

NUTRIÇÃO

na

TRISSOMIA 21





E-BOOK DE RECEITAS NA TRISSOMIA21



INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

Está bem documentado em pesquisas que a estrutura do cérebro da pessoa com a Trissomia do 21 (Síndrome de Down) é alterada devido a genes localizados no cromossomo 21 que afetam a capacidade do cérebro de funcionar adequadamente.

E se você chegou até aqui é sinal de que você está em busca de novos conhecimentos em relação à Nutrição e a síndrome de Down e que você se preocupa com a alimentação e o seu desenvolvimento do seu filho.

Preparamos com muito carinho um E-Book de Receitas que objetivam facilitar a vida da sua família e oportunizar alimentação rica em antioxidantes e nutrientes que possam potencializar o desenvolvimento da pessoa com a Trissomia21.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

DEIXE DE MOLHO!

Para melhorar a biodisponibilidade e digestibilidade dos nutrientes dos grãos, feijões, grão de bico, lentilhas, ervilhas e oleaginosas (castanhas, amêndoas etc.) é importante deixar de molho em água com limão dentro da geladeira (mínimo de 6 horas) e depois descartar a água de molho e cozinhar com uma nova água.

SEM LACTOSE NÃO É SEM CASEÍNA!

A lactose é o açúcar do leite e produtos sem lactose recebem um tratamento enzimático para melhorar a digestibilidade, mas as proteínas do leite continuam lá. A proteína também está presente nos laticínios (queijos, iogurte, manteigas) Fique atento aos rótulos.

INCLUIR MAIS QUE EXCLUIR!

Inclua nas preparações alimentos nutritivos como frutas, legumes, verduras e sementes. Além de ampliar os sabores e adicionar vitaminas e minerais essenciais para a manutenção da saúde.

RECEITAS PRÁTICAS

LEITES VEGETAIS



LEITE DE CASTANHA DO PARÁ OU DE CAJU OU DE AMÊNDOA OU DE AMENDOIM

1 xícara de castanha do Pará ou de caju (de molho em água por 8 horas)

1 litro de água fervendo

Essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo

Colocar a castanha de molho por 8 horas, desprezar a água do molho e bater a castanha hidratada com a água fervendo no liquidificador. Temperar com 1 gota de essência de baunilha (opcional). Coar em peneira fina ou coador de pano.

...LEITES VEGETAIS

LEITE DE INHAME OU CARÁ

Descasque o cará e deixe de molho por 8 a 12 horas.

Modo de preparo

Jogue a água fora. Cozinhe com nova água por 3 minutos. Dispense novamente a água e bata no liquidificador com nova água fresca por 2 minutos.

Porção - 1 xícara de inhame ou cará para 3 xícaras de água.

Fica grosso e consistente. Não precisa coar e ele dura 3 dias na geladeira. É comum ele ficar grossinho e parecer uma "mousse". Mas é só colocar mais água na hora de fazer a vitamina.

LEITE DE AVEIA

Esquente 1 litro de água até ferver, espere esfriar um pouco e despeje a água morna sobre 100 ml de aveia (prensada, laminada ou em flocos) na quantidade para cobri-la e deixe de molho durante cerca de 10 minutos. Bata a mistura no liquidificador até dissolver toda a aveia e acrescente mais água morna até completar 1 litro. Bata novamente, passe no coador e está pronto. dica: adoce com frutas maduras , com morango fica gostoso.

Obs.: Faça os cookies utilizando o resíduo da aveia que sobra.



...LEITES VEGETAIS



LEITE DE ARROZ INTEGRAL

- 1 copo de arroz integral deixado de molho por 8 horas
- 1/2 copo de nozes ou amendoim (opcional)
- 1 col café de essência de baunilha
- 3 copos de água

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso. Em seguida, coar em peneira fina ou pano.

