além de leites vegetais e doces sem açúcar refinado.

*Pratos naturais, extremamente saborosos
e fáceis de fazer! Sim, é possível!*

Comida saudável não tem de ser insossa nem precisa ser baseada na contagem de cada caloria ingerida. E não é necessário que seja restritiva ou punitiva, deve acontecer naturalmente e com consciência. Ela tem de despertar o desejo de ser degustada, e basta fazer as combinações adequadas e saborosas para apreciá-la sem culpa. Tenho o mesmo prazer em comer uma moqueca baiana ou um curry vegetariano, um queijo brie derretido com mel ou um tofu grelhado com gengibre. O que importa é a qualidade do alimento, como foi preparado e a ocasião; sempre respeitando o que meu corpo pede e pode em determinado momento — como os dias em que “fico vegetariana” para acelerar o processo de detox. Por ser uma nutricionista funcional, uso todo meu conhecimento para comer corretamente, na hora certa e com prazer. É lógico que tenho meus alimentos “de alma”. Sabe aqueles que nos deixam muito, muito felizes e alimentam nossa alma? Acredito que todos tenham algum assim. É saudável, acreditem! Sempre que penso na criação de uma receita ou na elaboração de um plano alimentar para meu paciente, levo em consideração a saciedade e o sabor dos alimentos.

Nada de radicalismos e modismos ao realizar uma alimentação funcional.

É necessário entender que a alimentação é algo muito particular. Cada pessoa deve ser observada de acordo com a individualidade, pois muitos alimentos inflamatórios e/ou de difícil absorção (como o glúten, o leite de vaca e seus derivados) podem causar intolerância e sensibilidade ao organismo, principalmente se ingeridos em excesso e de modo crônico. Como consequência, o corpo reage, apresentando aumento e/ou dificuldade de perda de peso, alergias e infecções recorrentes. Sintomas como enxaqueca, problemas gastrointestinais, entre muitos outros, também podem ser consequências da ingestão de alimentos específicos. Portanto, muitas vezes, é necessário fazer restrições alimentares, como eliminar do cardápio o glúten, o leite e seus derivados ou outros alimentos que possam interferir no equilíbrio do organismo.

Também é válido lembrar que o paladar, assim como nossos músculos, pode ser treinado pela persistência e pelo exercício. É a mais pura verdade! Quer algo melhor do que passar a gostar e ter prazer em degustar alimentos saudáveis? É como gostar de quem gosta da gente! Flui e só traz alegria.

*Quanto mais aprofundo meus estudos
sobre alimentação saudável, mais
acredito no caminho do meio, do
equilíbrio, do natural, da comida de
verdade.*

A nutrição funcional sob esses preceitos tem sido um bom caminho para mim e para meus pacientes. Espero que após ler nossas orientações e receitas ao longo deste livro, seja também para você e sua família.

A realização deste projeto só foi possível quando encontrei parceiros que se comprometeram e me ajudaram a transformar todo o conceito de alimentação ideal em algo real. Minha grande parceira é a *chef* Ana Vitória, responsável pela elaboração final dos pratos deste livro. Pesquiso e elaboro o que quero e passo para ela, que executa do jeitinho que eu havia imaginado, mas de modo aprimorado.

*“O que vale na
vida não é o ponto
de partida e, sim,
a caminhada.
Caminhando e
semeando, no fim
terás o que colher.”*

Cora Coralina

*“Minha doce Ana
humildade que
encanta das suas
mãos a doce
profissão.”*

Cora Coralina

Ana Vitória

Apaixonada pela cozinha, conduz a execução dos pratos com arte e criatividade. Nossa história de parceria começou em meu consultório, ela como minha paciente. Primeiro, iniciamos cursos para funcionários nas casas dos pacientes. Em seguida, elaboramos uma programação de cursos para grupos, com diferentes enfoques, realizados durante um ano. O projeto foi se materializando à medida que cada módulo mensal acontecia; eu aliava minhas pesquisas sobre alimentos funcionais com a execução gastronômica magistral de Ana. Havia acabado de encontrar a “tampa” para minha “panela”.



