

## FICHA TÉCNICA

[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título original: *Simples e Saudável*

Autora: Joana Moura

Copyright © Joana Moura, 2018

Copyright © Letras & Diálogos, 2018

Fotografias: Rita Ribeiro Silva

*Food Styling*: Joana Moura

Ilustrações: Joana Soares – Violeta Cor-de-Rosa

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Revisão: Ana Salvador

Composição, impressão e acabamento:  
Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 9789898871459

Depósito legal n.º 438677/18

1.ª edição, Lisboa, abril, 2018

# ÍNDICE

<b>PREFÁCIOS</b> .....	<b>9</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>1. PORQUE É QUE O QUE ESTAMOS A COMER NOS PÕE GORDOS E DOENTES?</b> .....	<b>16</b>
1.1 Inflamação crónica, sabe o que é? .....	18
1.1.1 Como o nosso estilo de vida e alimentação influenciam a inflamação crónica? .....	19
1.1.2 Massa gorda e a relação com o processo inflamatório .....	21
1.1.3 Como armazenamos gordura corporal (massa gorda)? .....	22
1.2 Porque engordamos? .....	25
1.2.1 A importância das hormonas no emagrecimento .....	28
1.3 O que é emagrecer? .....	32
1.4 Como obtemos energia? .....	34
<b>2. QUAIS OS NUTRIENTES IMPORTANTES NOS ALIMENTOS?</b> .....	<b>37</b>
2.1 Macronutrientes .....	37
2.2 Micronutrientes .....	43
2.3 Compostos bioativos .....	47
<b>3. COMO PODEMOS MELHORAR A ABSORÇÃO DE NUTRIENTES?</b> .....	<b>48</b>
3.1 Intestinos saudáveis, todo o corpo e a mente agradecem .....	49
3.2 Fermentados e probióticos .....	54
3.3 Caldos de ossos .....	57



<b>4. COMO FAZER UMA MUDANÇA ALIMENTAR POSITIVA E DURADOURA</b> .....	<b>60</b>
4.1 Quero mudar, por onde começar? .....	61
4.2 Alimentos a escolher .....	64
4.3 Como escolher e o que evitar? .....	65
4.3.1 Proteínas .....	65
4.3.2 Gorduras .....	67
4.3.3 Vegetais e fruta .....	68
4.3.4 Laticínios .....	69
4.3.5 Açúcar .....	70
4.3.6 Chocolate e cacau .....	71
4.3.7 Sal .....	72
4.3.8 Água .....	72
4.3.9 Cereais .....	73
4.3.10 Leguminosas .....	76
<b>5. O REGRESSO À NOSSA COZINHA</b> .....	<b>77</b>
5.1 Técnicas mais saudáveis para cozinhar alimentos .....	77
5.2 Como fazer as compras .....	78
5.3 O que ter na despensa e no frigorífico .....	81
5.4 Organização para a semana de refeições .....	84
5.4.1 Preparações tipo... .....	85
<b>6. O ESTILO DE VIDA E O DIA DE EXCEÇÃO</b> .....	<b>89</b>
<b>7. RECEITAS</b> .....	<b>93</b>
Pequeno-almoço .....	95
Bebidas .....	141
Almoço .....	153
Jantar .....	197
Molhos base .....	240
Dias de festa .....	245
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>298</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>300</b>

# INTRODUÇÃO



Este é o desafio que lhe proponho: regressar aos alimentos verdadeiros, naturais, frescos, sazonais, que não vêm dentro de embalagens, pacotes ou caixas, que não têm conservantes, nem açúcares adicionados. Sim... leu bem!

Para isso trago-lhe este livro que, de forma muito simples, vai ajudá-lo a organizar a sua despensa e frigorífico durante 4 semanas. Vou ensinar-lhe, nos 7 dias da semana, a comer sem alimentos processados, sem açúcar, sem gorduras de óleos vegetais processados e sem glúten.

Oiço muitas vezes os seguintes desabaços: «Sabemos que devemos ter uma alimentação saudável, que somos o que comemos, que não devemos comer isto e aquilo, mas no dia a dia não é fácil de implementar em casa uma alimentação dita saudável. Porque os alimentos são caros, porque os meus filhos vão torcer o nariz e tenho pouco tempo. Porque um dia sai uma notícia ou um estudo a dizer que um alimento faz bem e depois sai a dizer que faz mal, logo não acredito em nada...» Ah, também existem aqueles que acham que vão passar fome. Pois garanto-vos que não vão passar fome, não vão contar calorias, nem fazer uma dieta de restrição durante um período de tempo. Aquilo que proponho é voltarmos ao regime do natural, sem caixas e sem embalagens. Vamos preferir descascar a desembulhar. Vamos escolher alimentos sem listas de ingredientes, porque eles próprios são o ingrediente. Com este livro, vamos juntos alterar o seu regime alimentar, a par e passo.

Vamos ser sinceros: somos o que comemos e tudo o que ingerimos tem impacto no nosso corpo e na nossa saúde.

