



# Índice



- 11**    **INTRODUÇÃO**
- 21**    **AS REGRAS DA ISABEL**
- 29**    **A MINHA DESPENSA**
- 33**    **O MEU FRIGORÍFICO**
  
- 37**    **ANTES DE TUDO**
  - 40    *SHOT DE BIOVIVOS*
  - 41    *ÁGUA MORNA COM LIMÃO*
  
- 43**    **DESPERTAR**
  - 46    *OVERNIGHT OATS DE COCO E GENGIBRE*
  - 49    *MUESLI*
  - 50    *CREPIOCA DE ATLETA*
  - 53    *PANQUECA DE BANANA*
  - 54    *PAPA QUENTE DE TRIGO-SARRACENO COM FRUTOS VERMELHOS*
  - 57    *DUPLA DE TOSTAS*
  - 58    *BATIDO PARA TRINCAR*
  - 61    *PAPAS DE ARROZ CAROLINO*
  - 62    *BATIDO SPRINT*
  - 65    *BATIDO COM SALSA*

## **67 MATAR A SEDE**

- 70 CHÁ QUENTE (BOM PARA OS INTESTINOS)
- 73 CHÁ FRIO (BOM PARA QUALQUER HORA)
- 74 SUMO DE AIPO, MAÇÃ E ESPIRULINA
- 77 SUMO DE LIMA E LIMÃO
- 78 LIMONADA COM GENGIBRE
- 81 SUMO DE TORANJA COM TÂMARAS E GUARANÁ
- 82 BEBIDA QUENTE DE CURCUMA
- 85 BEBIDA QUENTE PARA ACONCHEGAR
- 86 BATIDO DE PAPAIA
- 89 SUMO DA HORTA

## **91 BOWLS E AFINS**

- 94 SOPA QUENTE DE BATATA-DOCE, FUNCHO E CURGETE
- 97 SOPA BOA PRA CHUCHU
- 98 GASPACHO VERDE
- 101 *BOWL* DE SALADA CRUA
- 102 *BOWL* DE LEGUMES CRUS
- 105 *BOWL* DE CAMARÃO E QUINOA VERMELHA
- 106 *BOWL* VEGETARIANA
- 109 *BOWL FIT*
- 110 *BOWL D'ARROZ*

## **113 MOLHOS PARA BOWLS**

## **117 YUMMIES!!!**

- 120 PIZA ARCO-ÍRIS
- 123 HAMBÚRGUER DE QUINOA E FEIJÃO ENCARNADO
- 124 «BIFE» DE TOFU
- 127 *BOWL* DE COUVE-ROXA
- 128 TARTE DE GRÃO E COUVE-ROXA
- 131 ROLOS PRIMAVERA
- 132 WRAPS DE ARROZ COM PERA-ABACATE

## **135 LANCHAR**

- 138 ESPETADA DE *TEMPEH*, ANANÁS, COGUMELOS E TOMATE
- 141 ROLINHOS DE BIOVIVOS (GIRASSOL OU ERVILHA)
- 142 4 RECHEIOS «INCRÍBEIS» (PARA SANDES)
- 145 CURGETE E ABÓBORA ASSADAS
- 146 BARRAS ENERGÉTICAS («EU NÃO AGUENTO»)
- 149 *CEVICHE* DE MANGA
- 150 SUPERBOLAS PROTEICAS

## **153 TUDO COM CAJU**

### **155 O QUE COME O CAJU?**

- 160 MIX CAJU
- 163 IOGURTE DE CAJU E MORANGO
- 164 *BOWL* CAJU
- 167 MANTEIGA DE CAJU
- 168 LEITE DE CAJU
- 173 *CHEESECAKE* DE CAJU E LIMA

## **175 LAMBARICES**

- 178 *PARFAIT* DE BAUNILHA E MIRTILO
- 181 TOSTAS DE ARROZ COM COBERTURA DE CHOCOLATE
- 182 SANDUÍCHE DE GELADO DE AÇAÍ
- 185 ALETRIA COM BEBIDA DE ARROZ E TÂMARAS
- 186 FRUTA NO FORNO COM CANELA
- 189 GELATINAS DE CHÁ, ÁGAR-ÁGAR E FRUTA
- 190 *SOUFFLÉ* DE TAPIOCA DE CACAU E LÚCUMA
- 193 QUEQUES DE BETERRABA E CENOURA
- 194 SALAME DE NOZ E CACAU
- 197 ESPETADAS DE BANANA EM MOLHO DE CHOCOLATE

