

Receitas para grávidas

PREPARE EM CASA COMA NA PRAIA!





Prepare em Casa, Coma na Praia!



Olá Mamã,

Comer bem fora de casa não tem de ser um problema para quem deseja praticar **uma alimentação mais saudável!** Neste e-book vou mostrar-lhe várias soluções, fáceis e rápidas para preparar **refeições principais, snacks e bebidas, pouco calóricas e saudáveis para levar para a praia.**

Melhorar os cuidados com a alimentação é um pensamento frequente de muitas grávidas, principalmente aquelas que desejam controlar o seu peso, seja para se manterem saudáveis, seja por orientação médica. No entanto, este cenário é, muitas vezes, limitado pela falta de tempo e/ou pela necessidade de fazer a maioria das refeições fora de casa.

Saiba que é possível (e fácil) comer bem fora de casa, principalmente se se organizar e conseguir levar uma marmita com as refeições necessárias para todo o dia. Seja durante as férias, fim-de-semana ou até mesmo no seu dia-a-dia normal...

Estar de férias não pode ser sinónimo de comer de forma desequilibrada!

Nas férias, os dias de praia parecem longos e extenuantes. Contudo, não gasta mais calorias do que num dia normal. Pelo contrário, é provável que passe mais tempo sentada (na toalha).

Na hora de preparar a sua lancheira, **não inclua** alimentos muito calóricos: batatas fritas, doces, bolachas, gelados, sumos, etc...

Escolha as suas refeições com base neste e-book, pois estas são sugestões práticas para começar a comer bem fora de casa!

Carla Gomes
Nutricionista *bebé4D*



Refeições Principais

Se vai passar o dia inteiro na praia ou vai fazer por lá o seu almoço, é importante que leve na lancheira uma refeição fresca, leve e capaz de a nutrir a si e ao seu bebé.

Abaixo apresento-lhe três refeições que combinam na perfeição com o calor e a areia da praia: práticas de fazer e saborosas de comer.





Refeição Principal

Salada de bacalhau, no frasco

(3 Porções)

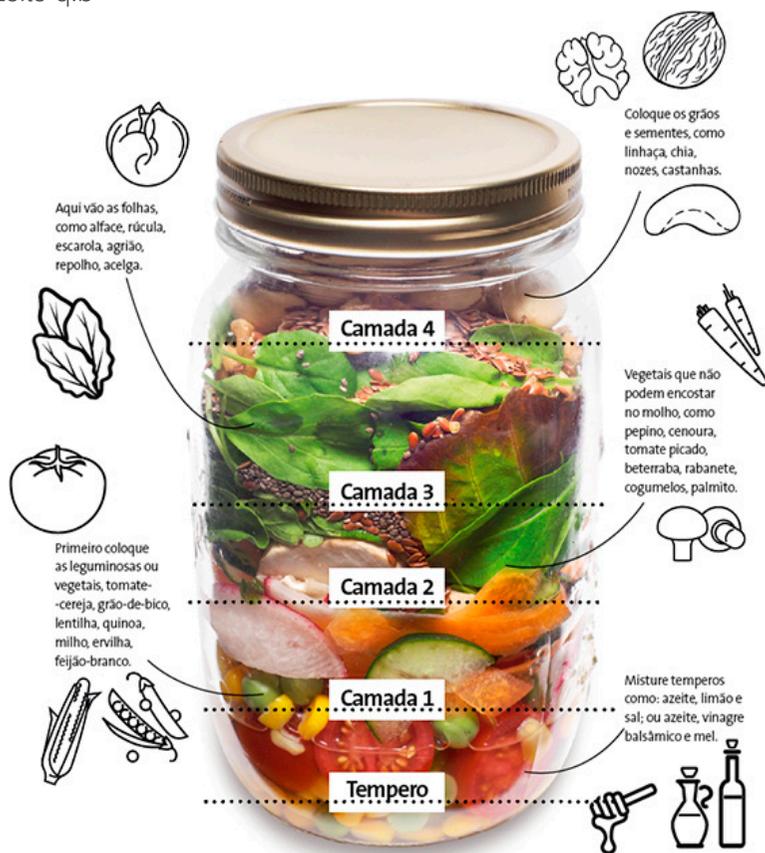
A **ingestão de peixe cru não está aconselhada na gestação** devido à possibilidade desses alimentos poderem transmitir doenças infecciosas como a listeriose e a toxoplasmose. Para esta receita **utilize bacalhau previamente descongelado e cozido em casa**. Só precisa de 10-15 minutos para ter um bacalhau suculento e macio. Depois, é só deixar arrefecer e lascá-lo.

