

ÍNDICE

O que é um superalimento?	7	Saladas, sopas e petiscos	36
O vocabulário dos superalimentos	8	Salada detox	38
Tabela dos superalimentos	10	Supersalada	40
Principais fontes de vitaminas	17	Salada multicolor com <i>croûtons</i>	42
		Salada crocante com sésamo	44
Pequeno-almoço	18	Supersalada de couve	46
<i>Smoothie</i> de chocolate	20	Prato salutar	48
<i>Smoothie</i> maravilha	22	<i>Pizza</i> revisitada com limão	50
<i>Smoothie</i> de frutos silvestres	24	Tofu e cenouras marinadas	52
Supercompota de morango	26	Sopa-sol	54
<i>Verrine</i> de miniabóbora	28	Sopa bem-estar	56
Tostas com cerejas	30	Sopa cremosa reconfortante	58
<i>Porridge</i> para uma pele luminosa	32	<i>Hummus</i> com amendoim	60
<i>Supermuesli</i>	34	Omelete supervitaminada	62



Legumes	64	Hambúrguer de salmão	116
Prato energético	66	Folhado de legumes e <i>cheddar</i>	118
<i>Pak choy</i> salteada com especiarias	68		
Explosão de verdura	70	Bolos doces e salgados	120
Alface grelhada com avelãs	72	Pão fofo com sementes	122
Verduras luzidias	74	Bolachas de sementes e queijo	124
Gratinado de nabos	76	<i>Muffins</i> supervitaminados	126
Caril saudável	78	<i>Génoise</i> de rutabaga	128
Legumes à moda mediterrânica	80	Bolo <i>crumble</i>	130
Cenouras guisadas	82	Tarte <i>tatin</i> de frutos vermelhos	132
Cenouras supervitaminadas	84	<i>Cupcakes</i> de limão e chia	134
Tomate assado	86	<i>Muffins</i> de chocolate	
Salada quente do jardim	88	e framboesa	136
<i>Ratatouille</i> condimentado	90	Bolo de abóbora	138
		<i>Brownie</i> virtuoso	140
Pratos principais	92	Sobremesas	
Massa com <i>pesto</i>	94	e petiscos doces	142
Massa asiática	96	Barras energéticas	144
<i>Risotto</i> de couve-flor	98	Barras saudáveis	146
Prato detox	100	Citrinos com especiarias	148
Gratinado de massa com		Ameixas e arandos vermelhos	
legumes verdes	102	crocantes	150
Salada de tubérculos	104	<i>Supersundae</i>	152
Couve e feijão com		Doce de chocolate e chia	154
crosta de pão ralado	106	Iogurte gelado com	
<i>Chili</i> de feijão e chocolate	108	frutos silvestres	156
Cavala no forno	110	Índice remissivo	158
Tosta de cavala	112		
Salmão com agriões	114		





O QUE É UM SUPERALIMENTO?

O termo «superalimento» é frequentemente explorado pelas empresas agroalimentares com o propósito de transmitirem a imagem de que os seus produtos são altamente nutritivos – mais do que na realidade são. Por vezes, nem existem provas científicas que demonstrem que estes produtos são efetivamente benéficos para a saúde, ou que não se tratem de meras alegações. É pena! Se pusermos de parte este discurso de puro *marketing*, vemos, no entanto, que há estudos científicos sérios que demonstram que certos alimentos possuem um elevado valor nutricional, que é benéfico para a saúde e protege o nosso organismo das doenças. São os superalimentos de que trata este livro.

No entanto, é difícil encontrar uma norma para definir o que é um superalimento. Vários sistemas de avaliação surgiram um pouco por todo o mundo para classificar os alimentos de acordo com a sua densidade nutricional, ou seja, a quantidade de nutrientes por caloria. O problema é que falta coerência a estes sistemas. Por exemplo, alguns deles usam diferentes grupos de nutrientes essenciais como base de avaliação. Além disso, a densidade nutricional não é o único fator importante. Existem, por exemplo, milhares de substâncias fitoquímicas que, aparentemente, possuem a capacidade de proteger contra certas doenças sem que, contudo, entrem nas categorias de densidade nutricional, pois não foram consideradas essenciais para o funcionamento do nosso organismo.