Quando escolhemos nutrir o nosso corpo, estamos a escolher viver uma vida mais saudável, mais feliz e com mais energia. Ao saber identificar os alimentos bons para o nosso organismo, ao fazer pequenas mudanças de hábitos e optar por alimentos que têm tanto de deliciosos quanto de nutritivos, vamos sentir-nos melhor, mais energizados. E a nossa aparência irá refletir isso. As mudanças vão-se instalando devagarinho e, quando dermos por nós, já estamos diferentes, já somos diferentes.

Temos o poder de tomar as rédeas do nosso corpo, com escolhas conscientes. Não há nada com mais impacto para a mente do que sentir a alteração do corpo. É a materialização da mudança, a prova de que estamos no caminho certo. Faz-nos acreditar no nosso poder de realização. A mente influencia o corpo, assim como o corpo influencia a mente. Se mais nada retirar deste livro, pelo menos que fique a ideia de que temos escolha, de que não somos apenas vítimas da nossa genética, mas que é possível ter um corpo saudável e com que nos sintamos bem. É possível viver na melhor versão de nós próprios e envelhecermos com dignidade e saúde. É esta a missão deste livro: alterar o seu regime alimentar, passo a passo. E fazermo-lo juntos. E não digo de ânimo leve. Fui estudando, navegando o meu percurso por vários estilos alimentares, horas de estudo pessoal, formações e palestras e esta é a abordagem à alimentação e saúde que me faz mais sentido. A família e os amigos juntaram-se; todos adoram esta alimentação e muitos leitores dos meus livros anteriores seguem este estilo de vida e alimentar com muito sucesso nas suas vidas. Tenho testemunhado muitas histórias de sucesso, pessoas com doenças que as conseguiram controlar pela alimentação, alterações bioquímicas que voltam à normalidade após a mudança para este estilo alimentar e modo de viver. É isto que quero que retenha. Esta alimentação não é uma dieta. Não é uma prisão. Este regime não é temporário, é para a vida. Um regime a favor do corpo e da saúde! E garanto-lhe que vai sentir-se mais feliz, com mais energia, menos cansado, atingir o seu peso ideal, com uma pele mais bonita e um sistema imunitário reforçado!

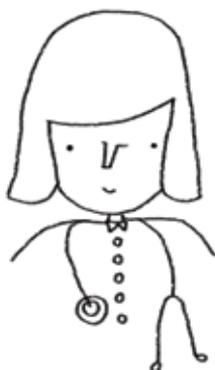
E sim, este livro é para todos. Muitos ainda céticos, perguntam: «Eu tenho colesterol alto posso comer assim?» «Eu estou grávida, posso fazer esta alimentação?» A minha resposta é sempre: Em que situação pode ser má ideia retirar alimentos processados da nossa alimentação e alimentarmo-nos de forma mais natural e sazonal, respondendo aos sinais do corpo e respeitando-nos? Como é que isso pode ser restritivo? O que é que pode correr mal quando trocamos um bolo de pasteleria e um galão por ovos, abacate e cenouras para o pequeno-almoço? Não se trata de uma dieta restritiva no sentido em que não vamos colocar de parte algo de que precisamos para sermos saudáveis. Vamos, sim, alimentarmo-nos de uma maior variedade de vegetais, proteínas animais de alto valor biológico, gorduras boas, tubérculos e frutas.





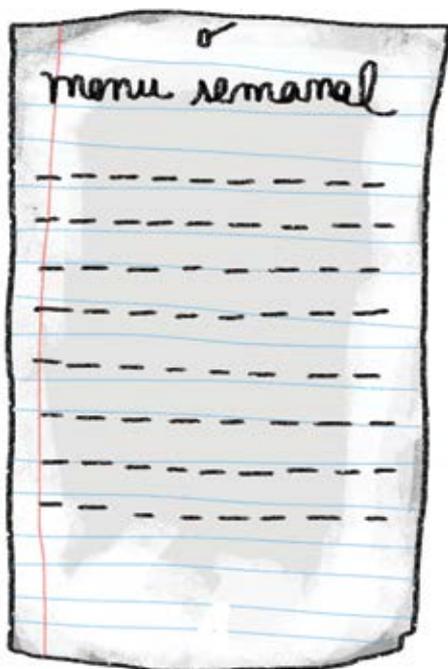
Aqui, juntei receitas deliciosas, saudáveis e nutritivas para todos os dias da semana. As várias receitas pretendem ser ricas em nutrientes e de simples execução para serem realizadas no seu dia a dia. O objetivo é inspirá-lo a experimentar novos alimentos e a fazer um *reset* ao seu organismo, para que este deixe de lhe pedir alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras processadas. Não precisa de ter aptidões de um *chef*. O objetivo é que consiga cozinhar refeições simples e tão deliciosas que até se esqueça de que está a comer «saudável». Não acredito que nos devamos privar de nada, mas sei que podemos ter alternativas mais saudáveis do que doces e *junk food* para conforto; só precisamos de ter ingredientes melhores, saborosos e que nos façam bem.