Ingredientes:

- 500 Gr de bacalhau desfiado
- 250 Gr de grão-de-bico cozido
- 1 Pepino
- Tomate Cherry q.b
- Espinafres baby q.b
- 3 ovos
- 1 punhado de azeitonas às rodelas
- Salsa q.b
- Azeite q.b

Confeção:

1. Comece por cozer o bacalhau, cerca de 10-15 minutos antes de preparar esta receita;
2. Enquanto isso, coza também os ovos, durante, 10-15min;
3. Num frasco de vidro disponha por camadas:
 - 1) Azeite e salsa;
 - 2) Pepino cortado aos cubos;
 - 3) Grão de bico;
 - 4) Tomate cherry e umas folhas de espinafres
 - 5) Bacalhau desfiado cozinhado;
 - 6) Azeitonas às rodelas;
 - 7) Ovo partido às rodelas.





Refeição Principal

Egg Muffins (6 Muffins)

Os ovos são uma ótima **fonte de proteínas** de alto valor biológico e, em geral são ricos em **Vitaminas A e D**, que são importantes para a **construção dos ossos**. Com o seu teor em **ferro**, os ovos participam na produção das células vermelhas do sangue, ação anti anêmica.

Se crus: mal fervidos, para ligar um molho, para fazer uma mousse de chocolate ou maionese caseira, os ovos podem estar contaminados com Listeria ou Salmonela, duas bactérias perigosas durante a gravidez.

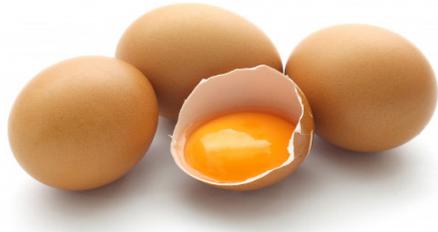
Os ovos devem sempre ser consumidos bem cozinhados.

Teste de frescura:

Antes de colocar os ovos a cozer, faça sempre o teste de frescura destes alimentos:

1. Numa taça com água fria coloque os ovos;
2. Os ovos frescos ficarão no fundo, estão bons para consumo.

Se tiver algum à superfície não o utilize.



Ingredientes:

- 6 Fatias de fiambre de peru ou frango, cortadas em pedaços
- ½ Pimento vermelho
- 8 Ovos
- 100 ml de leite ou bebida vegetal, sem açúcar
- 1 C. chá de mostarda
- Sal q.b
- Pimenta preta q.b
- Cebolinho picado, a gosto
- 4 Fatias de queijo cheddar, cortadas em pedaços pequenos

Confeção:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. e borrife levemente uma forma de muffins com azeite ou óleo de côco (pode optar também por formas de silicone, nestas não precisa borrar);
2. Numa frigideira, coloque um pouco de azeite e deixe aquecer, em fogo médio-alto. Adicione o fiambre e o pimento vermelho em cubos, cozinhe até que a mistura esteja “douradinha”;
3. Enquanto isso, numa tigela grande, adicione os ovos, o leite, a mostarda, o queijo, uma pitada de sal e pimenta e misture bem. Junte o queijo, o cebolinho e a mistura da frigideira. Envolve tudo;
4. Divida a mistura de ovos entre as forminhas preparadas;
5. Leve ao forno, cerca de 15-20 minutos ou até que o centro esteja firme e os muffins “douradinhos”.



Refeição Principal

Wrap de frango grelhado

O peito é a parte do frango com **menos teor de gordura**, é uma carne rápida de cozinhar e, grelhada, oferece **poucas calorias e grande valor nutricional**. Os espinafres são ricos em **Ferro**, um dos nutrientes mais importantes na gravidez e cujas necessidades energéticas estão aumentadas na gestação. Podem ser consumidos em cru, desde que bem lavados.

Ingredientes:

- 300 Gr de peito de frango
 - 3 Tortilhas de wrap
 - Folhas de espinafres q.b
 - Tomate fresco, cortado em pedaços
 - Folhas pequenas de alface e rúcula
 - Milho
 - Queijo fresco de barrar
 - Azeite q.b
-



Confeção:

1. Comece por temperar o peito de frango a gosto. Pode usar uma pitada de sal, pimenta e um pouco de sumo de limão.
2. Deixe tomar tempero durante uns minutos. Em seguida grelhe o peito de frango e, depois de grelhado, corte-o em pequenas fatias;
3. Lave muito bem todas as folhas verdes e o tomate;
4. Barre os wraps com o queijo fresco e, no meio do wrap, disponha as fatias de frango, algumas folhas de espinafres, alface e rúcula e o tomate aos pedaços e o milho;
5. Termine com um pequeno fio de azeite e enrole o wrap;

Bom apetite!

