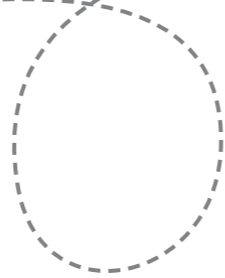




reGenesis

Gravidez Saudável

Receitas nutritivas para a gestação!



www.mulheregestacao.com.br



Índice

- 03 Introdução
- 04 Para começar: a dieta básica diária
- 06 Para ficar de olho: o ganho de peso na gestação
- 08 Para se nutrir com prazer!
Confira 6 receitas que oferecem nutrição e sabor para a sua gravidez
- 09 Bolinhos de batata-doce com grão de bico
- 10 Maionese de quinoa
- 11 Brownie de banana
- 12 Mousse de abacate com cacau
- 13 Docinho de tâmara
- 14 Bolo de laranja com gengibre
- 15 Sobre a autora



Introdução

Uma alimentação variada e nutritiva faz parte do dia a dia de uma gravidez saudável.

No período de gestação, tudo o que a mulher consome será essencial para manter a sua própria saúde e também a do bebê, que está em pleno desenvolvimento dentro do útero.

Alguns alimentos ricos em nutrientes são muito bem-vindos nessa fase, por isso podem – e devem! – estar presentes na dieta diária da gestante.

E como acreditamos que, além de nutritiva, uma boa alimentação é prazerosa, convidamos a **Nutricionista materno infantil Dayanna Queiroz** a nos ajudar a dar mais cor e sabor à sua jornada.

Além de informações gerais, aqui você vai encontrar algumas receitas práticas, com o toque especial da Nutricionista, que podem ser úteis para o dia a dia da gravidez.

Esperamos que aproveite!

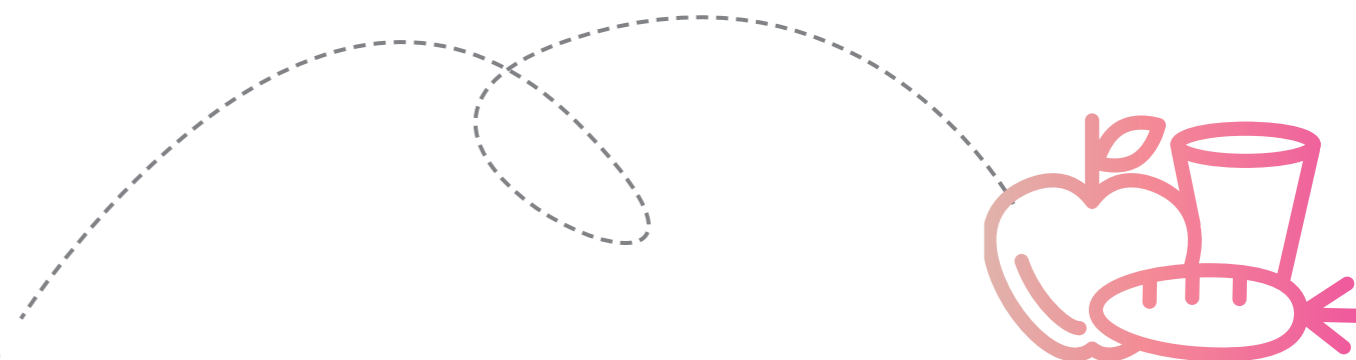
*Este material é apenas informativo e não substitui as recomendações médicas durante o pré-natal.



Para começar: *a dieta básica diária*

Quanto mais alimentos naturais a gestante incluir na dieta, melhor. É preciso evitar, assim, produtos industrializados, processados e cheios de conservantes.

Por isso, vale, principalmente, garantir todos os grupos alimentares nas refeições diárias.



Basicamente, uma dieta variada inclui:

- ✔ Vegetais (folhosos e legumes)
- ✔ Frutas
- ✔ Carne bovina, dar preferência às carnes magras, como patinho, e frango
- ✔ Ovos
- ✔ Peixes (sardinha, salmão, atum, pescada, cavalinha são ótimas pedidas!)
- ✔ Leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha)
- ✔ Cereais (arroz integral, batata, milho)
- ✔ Azeite (de preferência extravirgem)
- ✔ Leite e derivados (especialmente fora do almoço e do jantar)





- **Evite:** peixe cru e carnes e ovos malpassados.



- **Lembre-se:** saladas cruas muito bem lavadas.



- É **importante** também consumir fontes de fibras para melhorar o intestino, como aveia ou gérmen de trigo), além de oleaginosas. E os probióticos, como os encontrados no iogurte no Kefir, também são recomendados.



- Ah, e **hidratação sempre!**



Vai preparar uma carne?

Dê preferência aos assados, grelhados, ensopados e cozidos. Ou seja, basicamente, **evite as frituras**.

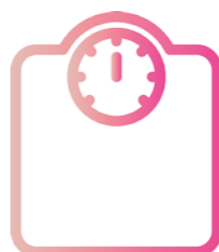
É recomendável também **não ingerir gordura vegetal hidrogenada**, muito presente, por exemplo, em sorvetes, salgadinhos, frituras, margarinas e nas pipocas de micro-ondas. Isso porque, durante a gravidez, esse ingrediente pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento do feto.

