

BOX DE

receitas

PARA A

saúde da mulher



Olá, querida cliente

Nós do Sommos Spa, em parceria com a nutricionista Mi Rabelo, elaboramos, este ebook, com receitas específicas para o metabolismo da mulher, pensando em nutrientes que ajudam a tratar questões como: endometriose, SOP, miomas, TPM, menopausa, candidíase, entre outros probleminhas que só a gente enfrenta.

Essa é uma forma de cuidarmos de você de várias maneiras.

Siga a gente no Instagram:

@sommos.spa

@nutri.mirabelo



snack de grão de bico

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cru
- 5 Colheres de sopa azeite de oliva extravirgem
- Temperos secos de sua preferência: combina bem com páprica defumada, orégano, pimenta do reino, etc
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas; Escorra e lave. Coloque em uma panela de pressão, cubra com dois dedos de água e deixe cozinhar em fogo médio. Quando pegar pressão, abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue; Pré-aqueça o forno a 210°C; Escorra os grãos, retire as casquinhas que estiverem por cima e os grãos que estiverem quebrados. Coloque em uma vasilha, adicione o azeite, os temperos secos e o sal; Misture delicadamente, coloque em uma assadeira antiaderente e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até estarem bem crocantes; Não deixe os grãos sobrepostos, deixe eles bem espalhados pela assadeira; Vá experimentando para saber o ponto e retire os petiscos do forno a cada 15 minutos e dê uma chacoalhada na assadeira.

indicações

Endometriose,
fertilidade feminina
e masculina.

macros

Calorias: 66kcal
Proteína: 1,9g
Carboidrato: 5,4g
Gordura: 4,5g

rendimento

10 porções

granola salgada low carb

INGREDIENTES

- 1 + 1/2 xícara de semente de abóbora
- 1 + 1/2 xícara Semente de gergelim
- 1/4 de xícara de chá de semente de chia
- 1/2 xícara de chá de amêndoas
- 1 + 1/2 xícara de chá de castanha de caju
- 1/2 col.de chá de sal
- 1 col. de sopa rasa páprica em pó defumada
- 4 col. sopa rasa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e leve ao fogo médio em uma frigideira, e mexe sem parar até dourar. Depois de pronta, armazene em um pote de vidro hermético bem fechado que evite a umidade. Pode usar por até 15 dias se armazenar da forma correta.

Pode-se usar associado a frutas em lanches, usar por cima de saladas ou agregar nos ovos no café da manhã.

indicações

SOP,
endometriose,
fertilidade e
miomas.

macros

Calorias: 278kcal
Proteína: 9,4g
Carboidrato: 16,9g
Gordura: 20,1g

rendimento

20 porções

bolinho proteico de abóbora

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 + ½ xícara de frango desfiado
- 1 ovo inteiro

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes até formar massa homogênea para modelar. Assar na airfryer por 10 min. ou no forno por 20 min (200°C).

Baixa carga glicêmica, rico em vitamina A e proteínas. Auxilia na saciedade e no bom aporte de nutrientes.

indicações

SOP, endometriose, fertilidade e miomas, candidíase e menopausa.

macros

Calorias: 55kcal
Proteína: 7,2g
Carboidrato: 3,7g
Gordura: 1,4g

rendimento

8 porções

pão de aveia

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 3 ovos
- 12 col. de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater o ovo no liquidificador até espumar, depois adicionar iogurte e bater novamente. Adicionar o farelo de aveia, o sal e por último o fermento. Pode colocar por cima aveia em flocos, castanhas ou lascas de coco. Finalize levando ao forno pré-aquecido 180 graus entre 20 a 25 minutos ou até dourar.