Claro que este livro pode ser usado apenas como um livro de receitas deliciosas, saudáveis e adequadas para toda a família, ou pode fazer um compromisso consigo e transformar a saúde e o estilo de vida familiar. Pode, por exemplo, começar por experimentar algumas receitas, incorporando-as nas suas rotinas semanais. Em alternativa, pode fazer uma mudança imediata e tomar as rédeas da sua saúde e bem-estar, perceber o que é bom para si e o que deve evitar e, por fim, abraçar esta filosofia alimentar e ver as mudanças rapidamente acontecerem.



Qualquer pessoa que queira efetuar um regime alimentar especial e alterar o seu estilo de vida, deve primeiro consultar o seu médico e/ou nutricionista. A avaliação nutricional deve ser individual e personalizada, já que somos organismos muito complexos e todos trazemos muita «bagagem». A informação publicada destina-se ao conhecimento geral e não pretende substituir um profissional de saúde.

Obviamente, quando se muda de estilo alimentar para um regime mais saudável é preciso colocar «mãos à obra», saber escolher, comprar e organizar. Neste livro existem vários truques e dicas para o ajudar a tomar melhores opções alimentares, uma ajuda para organizar cada semana com antecedência, bem como uma lista de ingredientes que deve ter em casa, escolhas simples e práticas para ter no seu frigorífico, despensa e balcão de cozinha para que, mesmo quando tem pouco tempo, consuma algo nutritivo e saboroso.



Vai encontrar receitas para diversas ocasiões, desde pequenos-almoços, marmitas para trabalho/escola, jantares familiares ou com amigos, e até pães saudáveis e bolos para dias de festa. Estou certa que com o que lhe vou explicar em termos da constituição dos alimentos, dos processos bioquímicos, desmistificando alguns mitos, ajudando nas regras a seguir, como ler um rótulo, que alimentos substituir por outros, este novo regime vai-se instituir como regra em sua casa.

**ACEITA O DESAFIO?** Tenho a certeza de que, se depois de ler as informações deste livro e tomar consciência da sua alimentação atual decidir experimentar esta alimentação, vai sentir as mudanças no seu corpo e não vai querer voltar atrás.



## MUDANÇAS A FAZER ANTES DE COMEÇAR A USAR ESTE LIVRO

- Faça uma limpeza ao frigorífico e despensa e livre-se dos alimentos que não vai incluir neste novo regime: óleos vegetais refinados, farinhas refinadas de cereais, açúcar, massas e todos os processados que encontrar.
- Faça uma lista de compras para poder confeccionar as suas refeições saudáveis dentro deste novo regime.
- Torne o seu pequeno-almoço numa refeição mais saudável e completa, com tempo, sem pressas; nos dias mais atarefados leve o seu pequeno-almoço *take away*.
- Demore mais uns minutos nas suas refeições, focando-se apenas no que está a comer, sem executar outras tarefas ao mesmo tempo. Faça uma pausa para mastigar e apreciar a refeição.
- Beba mais água, seja na sua forma simples ou aromatizando-a com rodelas de fruta, pau de canela ou tisanas.
- Se sentir necessidade de comer entre refeições, opte por escolhas mais saudáveis, como fruta combinada com um fruto seco ou um ovo cozido.
- Arranje uns minutos do seu dia para praticar *mindfulness*, nem que seja por dois minutos, para ter consciência da sua respiração (ao inspirar e expirar), afastando desta forma os seus pensamentos stressados ou negativos.
- Se não pratica nenhuma atividade física, sempre que possível, opte por fazer algum dos seus trajetos a pé, mesmo que isto signifique apenas evitar todas as escadas rolantes ou elevadores. O nosso corpo está concebido para se mover.
- Vá para a cama um pouco mais cedo do que o habitual. Durma na escuridão, sem luzes de presença e sem computador ou telemóvel ligado.



# CREPES FININHOS

## INGREDIENTES

• PARA CERCA DE 8 CREPES •

3 ovos  
50 g de polvilho doce  
150 ml de água  
1 colher de sopa de óleo de coco derretido

## PROCEDIMENTO

1. Junte todos os ingredientes e misture bem com a varinha mágica.
2. Ponha uma frigideira antiaderente ao lume e deixe aquecer um pouco. Adicione uma porção de massa e rode a frigideira até que esta cubra toda a superfície, fazendo um crepe fino. Deixe cozer.
3. Quando a massa estiver cozida, volte-a ao contrário e deixe cozer apenas um minuto.

**NOTA:** os crepes conservam-se bem cerca de 3-5 dias no frigorífico, tapados com papel transparente, ou podem ser congelados até 3 meses.



# «ROLO» DE CARNE ESTENDIDO

## INGREDIENTES

• PARA 4 PESSOAS •

630 g de mistura da carne picada com vegetais  
(página 218)

¼ de cebola picada refogada em azeite

300 ml de molho 7 vegetais

6 folhas de manjeriço fresco picado

50 g de queijo ralado

## PROCEDIMENTO

1. Faça a mistura da carne com os vegetais.
2. Refogue a cebola picada e adicione à mistura anterior. Misture bem.
3. Unte um pirex e coloque a carne picada com os vegetais.
4. Por cima, coloque o molho 7 vegetais e junte o queijo ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, cerca de 40 minutos.
6. Sirva com o manjeriço picado por cima.