Depois de ter estudado vários sistemas de avaliação, elaborei a minha própria lista de alimentos superpoderosos (páginas 10 a 16) que contêm um nível exceçãoalmente elevado de vitaminas, de agentes fitoquímicos e de outros nutrientes intimamente relacionados com a saúde e com a redução dos riscos de contrair doenças crónicas. Os superalimentos incluídos nesta lista estão destacados a negrito entre os ingredientes de cada receita, de modo a serem facilmente identificados.

Esta lista não é, de modo algum, exaustiva, mas oferece uma perspetiva geral dos superalimentos provenientes dos diversos grupos de alimentos, de modo a ajudá-lo a incluir o máximo de benefícios nutricionais na sua alimentação.

O VOCABULÁRIO DOS SUPERALIMENTOS

ANTIOXIDANTES



As principais fontes são a fruta, os legumes e os cereais.

Compostos químicos que bloqueiam a atividade dos radicais livres.

Protegem contra as lesões celulares.

CAROTENOIDES



Conferem a cor laranja às cenouras, às abóboras e a outros frutos e legumes.

Grupo de compostos fitoquímicos que inclui o caroteno, o betacaroteno e o licopeno.

Antioxidantes poderosos.

FLAVONOIDES



Encontram-se nos frutos vermelhos, nos frutos de pomar e nos de casca rija, nos feijões e noutros legumes.

Amplo grupo de compostos fitoquímicos.

Ligados à longevidade e à redução dos riscos de doenças cardíacas. Antioxidantes poderosos.

ÁCIDO FÓLICO



O seu teor é muito elevado nos legumes de folha verde-escura.

Um tipo de vitamina B, também denominada folacina.

Indispensável ao crescimento.

RADICAIS LIVRES

Formam-se naturalmente no organismo, bem como no meio ambiente, por efeito, por exemplo, do fumo do cigarro e da poluição.

Produtos químicos reativos, suscetíveis de danificar as células.

Podem provocar doenças ligadas ao envelhecimento, cancro, diabetes e problemas cardíacos.

Um conhecimento geral dos termos mais comuns na área da nutrição permitir-lhe-á compreender melhor os benefícios dos superalimentos.

GLUCOSINOLATOS

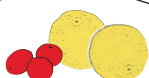


Encontram-se nas crucíferas, como a rúcula, a pak choy, a couve e o agrião.

Compostos químicos que contêm enxofre.

Crê-se que previnem o desenvolvimento de certos tipos de cancro.

LICOPENOS



Encontram-se nos frutos e legumes, tais como o tomate e a toranja de polpa rosa.

Grupo de compostos fitoquímicos.

Antioxidantes poderosos.

FITOQUÍMICOS



Vasto grupo de nutrientes vegetais não essenciais, com propriedades de prevenção e de proteção contra as doenças.

Alguns tipos são denominados: antioxidantes, flavonoides, carotenoides e polifenóis.

Capazes de proteger contra o cancro, de baixar a tensão arterial, de contribuir para melhorar a visão e reduzir o colesterol.

VITAMINA A



Um vasto grupo de nutrientes que inclui os retinoides (de origem animal) e os carotenoides (de origem vegetal).

Neste livro, a vitamina A refere-se a todas as formas combinadas presentes num prato.

Suscetível de prevenir o cancro; atua como anti-inflamatório.

VITAMINA C



Um dos antioxidantes mais conhecido.

VITAMINA E



Termo genérico que designa uma família de nutrientes com fortes propriedades antioxidantes.

VITAMINA K



Conhecida pelo seu papel na coagulação do sangue, favorece igualmente o reforço ósseo.

TABELA DOS SUPERALIMENTOS

A lista seguinte de superalimentos provém de diversas fontes, nomeadamente do sistema ANDI, que avalia a densidade nutricional dos alimentos, o índice dos frutos e legumes classificados segundo a sua densidade nutricional¹ dos centros americanos de prevenção e controlo de doenças e as 100 fontes alimentares mais ricas em antioxidantes, publicadas no *European Journal of Clinical Nutrition*². Foram incluídos aqui outros alimentos cujos benefícios para a saúde foram identificados. Estes alimentos são mencionados numa ordem arbitrária.

