

Rita Boavida

NUTRICIONISTA

As receitas  
do  
**FATOR pH**

FOTOGRAFIAS E STYLING:

*Barbara Tomaz - Me at the kitchen*

 ANUSCRITO



# Índice

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	13
-------------------------	----

<b>A IMPORTÂNCIA DO pH NO NOSSO ORGANISMO</b> .....	14
---	----

<b>A DIETA «O FATOR pH»</b> .....	16
-----------------------------------	----

Plano alimentar alcalino .....	16
--------------------------------	----

A confeção dos alimentos .....	18
--------------------------------	----

A escolha dos alimentos .....	19
-------------------------------	----

Gorduras .....	19
----------------	----

Proteínas .....	21
-----------------	----

Hidratos de carbono .....	21
---------------------------	----

Adoçantes .....	21
-----------------	----

Cereais e leguminosas (sementes, flocos e farinha) .....	22
--	----

Leites, bebidas vegetais e seus derivados .....	23
---	----

Sal .....	24
-----------	----

Hortícolas, frutas, especiarias, ervas aromáticas e algas .....	26
---	----

Principais utensílios e alimentos na dieta alcalina .....	27
---	----

<b>RECEITAS</b> .....	31
-----------------------	----

## *Pequeno-almoço e lanche*

<i>Porridge</i> .....	34
-----------------------	----

Pão de batata-doce com especiarias .....	35
--	----

Pão de banana .....	36
---------------------	----

Gomos de maçã recheada .....	39
------------------------------	----

Cacau quente .....	40
--------------------	----

Pérolas de tapioca com banana e canela .....	42
--	----

Quinoa adormecida com especiarias .....	43
---	----

Trigo-sarraceno germinado tropical .....	44
--	----

Bolo de aveia com maçã e canela .....	45
---------------------------------------	----

Salada de fruta e vegetais com chantili de coco .....	46
---	----

Panquecas <i>vegans</i> .....	47
-------------------------------	----

Panquecas de coco e cenoura .....	48
-----------------------------------	----

Torradas no forno com pasta de amêndoa e fruta .....	50
--	----

Sandes com pasta de abacate .....	51
-----------------------------------	----

Tosta de batata-doce com queijo, banana e canela .....	52
--	----

Torrada de batata-doce com ovo escalfado .....	55
--	----

Gelado de morango e banana .....	56
Queijo vegetal para barrar .....	57
Abacate recheado com fruta .....	58
Bolo de chocolate .....	60
Bebidas vegetais .....	61

## *Snacks*

Gelatina de salada de frutas .....	64
Gomas de fruta .....	65
Minitartas de puré de fruta .....	66
Gelado de <i>piña colada</i> .....	69
Gelado tricolor .....	69
Gelado de chocolate .....	70
Espetadas de fruta refrescantes .....	71
Amêndoas e avelãs de chocolate .....	72
<i>Chips</i> de couve <i>kale</i> .....	74
<i>Chips</i> de curgete, cenouras e maçã .....	75
Sandes de fruta .....	76
Bolachas de coco e mel .....	78
Bolinhas de coco e cacau .....	79

## *Bebidas*

### **ÁGUAS AROMATIZADAS**

Água aromatizada de frutos vermelhos .....	82
Água aromatizada de ananás e maçã .....	83
Água aromatizada de papaia .....	84
Água aromatizada cítrica .....	85
Água aromatizada desportiva .....	86

### **INFUSÕES**

Infusão desportiva .....	87
Infusão calmante .....	88
Infusão digestiva .....	89
Infusão boa noite .....	90
Gelatina de infusão .....	91

### **SUMOS**

Sumo de morango e hortelã .....	92
Sumo vermelho .....	92
Sumo de <i>piña colada</i> .....	93
Sumo proteico .....	93
Sumo rico em antioxidantes .....	94
Sumo rico em carotenoides .....	94
Sumo de beterraba .....	97
Sumo energético .....	97
Limonada .....	98

## GRANIZADOS

Granizado vermelho .....	99
Granizado de laranja e coco .....	99
Granizado de melão e pepino .....	100
Granizado de lima e água de coco .....	102

## Entradas

Salada de citrinos com queijo ricota .....	106
Salada de figos e amêndoas .....	109
Corações de alface recheados .....	110
Espetadas de tomate <i>cherry</i> .....	111
Mousse de pimentos com tostas de cereais germinados .....	112
Cenouras à moda do sul .....	114
Pimentos <i>padrón</i> .....	115
Bolinhas de batata recheadas .....	116
<i>Edamame</i> com limão e sésamo .....	119
Tostas de batata-doce com queijo de cabra e mel .....	120

## Sopas

### SOPAS FRIAS

Sopa de abóbora e laranja .....	124
Sopa de meloa com hortelã .....	126
Sopa de couve-flor e beterraba .....	127

### SOPAS QUENTES

Sopa de <i>miso</i> .....	128
Sopa de caldo-verde com mandioca .....	130
Sopa de alho-francês e coentros .....	131
Sopa de abóbora com batata-doce e hortelã .....	132
Sopa de tomate no forno .....	135