Pode acrescentar um patê proteico para dar mais saciedade.

indicações

SOP, endometriose, fertilidade e miomas, TPM e menopausa.

macros

Calorias: 565kcal
Proteína: 34,7g
Carboidrato: 58,3g
Gordura: 24,2g

rendimento

1 porção

sorvete de frutas vermelhas

INGREDIENTES

- 1 banana bem madura picada
- 1 xícara de morango OU amora OU mirtilos
- 1 iogurte natural
- Castanhas ou coco oi nibs de cacau (opcional)

MODO DE PREPARO

Congelar as frutas por 4h e depois bater no liquidificador ou processador as frutas congeladas junto com o iogurte até obter consistência cremosa. Servir imediatamente, pode adicionar por cima as castanhas, coco ou nibs de cacau.

indicações

SOP, endometriose,
fertilidade e miomas,
menopausa, TPM.

macros

Calorias: 198kcal
Proteína: 8,9g
Carboidrato: 32,1g
Gordura: 4,8g

rendimento

1 porção

panqueca de chocolate com frutas

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 clara
- 2 col. de sopa de farelo de aveia
- 1 col. de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em um recipiente até ficar homogêneo e depois coloque em uma frigideira antiaderente aquecida. Acrescente o recheio e sirva.

indicações

indicado para período da TPM.

macros

Calorias: 180kcal
Proteína: 14,3g
Carboidrato: 17,6g
Gordura: 7,6g

rendimento

1 porção

doce de cacau com coco

INGREDIENTES

- 1 banana prata pequena
- 2 quadradinhos de chocolate (70% cacau ou mais)
- 4 col. de sopa de coco e lascas
- 2 col. de sopa de farelo de aveia

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture com o chocolate derretido, o farelo de aveia e o coco em lascas. Modele em forma de bolinha e leve ao congelador por 20 min.

indicações

indicado para
período da TPM.

macros

Calorias: 79kcal
Proteína: 1,2g
Carboidrato: 6,9g
Gordura: 5,6g

rendimento

4 unidades pequenas
(1 porção)

creme de abacate com cacau

INGREDIENTES

- ½ abacate
- 1 col. de sopa de cacau em pó
- 2 col. de sopa cheias de leite em pó desnatado OU ½ scoop de whey protein
- 1 fio de mel
- 1 col. de sopa de amêndoas picadas

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva polvilhado com as amêndoas.

indicações

endometriose, SOP,
fertilidade,
menopausa, e TPM.

macros

Calorias: 327kcal
Proteína: 13,8g
Carboidrato: 33,5g
Gordura: 18,2g

rendimento

1 porção

PRATOS PRINCIPAIS & ACOMPANHAMENTOS NUTRITIVOS

torta de grão de bico

INGREDIENTES

- 1 xíc de grão de bico cru (deixar de molho ao menos 12h, trocando a água 2 vezes)
- 3 ovos
- 3/4 xíc. de líquido (pode usar o caldo do cozimento do frango, mas pode usar um leite vegetal ou água)
- 2 col. sopa de gergelim
- 2 col. sopa de linhaça
- 2 col. sopa de flocão de milho (de preferência não transgênico)
- 2 col. sopa azeite
- 1 col. sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Com exceção do fermento, colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Depois acrescentar o fermento e misturar lentamente. O recheio vai ao seu gosto, pode ser frango, carne moída, sardinha, atum, legumes. Em uma forma untada e enfarinhada (pode ser o próprio flocão), coloca metade da massa, o recheio e cobre com o restante da massa. Opcional: polvilhar gergelim por cima. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 30 a 40 min. até dourar.

Pode agregar uma salada crua e consumir como uma opção leve de jantar.

indicações

endometriose,
fertilidade, SOP,
menopausa e
miomas.

macros

Calorias: 316kcal
Proteína: 12,8g
Carboidrato: 27,7g
Gordura: 18,9g

rendimento

3 porções

ratatouille de legumes

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média
- 1 berinjela média
- 3 tomates grandes
- 2 pimentões grandes
- ¼ de xícara de chá de Azeite de oliva
- 1 xícara de Molho de tomate
- Sal, pimenta do reino, orégano à gosto.

MODO DE PREPARO

Corte os vegetais em rodela finas, pegue uma assadeira redonda e coloque uma camada de molho de tomate embaixo, e depois vá colocando os vegetais intercalados dispostos em forma circular. Acrescente por último o azeite de oliva e os temperos à gosto e leve ao forno por 20 a 30 min (200°C).