LEGUMES VERDES

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



folhas de mostarda

Vitaminas K,A e C

Reduzem o colesterol, previnem o cancro



grelhos de nabo

Vitaminas A, K e C, ácido fólico, cálcio, flavonoides

Previnem o cancro e os problemas cardiovasculares, são anti-inflamatórios



couves verdes

Vitaminas K,A e C, manganésio

Previnem o cancro e os problemas cardiovasculares, reduzem o colesterol, são anti-inflamatórias



folhas de beterraba

Vitaminas K,A e C, cálcio e manganésio

Melhoram a saúde ocular; contribuem para o equilíbrio alimentar

**NUTRIENTES PRINCIPAIS
E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE**

**LEGUMES
VERDES**

Vitaminas K, C e A
Previnem o cancro, a osteoporose e a doença de Alzheimer

agriões



Vitaminas K, A e C, manganésio, glucosinolatos, flavonoides
Reduz o colesterol, previne o cancro, é anti-inflamatória

couve-frisada



Vitaminas K, A e C, magnésio, flavonoides
Anti-inflamatória, regula a glicemia, previne o cancro,
fortalece os ossos

acelga



Vitaminas K, A e C, potássio, glucosinolatos
Previne o cancro, é anti-inflamatória

pak choy



Vitaminas K, C e B6, glucosinolatos
Previne o cancro, é anti-inflamatória, reduz o colesterol

repolho



Vitaminas K e A, ácido fólico, manganésio, carotenoides
Previnem o cancro, são anti-inflamatórios,
fortalecem os ossos

espinafres



Vitaminas K, A e C, ácido fólico
Previne o cancro, melhora a função
digestiva, reduz o colesterol

endívia



Vitaminas K, A e C, ácido fólico, carotenoides
Previne o cancro

rúcula



Vitaminas K e A, ácido fólico, flavonoides, carotenoides
Previne os problemas cardiovasculares, reduz o colesterol

alface-romana



OUTROS LEGUMES

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



rabanete

Vitamina C, carotenoides

Previne o cancro, é anti-inflamatório, reforça o sistema imunitário



nabo

Vitamina C

Previne o cancro, é anti-inflamatório, reforça o sistema imunitário



coração
de alcachofra

Vitaminas C e K, ácido fólico, fibras

Reduz o colesterol, é anti-inflamatório, melhora a função digestiva



cenoura

Vitaminas A e K, biotina (vitamina B7), carotenoides

Previne as doenças cardiovasculares e o cancro, melhora a saúde ocular.



miniabóbora

Vitaminas A, C e B6, fibras, carotenoides

Anti-inflamatória, regula a glicemia, previne as doenças cardíacas e o cancro.



pimento vermelho,
amarelo e laranja

Vitaminas C, B6 e A, flavonoides, carotenoides

Regula a glicemia, previne as doenças cardíacas e o cancro



couve-flor

Vitaminas C e K, ácido fólico

Previne as doenças cardíacas e o cancro, é anti-inflamatória, melhora a função digestiva



rutabaga

Vitaminas C, potássio, carotenoides, fibras

Previne o cancro, as doenças cardíacas e as doenças dos ossos, melhora a função digestiva

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

FRUTOS SECOS E SEMENTES

Ácidos gordos ómega 3, fibras Previnem o cancro e as doenças cardíacas, reduzem o colesterol, melhoram a função digestiva, aliviam os sintomas da menopausa	sementes de linhaça 
Vitaminas do grupo B e E, manganésio, cobre, carotenoides, fibras Reduzem o colesterol, previnem as doenças cardíacas, o cancro e as infeções, contribuem para a manutenção de uma pele saudável	nozes-pecãs 
Vitaminas do grupo B e C, cobre, manganésio, fibras Previnem as doenças cardíacas, reduzem o colesterol, fortalecem os ossos	castanhas 
Vitaminas do grupo B e E, manganésio, cobre, fibras Previnem as doenças cardíacas e o cancro, reduzem o colesterol, contribuem para a manutenção de uma pele saudável	avelãs 
Cobre, manganésio, cálcio Aliviam a artrite reumatoide, melhoram a saúde vascular, respiratória e óssea, previnem o cancro e a osteoporose	sementes de sésamo 
Vitaminas do grupo B e E, cobre, manganésio, selénio Reduzem o colesterol, previnem as doenças cardíacas, regulam a glicemia	sementes de girassol 
Vitaminas do grupo B, cobre, manganésio, flavonoides Previnem as doenças cardíacas e os acidentes cardiovasculares, o cancro e a doença de Alzheimer	amendoins 
Ácidos gordos ómega 3, manganésio, cálcio, fósforo e fibras Pouco estudadas, mas é possível que melhorem a saúde do sistema cardiovascular.	sementes de chia 