## **199 MARMITAR**

## **209 CONCLUSÃO**

## **213 MAKING OF**

## **215 AGRADECIMENTOS**



# *Introdução*







# A COMIDA QUE ME FAZ BRILHAR



Cada um de nós tem o seu brilho próprio, algo dentro de nós que nos torna incrivelmente especiais e únicos. Às vezes, só precisamos de «nos perdermos no nosso tempo» para o ver despertar e para o enaltecer. Eu sinto e sei que tenho o meu brilhaquinho. Tento viver o meu dia a dia com muita alegria. O meu barómetro é, sem dúvida, a minha gargalhada solta. Adoro rir com a vontade que nasce da alma. E rio todos os dias. Há alturas, confesso, que chego a chorar simplesmente por me sentir feliz. Querem um exemplo?

Num dos meus últimos treinos de corrida de 10 quilómetros, em ritmo progressivo (terminar mais rápido do que no início da corrida), acabei com um delicioso mergulho no mar (no dia 21 de novembro às 9h00 da manhã, mais precisamente) perante o olhar espantado das pessoas que passeavam na praia. A água estava tão «boa» e o sol estava bem quentinho para uma manhã de outono. E, mesmo com o vento forte e uma temperatura de 12 graus, eu sentia-me, como costumo dizer, «na pirisca» e «na bolina». Adoro estas minhas palavras do bem que transmitem toda a minha adrenalina e a minha energia! Então, dizia eu, enquanto estava a alongar, olhei de frente para o meu sol, que tanta vitamina D me dá, e agradei ao Universo. E isto deu-me vontade de «soltar uma lágrima». Chorar não tem de ser necessariamente por algo triste. Chorar é emoção. Quem já chorou de alegria sabe bem do que estou a falar. E isso acontece-me muitas vezes. Simplesmente porque me sinto com saúde. Sinto-me do bem.

Não tenho a menor dúvida: é verdade que o meu brilho nasceu comigo. Mas ele existe todos os dias da minha vida porque se alimenta do melhor combustível que lhe podia dar: a minha alimentação do bem.



Neste livro, quero partilhar com todos os meus leitores a comida que me faz brilhar, que me dá energia para correr, para gargalhar com os meus amigos, para trabalhar cheia de vontade, para encarar os meus problemas e adversidades com todas as ganas do mundo! É o brilho que me faz «buuaaarrrr»! Depois de publicar o livro *O meu Plano do Bem...*

Para tudo!

Uma pausa para agradecer a todos os leitores do meu primeiro livro. Foi um sucesso, graças a todos vocês. As fotografias que recebi dos vossos cozinhados do bem, as perguntas que me fizeram, as dúvidas, os comentários... Tudo isto me encheu o coração de amor e me fez crescer muitíssimo! De tal forma que comecei a sentir a necessidade de escrever este meu segundo livro.

Dizia eu que quando publiquei o meu primeiro livro recebi muitos *emails*, e impressionou-me a quantidade de pessoas que me escrevia a dizer que se sentiam cansadas, sem energia, sem brilho, que a barriga estava sempre inchada, a pele sebosa, com queda de cabelo... e perguntavam como é que eu aguentava ir correr 10 quilómetros logo pela manhã e depois ir trabalhar (já com a marmita do dia pronta, claro!) cheia de energia... Muitas destas queixas, quando não existe um problema de saúde por detrás, resolvem-se com uma simples mudança de alimentação. Basta, antes de mais, ouvir o nosso corpo, ele dá-nos sinais para mudar, alerta-nos para algo que não está bem.

É incrível o *feedback* que recebo de muitas destas pessoas que tinham estas queixas e que com o meu livro conseguiram mudar alguns hábitos e ficaram com mais energia, com mais alegria para enfrentar o quotidiano. Até me emociono de felicidade a pensar nisto... Lá vem a lágrima de alegria...

A ideia não é mudar radicalmente de um dia para o outro, deitar fora o que se tem em casa e comprar coisas esquisitas e caras. Nada disso! Nenhuma receita deste livro sai cara, e os produtos que uso compram-se nos supermercados a que todos nós vamos, na praça ou nas quintas do bem. Vai mudando aos poucos, vai sentindo a diferença no corpo, porque ao sentires esta mudança não vais querer outra coisa a não ser... a comida que tem saúde para dar e vender!



