



**06 DE ABRIL- DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA.
07 DE ABRIL-DIA MUNDIAL DA SAÚDE.**

CARDÁPIO DIÁRIO

Dieta Saudável

Governador do Estado do Tocantins
Marcelo de Carvalho Miranda

Secretário de Estado da Saúde
Samuel Braga Bonilha

Superintendente de Vigilância, Promoção e Proteção à Saúde
Liliana Rosicler Teixeira Nunes Fava

Diretora de Vigilância em Saúde
Luciana Ferreira Marques da Silva

Equipe Responsável pela Organização

Sandra Abrão

Ireny Lopes





Este cardápio foi montado com o intuito de ilustrar uma alimentação equilibrada. É importante lembrar que cada indivíduo tem uma necessidade nutricional diferente, portanto as quantidades dependem do sexo, idade, nível de atividade física, estado de saúde, intenção e objetivos (emagrecimento ou ganho de peso).

O nutricionista é o profissional mais indicado para calcular uma dieta adequada a sua realidade, considerando suas preferências e necessidades.

Esta dieta foi elaborada por Bruna Portilho Borges - Nutricionista Esportiva - CRN 10.243.



meu
prato
saudável



Segunda-Feira

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Suco detox: 1 folha de couve + 5 folhas de hortelã + 1 fatia de abacaxi + 200 ml água de coco + gengibre
- Tapioca hidratada- 3 col.sopa
- Queijo branco- 2 fatias médias (60g)

COLAÇÃO - 9:30hs

- Mamão papaia- ½ und.
- Granola- 1 col.sopa

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, tomate, beterraba- ½ prato
- Arroz integral – 3 col.sopa
- Feijão – 3 col.sopa
- Filé de frango grelhado – 1 bife médio (120 g)
- Abobrinha refogada- 4 colheres de sopa

*evite líquidos *mastigue bem

* coma devagar

LANCHE - 15hs

- Iogurte – 1 und. (100 g)
- Cookies integrais – 6 und. pequenas

JANTAR - 18hs

- Omelete:
- 2 ovos

Recheio:

- Frango desfiado- 3 col.sopa (60 g)
- Tomate, cebola, orégano- a gosto.

CEIA - 21hs

- Maçã- 1 und. média
 - Canela – a gosto
- (Assar no microondas por 2 minutos)





Terça-Feira

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Vitamina:

Leite semi desnatado- 1 copo (200ml)

Banana - 1 und.

Aveia - 1 col.sopa

- Torrada integral- 2 fatias

- Geleia 100% fruta- 1 col.sopa

COLAÇÃO - 9:30hs

- Maçã- 1 und

- Castanha do Pará- 2 und

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, tomate, cenoura, ervilha- ½ prato

- Quinoa cozida- 4 col.sopa

- Filé de peixe grelhado- 1 filé médio (120g)

- Abóbora cabotiá- 4 col.sopa

*evite líquidos *mastigue bem

* coma devagar

LANCHE - 15hs

- Café com pouco açúcar- 1 xícara

- Pão integral- 2 fatias

- Queijo minas- 2 fatias médias (40g)

JANTAR - 18hs

- Salada: Alface, tomate, cenoura – 1 prato

- Batata doce- 1 porção média (70g)

- Filé de frango grelhado- 1 filé médio (120g)

CEIA - 21hs

- Banana- 1 und.

- Aveia – 1 col.sopa

- Canela – a gosto





Quarta-Feira

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Café com pouco açúcar- 1 xícara
- Pão integral- 2 fatias
- Queijo branco- 2 fatias médias (60g)
- Azeite- 1 fio
- Orégano- a gosto

COLAÇÃO - 9:30hs

- Ameixa seca- 3 und.
- Castanha de cajú- 5 und.