FRUTA

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



arando vermelho

Vitamina C, flavonoides, outros agentes fitoquímicos, fibras
Protege contra as infecções urinárias, as doenças cardiovasculares e as lesões celulares, é anti-inflamatório



amora

Vitaminas C e K, ácido fólico, manganésio, flavonoides, fibras
Previne o cancro e o envelhecimento prematuro, regula a glicemia, é anti-inflamatória



morango

Vitamina C, manganésio, flavonoides, agentes fitoquímicos e fibras
Previne as doenças cardíacas e o cancro, é anti-inflamatório e regula a glicemia



framboesa

Vitamina C, manganésio, flavonoides, agentes fitoquímicos e fibras
Regula a glicemia, facilita a perda de peso, previne o cancro



mirtilo

Vitaminas K e C, manganésio, flavonoides
Previne as doenças cardiovasculares, o cancro, a perda de memória, melhora a saúde ocular e regula a glicemia



toranja de polpa rosa e vermelha, limão e lima

Vitamina C, licopeno (apenas a toranja de polpa rosa e vermelha), flavonoides
Previnem o cancro, a artrite reumatoide e as lesões celulares, reforçam o sistema imunitário, são anti-inflamatórios



laranja

Vitamina C, flavonoides, fibras
Reduz o colesterol, previne o cancro, as doenças cardíacas e a artrite reumatoide, reforça o sistema imunitário



cereja

Vitaminas C e A, flavonoides, agentes fitoquímicos
Previne o cancro, as doenças cardiovasculares, é anti-inflamatória e acalma o sistema nervoso



ameixa silvestre

Vitamina C, flavonoides, agentes fitoquímicos
Previne as lesões celulares, regula a glicemia, facilita a perda de peso, melhora a absorção do ferro

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

FRUTA

Vitaminas C e A
Previnem o cancro, são antioxidantes e melhoram a circulação

bagas de
sabugueiro-preto



Vitamina C, carotenoides, flavonoides
Previnem o cancro, o envelhecimento prematuro
e as doenças neurológicas

bagas de arónia



Vitaminas do grupo B e C, flavonoides, carotenoides
Previnem as doenças cardiovasculares e o cancro, fortalecem
os ossos, reduzem o colesterol, facilitam a perda de peso

tomate



Vitaminas C e B2, selénio, ferro, carotenoides, fibras
Pouco estudadas, mas é possível que ajudem a prevenir o cancro
e a reforçar o sistema imunitário; são anti-inflamatórias

bagas de goji



Vitamina A, flavonoides e outros agentes fitoquímicos
Pouco estudado, mas, tal como outros frutos de baga preta,
é possível que previna as doenças cardiovasculares e que
facilite a perda de peso.

açaí



NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

FEIJOES

Molibdénio (mineral essencial), ácido fólico e fibras
Reduz o colesterol, regula a glicemia e
previne as doenças cardíacas

feijão-catarino/
feijão seco/feijão-
encarnado/lentilhas



Proteínas, ferro, magnésio e cálcio
Previnem o cancro e as doenças cardíacas, fortalecem os ossos

tofu/soja/
feijão edamame



OUTROS

NUTRIENTES PRINCIPAIS E POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



maca em pó

Vitaminas do grupo B e C, minerais, agentes fitoquímicos

Pouca estudada, mas é possível que estimule a energia e controle o equilíbrio hormonal



cacau

Vitaminas do grupo B, minerais, flavonoides

Antidepressivo, estimulante ligeiro, reduz os riscos de acidentes cardiovasculares e facilita a perda de peso