## Refeições

Canelones de curgete .....	138
Tortilha de batata e legumes .....	141
Pudim de peixe .....	142
Empadão verde de atum .....	145
Bacalhau e alho-francês à Brás com batata-doce .....	146
Hambúrguer de peixe ou de tofu .....	147
Peixe no forno com molho branco .....	148
Peito de frango recheado com juliana .....	149
Salmão ou <i>tempeh</i> coberto com couve-flor .....	150
Sandes de beringela .....	153
Bifes de peru com cogumelos .....	154

Caril vegetal .....	155
Batatas recheadas com ovos mexidos .....	156
Empadas de couve-flor .....	159
Curgete à bolonhesa de soja .....	160
<i>Tempeh</i> no forno .....	162
Massa integral com pasta de abacate .....	163
Queques de legumes .....	164

### **SALADAS**

Salada de polvo fria .....	166
Salada de salmão .....	167
Salada-russa O FATOR pH .....	168
Salada de trigo-sarraceno germinado e feijão de soja verde .....	171

### *Acompanhamentos*

<i>Ratatouille</i> de legumes .....	174
Cogumelos, espargos e rebentos de soja salteados .....	176
Batatinhas no forno com açafrão .....	177
Arroz de caril com leite de coco .....	178
<i>Rosti</i> de batata .....	179
Banana frita .....	180
Bolinhas de batata e abóbora .....	182
Bolinhas de batata e espinafres .....	185
Legumes gratinados no forno .....	186
Trigo-sarraceno com legumes e coco .....	187
Puré de brócolos .....	188
Puré de mandioca com salsa .....	190
Puré de couve-flor com coentros .....	191
Legumes regados com molho de manteiga <i>ghee</i> .....	192
Quinoa de cogumelos .....	193
Arroz de 3 cereais com quiabos e cenoura .....	194
Tiras de batata, cenoura e curgete crocantes .....	195
Arroz de brócolos e couve-flor .....	196
«Arroz» de couve-flor com tomate .....	198
Quiabos em molho de tomate picante .....	199

### *Molhos, pastas, pickles e condimentos*

#### **PASTAS**

Pasta de húmus com cenoura .....	202
Pasta de abacate com atum .....	203
Pasta de abacate com queijo .....	204
Pasta de abacate com feijão de soja verde ou ervilha .....	205

## MOLHOS

Molho de soja picante .....	206
Pasta/molho de abóbora e cebola caramelizada .....	207
Molho de iogurte e pepino .....	208
Molho de couve-flor .....	209
Molho branco .....	210
Molho de manteiga .....	211
Molho de cogumelos .....	212
Molho de tomate .....	213

## CONDIMENTOS

Especiaria O FATOR pH .....	214
Gomásio .....	215
Sal integral com alga <i>nori</i> .....	215

## MOLHOS E PASTAS DOCES

Chantili de abacate .....	216
Chantili de leite de coco .....	217
Molho branco doce .....	218
Pasta de abóbora doce .....	219
Pasta de abóbora e chocolate .....	220
Molho de chocolate e avelã .....	221
Pasta de frutos gordos .....	222
Pasta de maçã .....	223

## *Sobremesas*

Salada de fruta com chantili de coco .....	226
Doce de abóbora e laranja .....	228
Doce de castanha e maçã .....	229
<i>Cheesecake</i> de lima .....	230
<i>Cheesecake</i> de manga com maracujá .....	232
Espetadas de fruta cobertas com chocolate de avelã .....	233
Trufas de gelado de morango e banana com chocolate .....	234
Mousse de manga .....	235
Banana frita com mel .....	235
<i>Crumble</i> de maçã e pera .....	236
Pêssegos e marmelos caramelizados no forno .....	238
Gelado de morango ou banana .....	239
Gelatina de morango e coco com <i>topping</i> de chocolate de menta .....	240
Panqueca de morangos com chantili e molho de chocolate .....	243

## PLANO MENSAL .....





# INTRODUÇÃO

A dieta alcalina é um plano alimentar que consiste na manutenção do equilíbrio ácido-base do organismo através da alimentação, privilegiando o consumo de alimentos alcalinizantes em detrimento dos alimentos acidificantes. Este equilíbrio contribui para o bom funcionamento do nosso corpo e pode também ajudar na perda de peso. Isto porque ingerir alimentos que nos tornem mais alcalinos e menos ácidos ajuda a eliminar as toxinas do corpo e a reforçar o sistema imunitário, bem como a melhorar a digestão dos alimentos e, conseqüentemente, a absorção dos seus nutrientes pelo organismo.

No fundo, a dieta alcalina é a melhor forma de manter a saúde e de prevenir várias doenças, o que a torna um plano alimentar para a vida.

Quando em 2016 publiquei o livro *O Fator pH* que deu a conhecer aos portugueses os vários benefícios de uma dieta alcalina, e, sobretudo, veio alertar para a importância para a nossa saúde do equilíbrio do pH, foram muitos os *e-mails* que recebi a pedir mais receitas para o dia a dia. De facto quem me procura, no consultório, tem essa mesma dificuldade. Aplicar quotidianamente, nas suas refeições diárias, os princípios da dieta alcalina.