Espinafre pode ser um grande aliado durante a gravidez!

Além de ser uma **ótima fonte de vitaminas e minerais**, o espinafre é caracterizado por ter **pequeno valor calórico e alta concentração nutricional**.



SNACKS

Não são raras as vezes em que já não temos ideia do que levar para um dia na praia. Não queremos algo muito pesado, mas também não queremos ter fome. Queremos algo prático e saboroso. Quando existem crianças a situação pode complicar porque queremos dar-lhes alimentos saudáveis quando, muitas vezes, elas preferem alimentos sem grande interesse nutricional.

Para miúdos e/ou grávidos, experimente estes snacks que lhe sugiro. Versáteis, rápidos e conquistam qualquer um.





Snack

Crepióca (1 Porção)

A tapioca é uma **boa fonte de hidratos de carbono** complexos e, sem glúten. Uma ótima opção para “fugir” daquelas opções mais rápidas que são as bolachas.

É um **alimento versátil** e que podemos consumir mais doce ou salgada, de acordo com o nosso gosto.

Ingredientes:

- 1 Colher de sopa de tapioca hidratada
- 1 Ovo inteiro
- Manjericão para aromatizar



Confeção:

1. Numa tigela, bater o ovo e, de seguida, adicionar a tapioca e mexer bem;
2. Em seguida acrescentar umas folhas de manjericão picado;
3. Numa frigideira, pré-aquecida com um fio de azeite, em lume médio, dispor a mistura e deixar cozinhar cerca de 2-3 minutos. Virar e desligar o fogão;
4. Aguardar 2 a 3 minutos, mesmo com o fogão desligado e a crepioca esta pronta.
5. Depois de arrefecer um pouco, pode barrar com algo doce ou salgado ou, até mesmo, colocar apenas um pouco de canela.

5 IDEIAS PARA RECHEAR A SUA CREPIOCA

1. Fiambre de frango e queijo fresco;
2. Iogurte grego e frutos vermelhos congelados;
3. Banana às rodelas, polvilhada com canela;
4. Morangos fatiados e chocolate negro derretido;
5. Requeijão, frango desfiado e azeitonas pretas.



Snack

Gelatina de iogurte

O iogurte apresenta diversos benefícios para a mulher grávida. É um alimento **surpreendentemente nutritivo, pouco calórico** (optar sempre por iogurtes com baixo teor de açúcar) e **rico em cálcio**.

Para além de tudo isto, ainda auxilia na **regulação do trânsito intestinal**, sobretudo aqueles que contêm bífidos ativos.

Ingredientes:

- 1 Pacote de gelatina em pó, sabor a morango (ou outro à escolha)
- 3 Iogurtes gregos de morango ou naturais
- Alguns morangos frescos



Confeção:

1. Faça a gelatina, obedecendo às instruções da própria embalagem;
2. Reserve metade da gelatina numa taça;
3. Envolve metade do preparado da gelatina com os iogurtes e misture tudo;
4. Deixe arrefecer, cerca de 20 minutos e distribua por tacinhas;
5. Leva as tacinhas ao frigorífico durante algumas horas, até solidificar.
6. Em seguida, coloque o preparado que reservou de gelatina, nas taças.
7. Leva novamente as tacinhas ao frigorífico durante algumas horas, até solidificar.
8. Quando solidificar, acrescenta morangos fatiados para decorar.

BENEFÍCIOS DOS MORANGOS NA GRAVIDEZ

1. Ajuda a prevenir a anemia gestacional;
2. Ajuda a reduzir os índices de mau colesterol;
3. Combate os radicais livres;
4. Reduz a sensação de indisposição e combate as náuseas;
5. Promove a desintoxicação do organismo.

BEBIDAS

A **hidratação** é algo fundamental nos dias de calor, sejam de passeio ou de praia.

Também nas bebidas podemos ser criativos e assim trazer novos sabores aos nossos dias de verão.