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, rúcula, tomate, couve-flor- ½ prato
- Mandioca cozida- 1 porção média (80g)
- Carne moída (patinho)– 5 colheres de sopa (120 g)
- Repolho refogado- 4 colheres de sopa
- *evite líquidos *mastigue bem
- * coma devagar

LANCHE - 15hs

- Iogurte– 1 und.(100 g)
- Granola - 1 col.sopa
- Banana- 1 und.

JANTAR - 18hs

- Salada: Alface, rúcula, tomate– 1 prato
- Macarrão integral – 1 prato de sobremesa (150g)
- Atum - 1 lata

CEIA - 21hs

- Mamão papaia- 1/2 und.
- Linhaça - 1 col.sopa





Quinta-Feira

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Suco rosa: ½ beterraba + 1 laranja + 200 ml água de coco + gengibre
- Tapioca hidratada- 3 col.sopa
- Ovo mexido- 2 und.

COLAÇÃO - 9:30hs

- Banana- 1 und.
- Aveia- 1 col.sopa
- Canela – a gosto

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, tomate, cenoura- ½ prato
 - Batata doce cozida- 1 porção média (80g)
 - Filé de frango grelhado – 1 bife médio (120 g)
 - Chuchu refogado- 4 colheres de sopa
- *evite líquidos *mastigue bem
* coma devagar

LANCHE - 15hs

- Café com pouco açúcar- 1 xícara
- Torrada integral- 2 fatias
- Queijo minas- 2 fatias médias (40g)

JANTAR - 18hs

- Omelete:
- 2 ovos

Recheio:

- Queijo minas- 2 fatias finas (40g)
- Tomate, cebola, orégano- a gosto.

CEIA - 21hs

- Damasco seco- 3 und.
- Castanha de cajú- 5 und.





Sexta-Feira

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Leite semi desnatado- 1 copo (200ml)
- Mamão papaia- ½ und. média
- Linhaça- 1 col.sopa
- Torrada integral- 2 fatias
- Creme de ricota- 2 col.chá

COLAÇÃO - 9:30hs

- Melão- 1 fatia média (3 dedos)
- Castanha do Pará- 2 und.

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, rúcula, tomate, beterraba- ½ prato
 - Arroz integral- 2 col.sopa
 - Filé de peixe grelhado- 1 filé médio (120g)
 - Brócolis ao alho- 4 buquês médios
- *evite líquidos *mastigue bem
* coma devagar

LANCHE - 15hs

- Suco de fruta- 1 copo (200 ml)
- Tapioca hidratada – 2 col.sopa
- Queijo branco- 2 fatias médias (60g)

JANTAR - 18hs

- Espetinho de frango- 1 porção
- Mandioca cozida- 1 porção média (80g)
- Vinagrete- 1 porção

CEIA - 21hs

- Abacaxi- 1 fatia (2 dedos)
 - Canela – a gosto
- (Assar no microondas por 2 minutos)



Sábado

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Café com pouco açúcar- 1 xícara

- Crepioca:

Tapioca hidratada- 2 colheres de sopa

Ovo- 1 und.

Queijo branco- 2 fatias finas (40g)

COLAÇÃO - 9:30hs

- Pêra- 1 und. média

- Amêndoas - 5 und.

ALMOÇO - 12hs

- Salada Tropical: Repolho, tomate, cenoura, abacaxi- ½ prato

- Batata assada com casca, azeite e orégano- 1 porção média (80g)

- Frango assado sem pele- 1 sobrecoxa média (120g)

* evite líquidos *mastigue bem

* coma devagar

LANCHE - 15hs

- Leite desnatado- 1 copo (200ml) + cacau ou canela em pó

- Bolo funcional ou 100% integral- 1 fatia média (70g)

JANTAR - 18hs

- Alface, rúcula, tomate, cenoura – 1 prato

- Panqueca de quinoa- 2 porção

Recheio:

frango desfiado, creme de ricota, milho

CEIA - 21hs

- Iogurte – 1 und.(100g)

- Granola - 1 col.sopa

(Assar no microondas por 2 minutos)



Domingo

CAFÉ DA MANHÃ - 7hs

- Suco energia: ½ mamão + 1 laranja + ½ cenoura + 200 ml de água de coco
- Pão integral- 2 fatias
- Queijo branco- 2 fatias médias (60g)

COLAÇÃO - 9:30hs

- Damasco seco - 3 und.
- Castanha de cajú - 5 und.