Ana Vitória



Marcel Gussoni

Para fechar este projeto, encontrei

Marcel Gussoni, o profissional responsável pelas lindas fotos que ilustram este livro. Ele foi um grande incentivador. Seu olhar e sua arte foram fundamentais para formatar nosso trabalho.

Ele capturou a alma de nosso projeto e sintonizou suas fotos com os sentidos que aguçam nossa sensibilidade. Acredito que este livro é fruto de uma verdadeira parceria de saberes!

Enfim, espero que você decida pelo caminho da saúde plena, um caminho sem encruzilhadas ou atalhos. Há só uma trilha a seguir. A velocidade com que a percorrerá só depende de você.



Lucyane Crosara

sumário

Introdução 10
Proporções e medidas 11

MÓDULO UM

nutrição funcional no dia a dia 13

cubinho verde 15
guacamole com tacos de tapioca 16
berinjela com missô e mel 18
mix de folhas, pera, broto de alface, tofu grelhado com chia e molho de frutas vermelhas com gengibre 20
néctar de gengibre 22
tilápia em crosta de gergelim com azeite de ervas 24
quibe com trigo-sarraceno 26
espaguete de abobrinha com cogumelos, broto de feijão e molho pesto 28
pesto de ervas 30
risoto de quinoa com cogumelos, espinafre e raspas de limão-siciliano 32
sorvete de frutas tropicais com calda de chocolate 34
infusão de camomila 36

MÓDULO DOIS

preparação de uma refeição funcional: o que o cozinheiro deve saber 39

suchá 1 44
suchá 2 44
tempero seco de ervas 46
tempero em pó antioxidante 46
farofa de amêndoas e sementes 48
mix de sementes 48
tempero de alho, açafrão e raspas de limão 50
tempero de alho, salsinha e pimenta 50
homus 52
caponata funcional 54
pesto de manjeriço 56
tomates confit 56
caldo de vegetais básico 58
tabule de quinoa 58
arroz integral 60
arroz com mix de gergelim e cebolinha 60
arroz com açafrão e salsinha 60
arroz com caponata 60
arroz com pesto de manjeriço 60
arroz com amêndoas 60
salada de folhas com abacate, tomate confit e molho de laranja com coentro 62
quinoa com frango thai, abacaxi, cenoura ralada, pesto de hortelã e castanha-de-caju 64
salada de grão-de-bico, frango em crosta de alecrim e mostarda, tomate confit e fios de abobrinha 66
purê de abóbora, cenoura e mandioquinha com mix de gergelim 68
purê de batata-doce com alho assado e alecrim 68
tilápia com crosta de quinoa 70
moqueca caipira 72

MÓDULO TRÊS

lanches funcionais 75

smoothie verde com matchá 78
smoothie de mamão, maracujá, morango e linhaça 78
leite de amêndoas 78
barra de cereais 80
bolo de milho com canela e chia 82
leite de coco 82
panqueca de banana, aveia e cacau 84
sopa de beterraba com zestes de limão 86
sanduíches ou brusquetas especiais 88
maionese de tofu 88
queijo de amêndoas 88
gelatina de chia 90
pastel de batata-doce com palmito e alho-poró 92
sushi de arroz cateto integral 94
wrap de couve com pasta de frango, cenoura e beterraba 96
omelete de forno com legumes 98

MÓDULO QUATRO

aperitivos funcionais 101

suço de limão com leite de coco 104
spice nuts 106
cruditês com molhos diversos (dips) 108
molho de missô e mel 108
carpaccio de maçã verde com pesto de rúcula 110
carpaccio de abobrinha com pesto de hortelã e pinoli 112
endívias recheadas com salada de grãos e coalhada seca 114
ceviche de tilápia 116
bolinho de tofu assado 118
onion rings 120
pasta de macadâmia 120
batata-doce assada com molho de páprica 122
canapé de tofu com ragu de cogumelos 124
quadrinhos de frango com gergelim e chutney de manga 126
rolinho de frango oriental com molho de leite de coco 128
satay de salmão com molho cítrico 130