LEITE DE GERGELIM

- 1 xícara de gergelim bege ou preto (o preto é o que tem mais cálcio)
- 3 -4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo

Deixe o gergelim de molho com água por 8 a 12 horas. Depois desse tempo jogue a água fora. Bata no liquidificador por 2 minutos com 3 a 4 xícaras de água filtrada (depende se você quer leite mais grosso ou não). Coe. Use o que sobra para fazer o "queijelim", uma ricota. É só temperar com o que você quiser (orégano, salsinha, sal rosa, óleo de gergelim ou azeite, etc).

...LEITES VEGETAIS



LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA

1 xícara de semente de abóbora

3 -4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo

Deixe a semente de molho com água por 10 a 12 horas. Depois desse tempo jogue a água fora. Bata no liquidificador por 2 minutos com 3 a 4 xícaras de água filtrada (depende se você quer leite mais grosso ou não). Coe. Use o que sobra para fazer uma farinha, é só colocar no forno por 10 a 15 minutos mexendo de vez em quando e utilizar em farofas, saladas etc.

LEITE DE COCO NATURAL

Cortar o coco seco em pedaços e bater com água quente na seguinte proporção: para cada xícara de chá cheia de coco em pedaços, colocar 3 xícaras de água quente. Depois de bater bem, coar em uma peneira e separar o “bagaço”. Colocar o “bagaço” do coco em uma assadeira no forno e deixar secar. Essa farinha do coco pode ser adicionada em frutas, iogurtes, massa para bolo ou shakes.

...LEITES VEGETAIS



LEITE DE INHAME OU CARÁ

Descasque o cará e deixe de molho por 8 a 12 horas. Jogue a água fora. Cozinhe com nova água por 3 minutos. Dispense novamente a água e bata no liquidificador com nova água fresca por 2 minutos. 1 xícara de inhame ou cará para 3 xícaras de água.

Fica grosso e consistente. Não precisa coar e ele dura 3 dias na geladeira. É comum ele ficar grossinho e parecer uma “mousse”. Mas é só colocar mais água na hora de fazer a vitamina que dá certo.

LEITE DE AVEIA

Esquente 1 litro de água até ferver, espere esfriar um pouco e despeje a água morna sobre 100 ml de aveia (prensada, laminada ou em flocos) na quantidade para cobri-la e deixe de molho durante cerca de 10 minutos. Bata a mistura no liquidificador até dissolver toda a aveia e acrescente mais água morna até completar 1 litro. Bata novamente, passe no coador e está pronto. dica: adoce com frutas maduras , com morango fica gostoso.

BEBIDAS

SUCO CONSTIPAÇÃO

3 ameixas preta sem caroço
(deixar de molho em 1 copo de
água de um dia para outro)

1 laranja lima

1/4 de mamão papaia

1 colher de sobremesa de linhaça
(deixar de molho por 4 horas)



Modo de Preparo

Preparo: Esprema a laranja mas não coe.

Depois bata no liquidificador, o suco da laranja com os gomos, o mamão papaia, as ameixas com a água do molho e a linhaça. Ofereça 200ml para criança de preferência pela manhã.



PÃES



FALSO PÃOZINHO DE QUEIJO

4 col sopa batata doce cozida ou inglesa ou abóbora / macaxeira / mandioquinha / inhame

2 col sopa de araruta ou polvilho doce / polvilho azedo / fécula de batata / amido de milho

1 col sopa de farinha de arroz ou farinha de quinoa ou farinha de amaranto ou farinha de sorgo

1 col de chá de chia ou farinha de aveia sem glúten / linhaça / gergelim / castanha

1 col sopa azeite de oliva ou óleo de coco / óleo de algodão/girassol

3 col sopa de água

1 col de chá de fermento

Sal a gosto.

A massa tem que ficar igual massinha de modelar e não grudar nas mãos. Se grudar, acerte com os polvilhos na mesma proporção. Faça bolinhas e leve ao forno para assar até ficarem levemente dourados.

COOKIES



BISCOITO DE COOKIE DE AVEIA

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 1 xícara de leite vegetal (arroz, castanha, amêndoa, coco)
- ¼ de xícara de óleo
- ¾ de xícara de açúcar demerara ou mascavo ou mel
- Canela em pó
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento
- Raspas de limão

Modo de preparo

Misturar tudo, deixar descansar por 20 minutos, fazer os biscoitos usando uma colher e assar até dourar.