ALMOÇO - 12hs

- Salada: Alface, rúcula, tomate, cenoura, palmito, manga- ½ prato
- Mandioca cozida- 1 porção média (80g)
- Fraldinha assada- 1 porção média
- Vinagrete - 4 col.sopa
- *evite líquidos *mastigue bem
- * coma devagar

LANCHE - 15hs

- Café com pouco açúcar- 1 xícara
- Pão de queijo – 2 und. médias (50g)

JANTAR - 18hs

- Salada: Alface, rúcula, tomate – 1 prato
- Macarrão integral- 1 prato de sobremesa
- Carne moída com tomate e cebola- 6 col.sopa (100g)

CEIA - 21hs

- Leite – 1 copo (200 ml)
- Aveia- 1 col.sopa
- Canela- a gosto





Bolos Funcionais

BOLO FUNCIONAL DE BANANA

- 1 xícara de chá de banana picada
- 2 xíc. Farelo de aveia
- 1 xic. Chá açúcar demerara
- 1 xíc. Chá de leite de coco ou sem lactose
- 3 col sopa óleo de coco ou girassol
- 3 ovos
- 1 col de chá de canela
- 1 col sopa de fermento

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes em uma travessa ou liquidificador, deixe o fermento para o final. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 180°C por 45 minutos.

BOLO DE CENOURA FUNCIONAL

- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo de girassol
- 3 ovos
- 1 xíc de açúcar demerara
- 100 ml de leite de coco
- 2 cenouras grandes descascadas e

picadas (400g)

- 1 xic. farinha de aveia ou de coco
- 1 xíc. de farelo de aveia
- 1 pitada de sal
- 2 col sopa fermento em pó
- 2 col sopa de chia

MODO DE PREPARO: Bata o óleo, o leite de coco e as cenouras no liquidificador até ficar homogêneo. Acrescente os ovos e bata até misturar. Despeje em uma vasilha e acrescente as farinhas, o sal, a chia e o açúcar. Acrescente o fermento e envolva-o na massa. Coloque em uma forma untada e enfarinhada.

BOLO DE FUBÁ CREMOSO

- 250g de fubá
- 2 ovos caipiras
- 200mL de leite de coco
- 300mL de água mineral ou leite vegetal (castanhas, arroz, amêndoas...)



Bolos Funcionais

- 175g de açúcar demerara orgânico
- 125g de coco ralado fresco
- 2 colheres de óleo
- 3 colheres de sopa de linhaça dourada
- 1 colher de cafezinho de canela
- 1 colher de sobremesa cheia de fermento

MODO DE PREPARO: Aquecer o forno a 180°C. Untar uma assadeira (usei marinex de vidro) com 1 colher de sopa de manteiga. No liquidificador bater os leites, ovos, açúcar, óleo (ou manteiga) e linhaça por 2 minutos. Num recipiente adicionar o fubá, a canela e o coco ralado. Misturar tudo e adicionar o fermento. Assar por aproximadamente 45 - 50 minutos. Cuidado para não assar demais, ele fica úmido, mas não mole.

BOLO DE MAÇÃ

- 4 maçãs (tipo nacional)
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

- integral
- 3 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de cacau em pó orgânico
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (café) de canela em pó
- Suco de limão (quantidade que desejar).

MODO DE PREPARO: Descascar as maçãs e reservar as cascas. Cortar as maçãs em cubinhos e colocar na água com suco de limão. Bater no liquidificador azeite, ovos e casca das maçãs até virar um creme homogêneo. Em outro recipiente, colocar a farinha, o açúcar, o cacau em pó e a canela. Misturar os ingredientes secos com creme manualmente e os cubinhos de maçã. Misturar por último o fermento. Colocar em uma assadeira untada a

Bolos Funcionais

assar a 160 graus por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com canela e açúcar mascavo.