# Antes de tudo



... Antes daquela que é a refeição mais importante do meu dia, costumo «mandar abaixo», em jejum, um *shot* de erva-trigo ou cinco comprimidos de espirulina.

Para mim é um elixir mágico...

## MAS, AFINAL, PORQUE É QUE EU TOMO TODOS OS DIAS UM *SHOT* DE ERVA-TRIGO?

Porque beber e comer estes supervenetais vivos, biológicos e sustentáveis são a melhor forma de melhorar a saúde do nosso sangue.

Os 2 benefícios (entre muitos outros) que eu considero mais importantes são:

- A reconstrução do sangue, por ser a melhor fonte de clorofila viva (a molécula da clorofila é o elemento mais importante da hemoglobina do nosso sangue, por isso, o consumo destes vegetais vivos é tão importante);
- Reforça o sistema imunitário por ser uma das plantas com maior espectro de nutrientes que são difíceis de encontrar em vegetais convencionais.

### NÃO TE ESQUEÇAS:

Bebe o *shot* de erva-trigo em jejum e toma o pequeno-almoço passados cerca de 20 minutos. Isto porque, quando estamos em jejum, o nosso estômago está «mais calmo» e com os ácidos menos ativos. Se queremos que o *shot* chegue na sua forma mais rica em nutrientes, devemos tomá-lo em jejum para evitar que os ácidos reduzam a eficácia deste elixir mágico. Bochecha antes de engolir para promover a absorção de nutrientes diretamente debaixo da língua.

### *Nota:*

Aqui falamos do *shot* de erva-trigo, mas vais encontrar no livro receitas com outros biovivos que consumo, para estes casos, em saladas — biovivos de girassol e de ervilha.



# SHOT DE BIOVIVOS

1 DOSE

## *Ingredientes*

1 embalagem de biovivos de erva-trigo  
45 ml de água

## ★ PREPARAÇÃO ★

Com uma tesoura, corte os rebentos de erva-trigo junto à base do vaso. Lave bem os rebentos com água corrente para remover vestígios de terra. Coloque os rebentos numa liquidificadora com 45 ml de água e triture durante 20-30 segundos.

Coe, com a ajuda de um coador, para remover a fibra da erva-trigo, e beba imediatamente.

# ÁGUA MORNA COM LIMÃO

////////////////////////////////////  
1 DOSE  
////////////////////////////////////

## *Ingredientes*

250 ml de água morna  
Sumo de ½ limão

## ★ PREPARAÇÃO ★

Misture a água e o sumo de limão com uma colher e beba de imediato.





# Despertar



Não há nada como o sabor prazeroso da banana e da aveia logo pela manhã. Seja nos batidos, panquecas, nas papas ou simplesmente numa taça. São os dois ingredientes fundamentais para me dar energia para enfrentar o meu dia. Prepara-te que vai ser difícil escolheres o que vais fazer primeiro.





**OVERNIGHT OATS DE COCO E GENGIBRE**

**MUESLI**

**CREPIOCA DE ATLETA**

**PANQUECA DE BANANA**

**PAPA QUENTE DE TRIGO-SARRACENO  
COM FRUTOS VERMELHOS**

**DUPLA DE TOSTAS**

**BATIDO PARA TRINCAR**

**PAPAS DE ARROZ CAROLINO**

**BATIDO SPRINT**

**BATIDO COM SALSA**





# OVERNIGHT OATS DE COCO E GENGIBRE

1 DOSE

## *Ingredientes*

- 55 g de flocos de aveia
- 160 ml de bebida vegetal
- 80 ml de iogurte grego
- 1 c. de sopa de sementes de linhaça moída
- 1 c. de sopa de geleia de agave
- 1 c. de sobremesa de gengibre em pó
- 1 c. de sopa de coco ralado

## ★ PREPARAÇÃO ★

Junte todos os ingredientes num frasco com tampa e agite bem para misturar.

Coloque o frasco no frigorífico e deixe repousar durante a noite (ou durante um mínimo de 4 horas).

De manhã, sirva com um fio de geleia de agave, banana fatiada e uma pitada de gengibre em pó.

*Chega o inverno e só me apetece este aconchego!*