BISCOITO DE BANANA COM CANELA

- 2 bananas maduras amassadas
- 3 castanhas do Pará raladas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco gelado
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de aveia sem glúten
- 5 colheres de sopa de farinha de sorgo

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa . Deixe na geladeira por 30 minutos. Abra a massa com as mãos molhadas e asse corte com cortadores pequenos. Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.



BISCOITO DE POLVILHO



BISCOITO DE POLVILHO

½ xícara (120ml) de polvilho azedo

50ml de azeite de oliva

½ xícara (120ml) de água

1 Ccafé de chia

½ colher de café de cúrcuma

2 ovos inteiros

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de gergelim ou chia

Modo de Preparo

Aquecer o óleo e a água, adicionar o polvilho, misturando bem até amornar. Adicionar os ovos, a chia e a cúrcuma, sovar bem a massa. Colocar a massa em um saco de fazer um furo na ponta, moldar em assadeira no formato de círculos ou bolinhas. Assar em forno pré-aquecido por 15 minutos.

LANCHES



CREME DE MAMÃO E AMEIXA

- 2 CSopa de mamão
- 2 ameixas pretas demolhadas
- 1 Cchá de farelo aveia
- 2 amêndoas raladas

Modo de preparo

Bater primeiro as amêndoas no processador até virar uma pasta. Reserve. Bata as bananas no processador até ficar homogêneo, misture com as amêndoas e coloque novamente no congelador por mais uma hora.

HAMBÚRGUER DE CARNE NUTRITIVO



HAMBÚRGUER DE CARNE NUTRITIVO

300g de patinho moído

½ cenoura ralada

½ beterraba ralada

50 gr de coentro

½ cebola ralada

1 dente de alho ralado

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

2 colheres de sopa farelo de aveia

1 ovo

Sal marinho a gosto

Azeite de oliva para untar

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes com as mãos. Forme os hambúrgueres e coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno por 25 minutos.

MOLHO DE TOMATE COM CENOURA



MOLHO DE TOMATE COM CENOURA

- 5 tomates levemente picados
- 2 cenouras grandes descascadas e cortada em rodela
- 1 cebola média cortada em rodela
- 3 dentes de alho amassados
- Folhas de manjeriço fresco (opcional)
- Orégano fresco (opcional)
- 100 ml de água
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Numa panela coloque o azeite e dê uma leve refogada nas cebolas e no alho. Adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar até as cenouras ficarem macias. Se precisar adicione mais água, mas os tomates vão soltar bastante água. Depois de cozido, deixe o molho esfriar um pouco e processe com um processador manual, ou no liquidificador.

MIX DE FIBRAS



MIX DE FIBRAS

chia - 50 gr

farelo de aveia sem glúten - 50 gr

quinoa - 50 gr

amaranto - 50 gr

linhaça - 10 gr

semente de abobora - 50 gr

Modo de Preparo

Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador até ficar na textura de pó. acrescentar uma colher de café nas frutas dos lanches. Conserve em lugar livre de luz ou forre o pote com papel alumínio por fora do pote . Baunilha (opcional).