BOLO DE ABÓBORA COM COCO

Ingredientes:

- ½ kg de abóbora-moranga descascada e picada
- ½ xícara (chá) de leite de coco light - 110g
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó - 6g
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol - 50g
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo - 120g
- ½ xícara (chá) de maisena - 55g
- 1 colher (sopa) de fermento em pó - 10g
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal - 24g

MODO DE PREPARO: 1. Preequeça o forno em temperatura média (180°C). 2.

Coloque em uma panela a abóbora, o leite de coco e o adoçante. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 25 minutos ou até a abóbora ficar macia. Retire do fogo e deixe amornar por 10 minutos.

3. Em seguida, misture 4 colheres (sopa) de azeite de oliva. Incorpore, aos poucos, a farinha de trigo peneirada com a maisena e o fermento, mas sem bater.

4. Com o azeite de oliva restante, unte 8 fôrmas (capacidade para 100 ml), polvilhe o açúcar cristal, despeje a massa e leve ao forno por 15 minutos ou até que enfiando um palito nos bolos ele saia limpo. Retire do forno e, ao amornar, desenforme.



Bolos Funcionais

BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes

- 2 cenouras médias raladas ou picadas
- 1 xícara de óleo de canola
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara orgânico
- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 pitada de sal marinho
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- óleo de coco e farinha de arroz para untar

Cobertura

- 4 a 5 colheres de bebida de arroz
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 ou 2 colheres de sopa de açúcar - demerara orgânico ou mascavo
- 1 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Massa: untar a forma com o óleo de coco e a farinha de arroz, pré aquecer o forno em temperatura média. Bata a cenoura com o óleo de canola, os ovos, o açúcar no liquidificador até ficar homogêneo. Na batedeira, junte a mistura, as farinhas, o sal e o fermento. Despeje a massa na forma e deixe assar por 40 minutos em fogo médio.

Cobertura: Em uma panela aqueça o óleo de coco, acrescente o cacau em pó, o açúcar demerara e a bebida de arroz. Quando estiver fervendo, desligue o fogo, despeje imediatamente sobre o bolo.





Sucos Detox

SUCO DETOX I: 1 folha de couve + suco de 1 limão+ ½ maçã+ 1 colher de chá de gengibre+ 200 mL água de coco

SUCO DETOX II: 1/2 cenoura +1 maçã +1/2 pepino + 1 colher de sopa de Chia + 200 ml de água de coco +1 folha de couve + hortelã a gosto

SUCO DETOX III: 2 ameixas secas + 1 fatia de abacaxi + hortelã + água de coco + 1 colher de sopa de linhaça

SUCO DETOX IV: ½ maçã + ½ cenoura + suco de 1 laranja + 1 colher de chá de gengibre

SUCO DETOX: 1 folha de couve + 5 folhas de hortelã + 1 fatia de abacaxi+ 200 ml água + gengibre à gosto

SUCO ENERGIA: ½ mamão papaia + 1 laranja + ½ cenoura + 200 ml água de coco

SUCO ROSA: ½ beterraba + 1 laranja + 200 ml água + gengibre à gosto



Panquecas

PANQUECA DE QUINOA

- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de quinoa
- 1 xícara de chá de leite vegetal
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Unte uma frigideira e espalhe a massa. Doure dos dois lados.

Sugestão de recheios:

- Frango desfiado + creme de ricota
- Atum + tomate e cebola
- Carne moída + cenoura
- Queijo branco + tomate + manjericão

PANQUECA DOCE

Panqueca funcional

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de cacau em pó ou canela

Bater tudo e fazer panquecas pequenas para não quebrar, em frigideira antiaderente.





Secretaria
da Saúde

SVPPS
SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA
E PROTEÇÃO À SAÚDE