cavala

Vitaminas B e D, ácidos gordos ômega 3

Previne as doenças cardíacas, reduz o colesterol, é anti-inflamatória e diminui a tensão arterial



salmão

Vitaminas do grupo B e D, selênio e ácidos gordos ômega 3

Previne as doenças cardiovasculares e o cancro, protege as articulações e melhora a saúde ocular



algas

Vitamina C, iodo, minerais, agentes fitoquímicos

São anti-inflamatórias, reduzem o colesterol, previnem o cancro



manjeriçao

Vitamina K, flavonoides

Regula a glicemia, reduz o colesterol, é antibacteriano



coentros
(sementes e folhas)

Vitamina K, flavonoides e outros agentes fitoquímicos

Regulam a glicemia, reduzem o colesterol, são antibacterianos

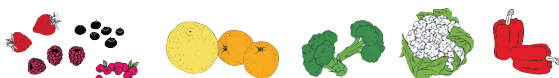
Nota: os leites, a alga *wakamé*, o *tahini*, o *miso*, etc., que surgem destacados a negrito nas receitas deste livro são variantes dos superalimentos constantes do quadro acima.

PRINCIPAIS FONTES DE VITAMINAS

Utilize a informação seguinte para identificar os alimentos que fornecem as maiores quantidades de vitaminas essenciais³.

Vitamina C

morango, framboesa, mirtilo, arando vermelho, citrinos e sumo de citrinos, nomeadamente laranja e toranja, brócolos, couve-flor, pimento vermelho



Vitamina E

avelã, amendoim, sementes de girassol, espinafres e brócolos



Vitamina K

couve-galega, espinafres, grelos de nabo, couve-frisada, acelga, folhas de mostarda, alface-romana, brócolos, couve-flor, peixe



Vitamina A

salmão, legumes de folha verde, brócolos, cenoura, abóbora

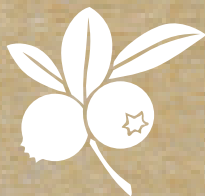


PEQUENO- -ALMOÇO

Comece bem o dia, com a ajuda destas ideias para um pequeno-almoço repleto de energia.

Para os mais apressados, os smoothies são uma opção rica em nutrientes, verdadeiros concentrados de benefícios nutricionais.

Para os restantes, as taças e as tostas oferecem várias possibilidades para acrescentar frutos silvestres e frutos secos à sua refeição.



Smoothie de chocolate
Smoothie maravilha • *Smoothie* de frutos silvestres
Supercompota de morango
Verrine de miniabóbora • Tostas com cerejas
Porridge para uma pele luminosa • *Supermuesli*

SMOOTHIE DE CHOCOLATE

Para 1 pessoa – 5 minutos de preparação

CONTÉM

Vitaminas do grupo B, C e E, minerais, flavonoides, agentes fitoquímicos, ácidos gordos ómega 3, fibras, proteínas, ferro, magnésio, manganésio, fósforo, selénio, cobre e cálcio



INGREDIENTES

250 ml de **leite de soja**, de vaca ou à base de **linhaça**

1 banana pequena

½ colher de sopa de **cacau** em pó ou de **grãos de cacau** triturados

½ colher de sopa de **maca em pó**

1 colher de chá de **sementes de linhaça**, de **chia** e de **girassol**

2 colheres de sopa de flocos de aveia • mel ou geleia de agave, a gosto

**POTENCIAIS
BENEFÍCIOS**

Previne o cancro e

- as doenças cardíacas* • **reduz** o colesterol • **regula** a glicemia
- **facilita** a perda de peso • **melhora** a saúde digestiva, cardiovascular e óssea • **controla** o equilíbrio hormonal • **alivia** os sintomas da menopausa • **antidepressivo** e ligeiramente estimulante
- **energético**



Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture, até obter uma mistura homogênea e cremosa; se necessário, acrescente leite para obter a consistência desejada.

