



# GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

# Apostila : Oficina Culinária



# Conheça alguns alimentos



## **AVEIA**

Rica em fibras solúveis → Auxilia na saciedade e reduzir os níveis de colesterol sanguíneo.

### **Como consumir?**

Consumo médio de 2 colheres de sopa por dia para se obter os benefícios. Várias formas de consumo: iogurte, mingau, salada de fruta, panquecas, bolos.

## **LARANJA**

Ótima fonte de vitamina C

Se consumida com o bagaço → Rica em fibras

**Como consumir:** quando consumida na mesma refeição com alimentos ricos em ferro (ex: feijão) → contribui para maior absorção de ferro.



## **ABACATE**

É rico em gorduras boas!!

Rico em ômega 9 → Auxilia a reduzir os triglicerídeos, o LDL colesterol (colesterol ruim) e a aumentar o HDL colesterol (colesterol bom)

**Como consumir?** Vitamina, sucos, mousse, guacamole.

# Conheça alguns alimentos



## COUVE

Rica em fibras

Rica em ferro, cálcio e vitamina C

**Como consumir:** no suco verde ou na salada ou refogada com temperos



## SARDINHA

Rica em proteína, cálcio e vitamina B12

Ótima fonte de ômega 3 - melhora a resistência às doenças, auxilia na prevenção de hipertensão e doenças do coração.



## BRÓCOLIS

Rico em ferro, cálcio e ácido fólico

As fibras auxiliam no bom funcionamento intestinal

**Como consumir:** Cozinhar no vapor ou por pouco tempo, com a panela tampada.



## AZEITE DE OLIVA

Ótima fonte de gorduras boas!

**Como consumir:** nas saladas ou finalização de pratos (em média 1 colher de sopa/dia)

# Como fazer em casa

## Temperos verdes: como conservar

### GELADEIRA

- Lave, seque e envolva as ervas com papel toalha úmido, colocando em saco de plástico (manter o papel), gire segurando as duas pontas para formar um balãozinho e feche o saco com um nó OU
- Lave, dê uma sacudida e deixe o maço ainda úmido. Colocar em potes de vidro e tampar OU
- Depois de lavar e secar, bata com óleo ou azeite, coloque em um pote, tampe e guarde na geladeira.

### FREEZER

- Lave, seque e envolva as ervas com papel toalha úmido, colocando em saco de plástico (manter o papel), gire segurando as duas pontas para formar um balãozinho e feche o saco com um nó OU
- Lave, dê uma sacudida e deixe o maço ainda úmido. Colocar em potes de vidro e tampar OU
- Depois de lavar e secar, bata com óleo ou azeite, coloque em um pote, tampe e guarde na geladeira.

### PASTA DE TEMPEROS

Liquidificar ou processar cebola, alho e cheiro verde para utilizar nas preparações. Armazenar em refrigeração por até 5 dias, otimizando o tempo de preparo no dia-a-dia.





## Sopa chinesa

300 gramas de músculo

1 colher (sopa) de óleo de soja

Sal - pouco

2 colheres (sopa) de salsa

2 colheres (sopa) de cebolinha

1 cebola média

1 tomate médio

4 colheres (sopa) de ervilha

1 xícara de couve picada bem fina

**Modo de preparo**  
3 batatas inglesas médias (em cubos)

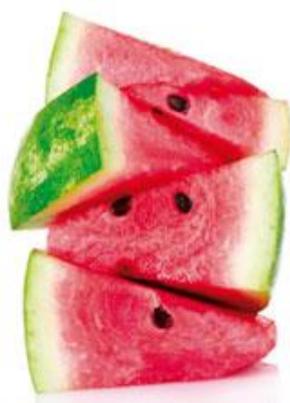
Em uma panela aquecida, adicionar o óleo de soja e o músculo cortado em tiras finas, refogar a carne. Adicionar a cebola e refogar.

Acrescentar o tomate e a cebolinha. Quando o tomate estiver desmanchando, adicionar a água morna e o sal e deixar ferver por 40 minutos, até formar um caldo. Acrescentar a batata inglesa em cubos para cozinhar, acrescentar a ervilha e

## Alimentos, cores e seus nutrientes



■ **Branco:** são fontes de cálcio, potássio e minerais que auxiliam no funcionamento do organismo, coração e na formação dos ossos. *Exemplos:* leite e queijo.



■ **Vermelhos:** uma substância chamada licopeno é a responsável pela cor desses alimentos. São essenciais na circulação do sangue. *Exemplos:* melancia e tomate.



■ **Verdes:** contêm vitamina A, que inibe substâncias que a danificam e causam doenças as células, além de proteger o coração e a pele. *Exemplos:* pimentão e salsaão.



■ **Amarelos:** ricos em vitamina B3, mantém o sistema nervoso saudável. Possuem também betacaroteno, que ajuda a manter o bronze. *Exemplos:* manga, laranja e cenoura.



■ **Marrons:** ricos em fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate a ansiedade. Auxiliam na diminuição do colesterol. *Exemplos:* nozes e castanhas.