Este novo livro – *As receitas do Fator pH* – foi pensado para quem quer equilibrar ou manter um equilíbrio ácido-base do organismo através de uma alimentação saudável e variada, mas não sabe como.

Aqui vai encontrar receitas rápidas e muito fáceis de preparar que lhe vão trazer novas experiências gastronómicas através de pratos saborosos e ao mesmo tempo saudáveis. É, portanto, um livro ideal tanto para quem ainda não se iniciou na dieta alcalina como para quem, já a conhecendo, procura novas ideias para dar mais sabor e mais saúde às suas refeições.

# A IMPORTÂNCIA DO pH NO NOSSO ORGANISMO

A cada instante, no organismo, formam-se e consomem-se substâncias ácidas e alcalinas que são transportadas pelo sangue.

Num organismo saudável, as quantidades de ácidos e de bases do sangue mantêm-se em equilíbrio, isto é, numa situação normal o pH do sangue tem de permanecer estritamente entre 7,35 e 7,45 (um pH do sangue inferior a 6,85 ou superior a 7,95 é incompatível com a vida). Este equilíbrio pode ser perturbado por pequenas alterações das quantidades de ácidos e bases presentes no nosso corpo, mas é rapidamente repostado por meio de mecanismos de regulação que, em conjunto, mantêm o pH sanguíneo relativamente estável.

## **pH**

O símbolo pH significa potencial de hidrogénio e indica se uma solução é ácida, neutra ou alcalina. O valor do pH é determinado pela quantidade de iões de hidrogénio numa solução aquosa e mede-se numa escala que varia entre 0 a 14. Quando o pH está abaixo de 7 significa que a substância é ácida, ou seja, é rica em iões de hidrogénio; um valor de 7 significa que a solução é neutra; e um valor entre 7 e 14 significa que a solução é alcalina, ou seja, pobre em iões de hidrogénio.

Os mecanismos mais importantes de defesa do organismo contra as variações do pH são os seguintes: os sistemas-tampão, que utilizam substâncias alcalinas como os minerais alcalinos presentes no organismo para neutralizarem os ácidos; os rins, que eliminam o excesso de ácidos ou bases através da urina; e os pulmões, que regulam o pH através da quantidade de CO<sub>2</sub> excretado.

## **SABIA QUE NO CORPO HUMANO EXISTEM DIFERENTES VALORES DE pH?**

Na realidade, o corpo humano funciona com diferentes valores de pH. Isto significa que os tecidos e fluidos do nosso organismo têm valores ideais de pH, consoante a sua função. Por exemplo:

- O pH dos intestinos pode variar entre 5,0 e 8,0, mas para que as enzimas digestivas funcionem corretamente o ideal é que o pH esteja entre os valores de 7,0 e 8,0;

[Continua]

[Continuação]

- O pH das secreções pancreáticas e biliares varia entre 7,0 e 8,8 [rico em bicarbonatos] para estas neutralizarem os ácidos provenientes do estômago e protegerem o duodeno;
- No estômago, o pH deve estar entre 0,8 e 2, já as suas paredes são revestidas por um muco bastante alcalino para que o ácido produzido neste órgão não danifique as suas células.

Estes valores de pH devem ser mantidos dentro de limites ácido-base bem rígidos, adequados ao melhor funcionamento das células.

Em condições normais, estes mecanismos são extremamente eficazes a controlar os níveis de acidez do nosso corpo. Contudo, à medida que envelhecemos há uma perda gradual das funções de muitos órgãos e o esforço constante para manter um equilíbrio entre os ácidos e as bases pode alterar o bom funcionamento do nosso organismo, podendo mesmo provocar danos irreversíveis. Em particular, quando ocorre um aumento de ácidos no organismo, o nosso corpo recorre às reservas de minerais alcalinizantes, como o cálcio, o magnésio e o potássio (presentes nos ossos e músculos), e aos aminoácidos, como a glutamina (presente nos músculos), para reverter rapidamente esta situação e reequilibrar o ambiente interno. Ou seja, o nosso corpo enfraquece, desequilibra-se, inflama e envelhece, no esforço constante para manter um equilíbrio interno, tornando-se mais vulnerável a muitas das doenças crónicas prevaletentes na nossa sociedade, tais como a diabetes, a litíase renal (pedras nos rins), a gota, a hipertensão arterial, os problemas gastrointestinais, a hipertensão, a artrite reumatoide, a aterosclerose, a doença de Parkinson e o cancro.

#### **ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS DA ACIDIFICAÇÃO DO SEU CORPO:**

- problemas cardiovasculares
- aumento de peso
- diabetes
- problemas renais
- baixa imunidade
- nervosismo e ansiedade
- dores de cabeça
- alterações hormonais
- envelhecimento prematuro
- diminuição da densidade óssea
- dores nas articulações e nos músculos
- falta de energia e fadiga constante
- digestão lenta e problemas intestinais