As sugestões abaixo combinam na perfeição com os seus dias de praia. Tratam-se de **bebidas refrescantes e sem adição de açúcar** que podem representar uma refeição. O smoothie é uma boa opção para um snack durante a tarde, pode ir bebendo ao longo do dia. O chá gelado de pêssego é perfeito para este efeito, mas também são uma ótima opção **para acompanhar os seus almoços e/ou jantares de verão.**

Experimente colocar na mesa a limonada de melancia e conquista os seus convidados!







Bebidas

Smoothie de fruta

Os smoothies são uma excelente forma de obter uma **refeição leveira** ou um **lanche rápido, nutricionalmente rico e saciante**. Mas é preciso mais do que misturar uma mão cheia de vegetais e fruta para obter uma bebida perfeita...

Ingredientes:

- 300 Gr de morangos congelados (ou outra fruta congelada, á escolha)
- 1 Banana
- Sumo de 2 laranjas
- 1 logurte natural
- ½ Manga
- 4 Cubos de gelo

(opcional e, caso tenha, um robot de cozinha; caso contrário poderá danificar a varinha ou liquidificador)



Confeção:

1. Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha ou liquidificador e misture tudo até formar uma pasta cremosa;
2. Verta para um frasco ou garrafa de vidro.

BENEFÍCIOS DA LARANJA NA GRAVIDEZ

Uma grávida necessita de pelo menos 85 mg diários de vitamina C para prevenir malformações cerebrais no feto, pelo que o consumo de alimentos ricos em vitamina C é aconselhável nos casos em que a gestante não esteja a receber suplementação desta vitamina. Um estudo norte-americano sugere ainda que uma dieta pobre em vitamina C poderá estar na origem de casos severos de Pré-eclampsia e HELLP.



Bebidas

Chá Frio de Pêssego

O consumo de chás durante a gravidez é um tema bastante controverso porque ainda não existem estudos feitos com todas as plantas. No entanto e, muito devido à falta de mais conhecimento, durante a gestação **deve evitar chás de ervas e chá de canela.**

Prefira as infusões de fruta. O chá branco e chá de jasmim também são chás que podem ser tomados durante a gravidez.

Ingredientes:

- 1 Litro de água
- 2 Saquetas de chá á escolha (tenha em atenção os chás que não são aconselhados durante a gestação)
- 3 Pêssegos
- 1 Ramo de hortelã
- 2 Paus de canela
- Cubos de gelo q.b



Confeção:

1. Ferva a água e junte-lhe depois as saquetas de chá. Ao fim de dez minutos retire as saquetas e deixe o chá arrefecer;
2. Entretanto corte os pêssegos em fatias finas;
3. Misture as fatias de pêssego ao chá já arrefecido;
4. Acrescente a hortelã, os paus de canela, os cubos de gelo e sirva.

BENEFÍCIOS DO PÊSSEGO NA GRAVIDEZ

- O pêssego é rico em nutrientes, como ácido fólico e vitamina A, que ajudam na formação adequada do embrião durante a gravidez.
- O ácido fólico é um nutriente muito importante para a formação do sistema nervoso do bebé, facto que ocorre nas primeiras semanas de gestação.



Bebidas

Limonada de Melancia

Suculenta, saborosa e muito refrescante. A melância é um alimento importante para compor a dieta em todas as etapas da vida, por fornecer **diferentes nutrientes e vitaminas** que auxiliam no **bom funcionamento do organismo**.

Mas, para as grávidas, a fruta pode trazer benefícios ainda maiores!



Ingredientes:

- 1 Litro de água
- 1 Kg de melancia
- Sumo de ½ limão
- 1 Ramo de hortelã
- Cubos de gelo q.b

Confeção:

1. Descascar a melancia e tirar todas as pevides;
2. Num liquidificador, triturar a melancia com a água;
3. Verter a mistura para uma caneca e adicionar o sumo de limão. Mexer bem;
4. Adicionar o gelo e a hortelã e, servir.

BENEFÍCIOS DA MELANCIA NA GRAVIDEZ

1. Alívio da azia;
2. Previne Edemas;
3. Eficaz contra a desidratação;
4. Ajuda a aliviar náuseas e enjoos;
5. Aumenta a imunidade;
6. Desintoxicar o corpo;
7. Alivia câibras musculares;
8. Previne a pigmentação da pele;
9. Reduz a constipação;
10. Promove ossos saudáveis no feto.

O facto de ser maioritariamente feita de água torna, ainda, este alimento muito pouco calórico. Tudo isto faz com que esta seja uma das frutas essenciais na gravidez!

bebê 4D
nutrição