MÓDULO CINCO

saúde da mulher 133

lassi de manga, cardamomo e hortelã 138
grão-de-bico com especiarias 140
mix de folhas com abobrinha, pimentão e tomate-uva assados e bolinhas de coalhada seca com linhaça 142
papelote de Saint Peter com banana-da-terra, pesto de coentro e purê de inhame 144
hambúrguer de salmão com berinjela no missô, broto de alface e semente de gergelim 146
figo assado com nozes e gelatto de iogurte com baunilha 148
mousse de chocolate com calda de frutas vermelhas e pistache 150
calda de frutas vermelhas 150
infusão anti-inchaço e aceleradora de metabolismo 152

MÓDULO SEIS

saúde do homem 155

gelinho acelera metabolismo: chá-verde com limão, gengibre e hortelã 158
batata yacon, alcachofra e salsão com dips: pesto de ervas, maionese de tofu e azeite com pimenta 160
azeite com pimenta, raspas de limão e salsinha 160
carpaccio de beterraba com pesto de coentro, lascas de queijo de cabra e rúcula 162
terrino de quinoa negra com abacate, tomate confit e azeite de manjeriço 164
salmão com molho de iogurte e curry e purê de batata-doce 166
molho de iogurte com curry 166
purê de batata-doce 166
carrê de cordeiro com purê de couve-flor, molho de acerola e farofa funcional 168
sorvete de banana e mirtilo 170
chá digestivo: dente-de-leão com canela e cardamomo 172

MÓDULO SETE

saúde do adolescente 175

smoothie proteico de frutas vermelhas 178
pipoca doce com rapadura 180
batata-doce e inglesa assadas 182
crepioca 184
opções de recheio 186
carne moída 186
ricota com espinafre 186
frango cozido 186
massa integral com muçarela de búfala, broto de feijão e abobrinha 188
hambúrguer de carne com quinoa 190
nuggets de frango ou peixe 192
bolo fofo de chocolate 194
calda de chocolate para o bolo 194
espetinho de frutas com ganache mole 196
sorvete de banana e cacau 198
chá de hortelã 200

MÓDULO OITO

saúde da criança 203

suco verde com tangerina 210
gelo verde 210
macarrão com molho de tomate e minialmôndegas 212
molho de tomate 212
minialmôndegas 212
minifishburger 214
cookie integral de aveia e cacau 216
bolinho verde de arroz integral 218
minissanduíche natural bicolor 220
pasta de beterraba 220
pasta de cenoura 220
geladinho de frutas vermelhas 222
dips de frutas com calda de alfarroba 224
calda de alfarroba 224

MÓDULO NOVE

funcional para vegetarianos 227

chá gelado anti-inflamatório 230
chips de batata-doce e beterraba 232
bolinho de grão-de-bico com azeite de ervas 234
azeite de ervas 234
salada de feijão-branco com molho de tahine 236
curry vegano de lentilha com legumes, moyashi e chips de algas 238
suflê de tofu com espinafre e brócolis 240
moqueca de banana, cogumelos e aspargos frescos 242
gelatina de tangerina, manga e gengibre 244
bombom de damasco e tâmaras com recheio de avelãs e cacau 246
tortinha de cacau e avelãs com recheio de maracujá 248
suco vivo 250

MÓDULO DEZ

receitas de família na versão funcional 253


maionese de legumes 256
stroganoff de filé-mignon 258
chips de mandioquinha 258
fricassê de frango 260
cassoulet vegetariano 262
quinoa doce 264
manjar de coco com calda de ameixa 266
calda de ameixa 266
petit gateau 268