SAL DE ERVAS



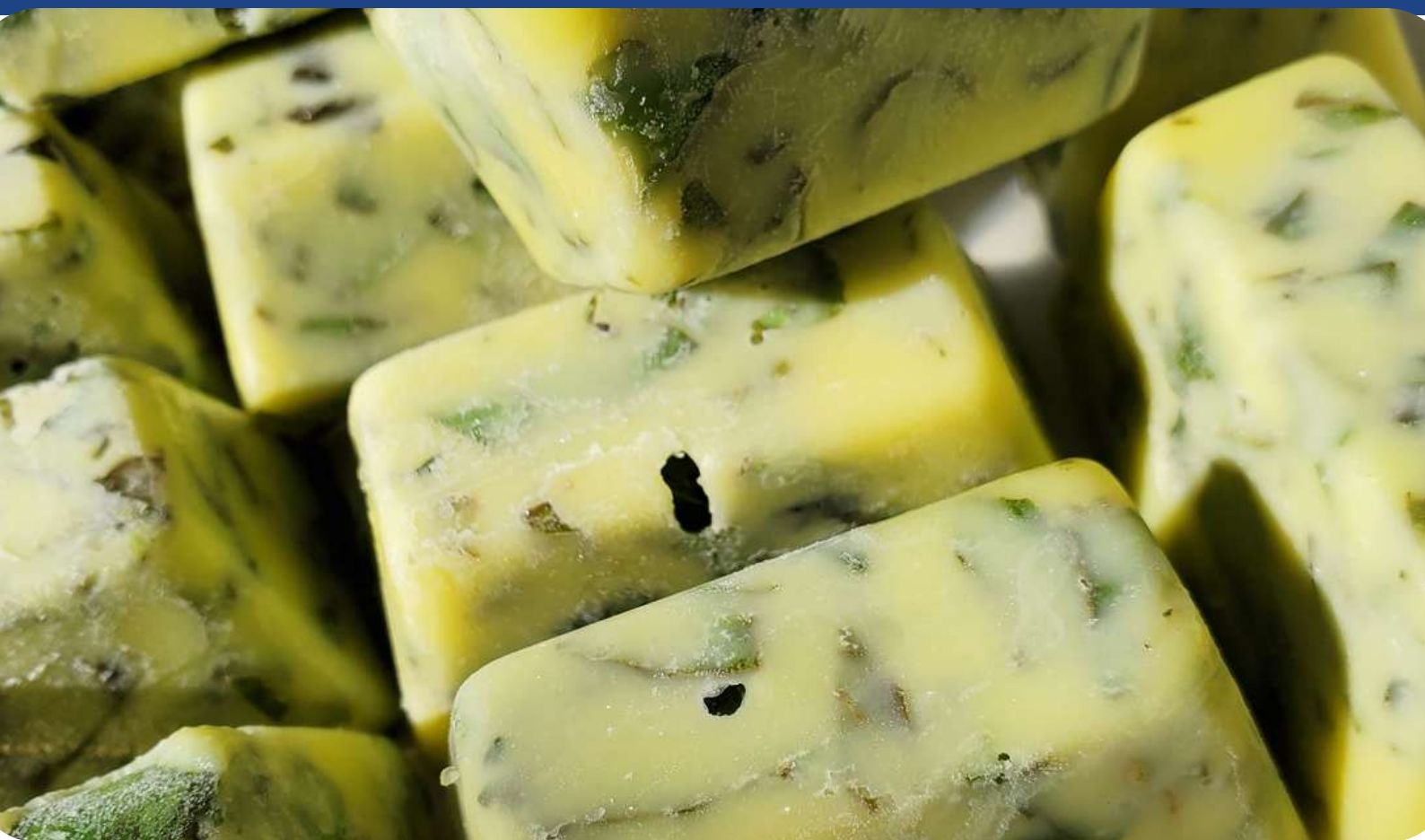
SAL DE ERVAS PARA TEMPERAR AS COMIDAS

- 30g de salsinha
- 30g de cebolinha
- 30g de alho seco
- 30g de cebola seca
- 30g de orégano
- 10g de pimenta rosa em grãos
- 30g de tomilho
- 100 gr de sal grosso marinho

Modo de Preparo

Bata todas as ervas secas e os temperos e o sal no processador e transfira para um recipiente de vidro.

CUBO DE AZEITE COM ERVAS



CUBOS DE AZEITE COM ERVAS

4 colheres de sopa de azeite

Ervas frescas a gosto

Modo de preparo

Escolha ervas frescas. Pique finamente ou deixe em ramos ou folhas maiores. Coloque em bandejas de cubos de gelo (cerca de 2/3 cheio de ervas). Coloque o azeite sobre as ervas. Congele. Após o congelamento, remova os cubos congelados e armazene em recipientes ou sacos pequenos de congelamento.



BOM APETITE E SAÚDE PARA A SUA FAMÍLIA!

Esse material não pode ser comercializado.

Publicado MAIO /2022