SMOOTHIE MARAVILHA

Para 1 pessoa – 5 minutos de preparação

CONTÉM

Vitaminas A, C e K, ácido fólico, manganésio, glucosinolatos, flavonoides, carotenoides e fibras



INGREDIENTES

- 1 pera com casca e sem pedúnculo, cortada em pedaços
- 1 maçã com casca e sem pedúnculo, cortada em pedaços
- 2 punhados pequenos de **couve-frisada**
- 1 punhado pequeno de **espinafres**
- sumo de 1 **lima** • 80 ml de **sumo de laranja**
- ½ colher de chá de gengibre fresco, ralado

**POTENCIAIS
BENEFÍCIOS**

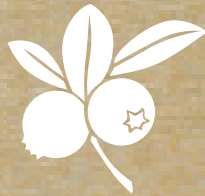
Previne o cancro, as lesões celulares, as doenças cardíacas e a artrite reumatoide • **reduz** o colesterol • **fortalece** os ossos e o sistema imunitário • **anti-inflamatório**



Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture, na potência máxima, até obter uma mistura homogênea. Dependendo da potência do seu liquidificador, talvez tenha de coar o batido, de modo a obter uma consistência mais lisa.

SALADAS, SOPAS E PETISCOS

As saladas e as sopas são ideais para reunir um máximo de energia num único prato. As receitas que se seguem, além de deliciosas, são ricas em antioxidantes e outros nutrientes.



Salada detox • Supersalada
Salada multicolor com *croûtons*
Salada crocante com sésamo • Supersalada de couve
Prato salutar • *Pizza* revisitada com limão
Tofu e cenouras marinadas • Sopa-sol
Sopa bem-estar • Sopa cremosa reconfortante
Hummus com amendoim • Omelete supervitaminada

SALADA DETOX

Para 1 pessoa – 5 minutos de preparação

CONTÉM

Vitaminas do grupo B, A, C, E e K, manganésio,
cobre, selénio, flavonoides e fibras



INGREDIENTES

½ colher de sopa de **avelãs** peladas e picadas • ½ colher de sopa de **sementes de girassol** • ½ colher de chá de sementes de *nigella* • 1 pitada de sal
50 g de **agriões** (pesados sem os talos mais grossos)
1 colher de sopa de **sumo de limão** • 3 colheres de sopa de azeite virgem extra

**POTENCIAIS
BENEFÍCIOS**

*Previne as doenças cardíacas, o cancro, a osteoporose, a doença de Alzheimer, a artrite reumatoide e as lesões celulares • **reduz** o colesterol • **regula** a glicemia • **reforça** o sistema imunitário • **ajuda** a manter a pele saudável • **anti-inflamatório***



Numa frigideira, leve ao lume as avelãs, as sementes e o sal, mexendo sempre, até que libertem o seu aroma. Tenha cuidado para não as deixar queimar. Deixe arrefecer. Disponha os agriões numa saladeira. Tempere delicadamente com o sumo de limão e o azeite e guarneça com as sementes e as avelãs. Sirva de imediato.

SUPERSALADA

Para 1 pessoa, como prato principal – 10 minutos de preparação

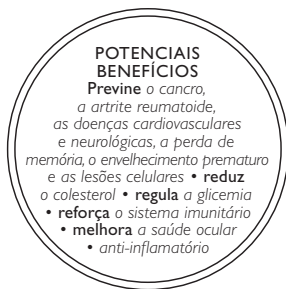
CONTÉM

Vitaminas do grupo B, A, C, E e K,
carotenoides, manganésio, glucosinolatos,
flavonoides, cobre, selénio, ferro e fibras



INGREDIENTES

3 colheres de sopa de azeite • 1 colher de chá de **sumo de limão**
1 colher de chá de mel • ½ dente de alho, finamente picado • flor de sal
pimenta-preta • 100 g de folhas de **couve-frisada**, finamente cortada
70 g de **repolho**, finamente cortado • 1 **cenoura** média, ralada
1 abacate descascado, sem caroço e cortado em lâminas
3 colheres de sopa de **sementes de girassol** • 80 g de **mirtilos**
2 colheres de sopa de **bagas de goji** ou de **arónia**, ou uma mistura de ambas



Misture bem o azeite, o sumo de limão, o mel, o alho, o sal e a pimenta.
Reserve. Disponha os outros ingredientes numa saladeira.
Junte o molho e sirva de imediato.