MÓDULO ONZE

plano funcional anticâncer 271

água flavorizada com lima-da-pérsia 276
mix de folhas com tartar de caju e molho de caqui com umeboshi 278
tartar de caju 278
molho de caqui e ameixa umeboshi 278
nhoque de forno de batata-doce e inhame com pesto de agrião e manjeriço 280
hambúrguer de cogumelo com semente de girassol e castanha-de-caju 282
abóbora assada com alecrim e tomilho 284
sopa de brócolis e couve-flor com gengibre 286
creme de castanha-de-caju 286
paupiette de tilápia com aspargos, molho de açaí e farofa 288
wrap de alga com maionese de curry e maçã verde 290
maionese de curry 290
gelado de goiaba, hortelã e biomassa 292
suflê de cacau com frutas vermelhas e matchá 294
chá anticâncer 296

agradecimentos 299
índice de receitas 300

A close-up photograph of fresh green herbs, likely basil, in a dark bowl. The leaves are vibrant green and glistening with water droplets. The background is softly blurred, showing more of the same herbs. The overall lighting is natural and soft, highlighting the texture of the leaves.

*Nossas receitas têm
um princípio básico:
fazer bem para você.
É por isso que elas
são assim:*

- A maioria das receitas deste livro é isenta de glúten, leite de vaca e derivados. Tal informação será indicada no início do módulo ou na própria receita.
- Não têm fritura.
- Utilizamos o mínimo de óleo para as preparações (damos preferência ao óleo de coco e ao azeite).
- Priorizamos alimentos orgânicos.
- Evitamos alimentos industrializados, com corantes, conservantes e adoçantes.
- Os doces, sucos e chás não são adoçados com açúcar refinado nem com adoçantes.
- Algumas preparações contêm açúcar mascavo, mel, melado e agave.
- Toda a aveia utilizada nas preparações é isenta de glúten.

Proporções e medidas

TABELA DE MEDIDAS APROXIMADAS

1 colher de sopa	15ml/3g
1 colher de sobremesa	10ml/2g
1 colher de chá	5ml/1g
1 colher de café	2ml/0,5g
1 xícara de chá ou copo pequeno	150ml
1 xícara de chá ou copo médio	180ml
1 xícara de chá ou copo grande	200ml
1 xícara de café pequena	50ml
1 xícara de café grande	80ml
1 cálice	30ml

Obs.: existem diversas marcas disponíveis no mercado e cada uma apresenta uma medida diferente, por isso, estabelecemos três padrões. É importante saber que, independentemente da medida de sua xícara, se você seguir as receitas e utilizar a mesma xícara para as medidas, manterá a proporção estabelecida.



Sem glúten



Sem leite animal nem derivados
(sem lactose e sem proteína do leite)



Ovolactovegetariano



Rendimento





AMOSTRA

MÓDULO UM

*nutrição
funcional
no dia a dia*

*bem-vindos
ao mundo
funcional,
natural e
saboroso!*

A ideia deste módulo é apresentar como seria uma refeição completa, com suco, aperitivo, salada, molho, prato principal, sobremesa e chá, dentro do conceito da nutrição funcional. Ou seja, consumir os alimentos mais naturais possíveis, com menor capacidade inflamatória e menor índice glicêmico.

Alimentos naturais: são os orgânicos, de preferência, pouco processados ou advindos de indústrias “verdes”.

Alimentos inflamatórios: são os que estimulam a atividade e a secreção de substâncias inflamatórias no corpo de maneira crônica, diminuindo a imunidade e alterando o funcionamento do metabolismo. Alguns exemplos são bolachas, salgadinhos, gelatinas, frituras, refrigerantes, margarina, açúcar refinado, farinha branca, leite de vaca e seus derivados, glúten (para alguns) e carne vermelha.

Alimentos anti-inflamatórios: são aqueles que inibem o efeito maléfico das substâncias inflamatórias, como os vegetais e as frutas.