É uma opção de variação da forma de comer vegetais para tornar mais atrativo.

indicações

todos os diagnósticos de saúde feminina e fertilidade.

macros

Calorias: 238kcal
Proteína: 1,8g
Carboidrato: 8,1g
Gordura: 23,1g

rendimento

8 porções

sufê de brócolis

INGREDIENTES

- 2 escumadeiras de Brócolis cozido (picado)
- 2 fatias grandes de ricota
- 1 col. de café rasa de noz moscada
- Pimenta do reino em pó à gosto
- Gema de ovo - 3 Unidades
- Clara de ovo - 3 Unidades médias

MODO DE PREPARO

Junte o brócolis, a ricota e as gemas no liquidificador. Bata até ficar na consistência de um creme espesso. Tempere. Bata as claras em neve e incorpore à mistura devagar. Transfira para uma forma para suflê untada com azeite. Leve ao forno quente (200°C) por 20 a 30 minutos ou até crescer e dourar.

indicações

miomas, SOP,
endometriose, fertilidade
e menopausa.

macros

Calorias: 91kcal
Proteína: 7,9g
Carboidrato: 3g
Gordura: 5,6g

rendimento

4 porções

nuggets de peixe

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia crus
- Cebolinhas à gosto
- 2 xícaras de flocos de milho
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 dente de alho
- ½ cebola média

MODO DE PREPARO

Bata os filés no processador e reserve. Bata a cebola, o alho e a cebolinha no processador e misture ao peixe. Faça bolinhas no formato de nuggets com a mistura e passe nos flocos de milho. Unte uma assadeira com o azeite e arrume os nuggets sem se encostarem. Leve ao forno pré-aquecido, virando os nuggets por volta de 10 minutos, para que fiquem dourados dos dois lados.

Pode ser usado como fonte de proteína no almoço ou jantar, e também como opção de lanche.

indicações

para todos os diagnósticos de saúde feminina e fertilidade.

macros

Calorias: 117kcal
Proteína: 9,4g
Carboidrato: 17,9g
Gordura: 0,9g

rendimento

6 porções

creme de couve flor com limão

INGREDIENTES

- 4 ramos médios de couve-flor
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- Cebolinha à gosto
- Raspas da casca do limão siciliano
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar a couve-flor por 10 minutos. Liquidificar a couve-flor cozida com o iogurte e o sal. Servir com raspas da casca de limão e cebolinha verde.

Recomendável agregar uma boa porção de proteínas para usar como uma opção leve de jantar.

indicações

SOP,
endometriose,
menopausa e
fertilidade.

macros

Calorias: 149kcal
Proteína: 11,6g
Carboidrato: 25g
Gordura: 1,3g

rendimento

1 porção

farofa nutritiva

INGREDIENTES

- 1/2 xíc de aveia em flocos
- 1/2 xíc. de gergelim torrado
- 1/4 de xíc. de farinha de casca de cebola

MODO DE PREPARO

Farinha de casca de cebola: colocar as cascas de cebola no forno ate ficarem secas, mais ou menos uns 5 minutos. Depois triturar no liquidificador ou mixer.

Farofa Funcional: bata todos os ingredientes no liquidificador até virar uma farofa.

indicações

SOP,
endometriose,
menopausa e
fertilidade.

macros

Calorias: 59kcal
Proteína: 2,2g
Carboidrato: 5,2g
Gordura: 3,6g

rendimento

10 porções

PRATOS PRINCIPAIS & ACOMPANHAMENTOS NUTRITIVOS

azeite de oliva antifúngico

INGREDIENTES

- 1 garrafa de azeite de oliva extravirgem da pequena (250ml)
- 1 col. de sopa de orégano
- Ramos de alecrim
- 3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Tire o bico dosador do azeite e coloque o orégano alecrim e o alho amassado. Coloque o bico novamente e deixe macerar por 7 dias. Use esse azeite na salada do almoço e/ou jantar.

indicações

ideal para
candidíase.

rendimento

250ml