Índice glicêmico: é a velocidade com que um alimento é quebrado no estômago e no intestino e cai na corrente sanguínea. Se muita glicose é ingerida de uma só vez, uma grande quantidade de insulina é secretada para colocar tal glicose para dentro da célula. Se há glicose em excesso, uma parte dela é depositada como gordura. A ideia central da nutrição funcional é fornecer refeições que mantenham a glicemia equilibrada, para que menos gordura seja depositada, evitando também a hipoglicemia decorrente do desequilíbrio e da compulsão. Alguns exemplos de alimentos com alto índice glicêmico são batata-inglesa cozida, arroz branco, macarrão, pão francês, bolos, rosas, quitandas em geral, suco de laranja e de melancia e doces concentrados.

Começamos, então, a introdução de alguns alimentos funcionais, como suco verde, tofu, guacamole, tapioca, sementes, brotos, chocolate amargo e óleo de coco.

*nunca ouviu
falar ou já
fez cara feia?
desafio você a
experimentar!*

cubinho verde

 aproximadamente 20 cubinhos



INGREDIENTES

- Couve: 2 folhas grandes
- Ervas: 1 punhado (1 concha de cada) = usar pelo menos 2 tipos (salsinha, hortelã, manjericão, erva-cidreira e alecrim*)

*Colocar o alecrim em menor quantidade.

PREPARO

- Bata as folhas no liquidificador com 500ml de água.
- Coe e coloque em forminhas de gelo.
- Corte pedacinhos de abacaxi, morango, kiwi ou ½ uva e coloque dentro de cada cubinho.
- Leve para congelar.
- Coloque em um copo de água gelada ou água de coco ou bata com água e outras frutas.

Este cubinho é desintoxicante e refrescante. Ótima dica para evitar beliscos no final de semana ou para ingerir durante um churrasco.

FUNCIONAL

Ervas: ajudam na digestão e eliminam as toxinas do corpo (são desintoxicantes); as frutas oferecem vitaminas e enzimas digestivas. São todas antioxidantes, ou seja, ajudam a prevenir o envelhecimento.

ATENÇÃO

A **couve** é uma brássica que contém substâncias que podem interferir no funcionamento da tireoide se ingeridas todos os dias (se a pessoa tiver deficiência de iodo). Portanto, se você tem hipotireoidismo, certifique-se sobre o consumo da couve com seu médico ou nutricionista.



guacamole com tacos de tapioca

2 porções



INGREDIENTES

- Abacate: 1 unidade média
- Cebola-roxa picada: 2 colheres de sopa
- Tomate picado sem semente: 1 unidade
- Limão: 1 unidade
- Pimenta dedo-de-moça sem semente: 1 unidade
- Coentro: 1 colher de sobremesa
- Cheiro-verde: 1 colher de sobremesa
- Sal: a gosto
- Pimenta-do-reino: a gosto

PREPARO

- Corte o abacate ao meio e retire a polpa com o auxílio de uma colher. Amasse-o com um garfo até que forme uma pasta.
- Acrescente a cebola e o tomate picado em cubinhos; tempere com suco de limão, sal, pimenta e finalize com as ervas. Sirva acompanhado de tacos de tapioca.

TACO

- Use a tapioca pronta.
- Coloque um pouco de tapioca na frigideira, forme círculos achatados e deixe até que comece a saltar. Retire da frigideira, coloque em um cabo de colher de pau para moldar e segure por alguns segundos. Reserve.

Obs.: se tiver uma frigideira grande, coloque alguns círculos de uma única vez, para facilitar o trabalho.



ATENÇÃO

A tapioca não contém glúten e, por isso, é menos inflamatória do que os alimentos que o contêm; entretanto, tem alto índice glicêmico. Se for muito consumida, depositará mais gordura e pode causar inflamação no corpo. Evite, caso tenha glicemia alta.

Não tenha preconceito com o abacate; ele combate desequilíbrios do estresse por modular o cortisol (hormônio liberado no estresse crônico) e ajuda a combater a gordura visceral, que gera aquela barriguinha. Benefícios já aparecem com 3 colheres de sopa por dia.

AMOSTRA