Para ficar de olho: *ganho de peso na gestação*

Garantir um ganho de peso adequado é um ponto importante durante a gestação, mas é bom destacar que não é preciso fazer uma dieta restritiva com medo de ganhar muita gordura. Isso, porque, o ganho de peso reflete também as mudanças fisiológicas na gestação.

O importante é lembrar que nenhuma mulher deve perder peso durante a gravidez, independentemente do Índice de Massa Corporal (IMC) antes de engravidar.





O Institute of Medicine (IOM) recomenda as seguintes faixas de ganho de peso ideal durante a gestação:

Quando a gestação é de feto único, o ganho de peso médio recomendado é:

IMC (kg/m ²)	Classificação	Total indicado (kg)	1º trimestre (kg/período)	2º/3º trimestre (g/semana)
< 18,5	Baixo peso	12,5 a 18	2,3	510 (440 a 580)
18,5 - 24,9	Normal	11,5 a 16	1,6	420 (350 a 500)
25 - 29,9	Sobrepeso	7 a 11,5	0,9	280 (230 a 330)
>30	Obesidade	5 a 9		220 (170 a 270)

LEIA MAIS: Controlar o peso na gravidez mantém bebê e gestante saudáveis.


[Clique aqui e leia o post no Mulher e Gestação](#)



Como regular o peso

Para evitar possíveis neuras em relação ao peso e tornar a gestação mais tranquila, é essencial regular o peso durante todo o pré-natal, o que pode ser feito com o próprio obstetra ou ainda em um acompanhamento nutricional.

Dessa forma, será possível avaliar o estado nutricional, detectar possíveis inadequações dietéticas, desmistificar mitos e realizar ainda a educação alimentar e nutricional para se alimentar com qualidade.



Para se nutrir com prazer!



Confira **6 receitas** que
oferecem nutrição e sabor
para a sua gravidez

Bolinhos de batata-doce com grão de bico



Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de chá de batata-doce cozida e sem casca
- 2 colheres de sopa de orégano (pode ser substituído por um mix de cebola, salsa e alho desidratado)
- raspas de limão (opcional)
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- sal a gosto (pode ser usado o gersal, preparado com sementes moídas de gergelim e sal)
- 2 colheres de sopa de linhaça-dourada (o farelo de aveia pode ser uma boa substituição)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno em 200 graus. Com um garfo ou amassador, amasse o grão de bico e a batata-doce em uma tigela. Acrescente o orégano, a salsinha, a cebolinha, sal e raspas de limão. Faça bolinhas e passe na farinha de linhaça. Coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 20 minutos.

NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

O grão de bico faz parte do grupo das leguminosas e é rico em proteína vegetal e em minerais como magnésio e zinco.

Rica em potássio, carboidratos e fibras, a batata-doce agrega também um sabor adocicado à receita.



Maionese de quinoa

Ingredientes

- 1 xícara de chá de quinoa cozida
- 4 colheres de sopa de azeite
- suco de 1/2 limão
- 1 colher de vinagre de maçã
- 1 colher de mostarda
- 1 pitada de sal
- 8 folhas de manjericão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até conseguir uma mistura cremosa, que pode ser usada nas refeições ou em torradas e pães nos lanches.



NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

A quinoa é um alimento de alto valor biológico, que possui todos os aminoácidos essenciais. Além de ser rica em fibras, é fonte de cálcio, ferro e zinco.



Imagem meramente ilustrativa



Brownie de banana



Ingredientes

/ Para o brownie /

- 3 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de cacau 100%
- 3 colheres de castanha de caju picada (pode variar com amêndoas, pistache ou coco ralado)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

/ Para a calda /

- chocolate em barra 70%
- leite desnatado

Modo de preparo

/ Brownie /

Amasse bem a banana, pode ser com a ajuda de um mixer. Adicione o cacau e a castanha. Se ficar muito duro, adicione uma colher de sopa de água. Coloque em uma forma untada com óleo de coco ou papel-manteiga e leve ao forno por em média 30 minutos a 200 graus.

/ Calda /

Derreta o chocolate em banho-maria até ficar cremoso. Depois, leve ao fogo com o leite desnatado até ficar uma mistura homogênea.



NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

A banana possui muitas fibras para incrementar a dieta e oferece um ótimo aporte de potássio, magnésio e vitamina B6.

Mousse de abacate com cacau

Ingredientes

- 1/2 abacate pequeno
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 banana congelada
- 1/4 de xícara de leite vegetal

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma consistência bem homogênea e bastante cremosa. Leve à geladeira e sirva gelado.



Imagem meramente ilustrativa



NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

O abacate é uma ótima fonte de gordura monoinsaturada, que contribui para o desenvolvimento cerebral do bebê. Rico em fibras, promove saciedade e melhora o funcionamento do intestino. Contém outras vitaminas e minerais importantes como potássio, magnésio, vitamina A e do complexo B.

Docinho de tâmara

Ingredientes

- 200 g de tâmaras sem caroço
- 100 g de castanha-do-pará
- 100 g de castanha de caju
- 1/4 de xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de cacau cru em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 50 g de coco ralado, cacau, canela e/ou gergelim torrado para decorar

Modo de preparo

Hidrate as tâmaras por uma hora em água filtrada. Misture ou use um processador para formar uma massa homogênea com todos os ingredientes. Depois, modele a massa em formato de bolinhas (do tamanho de um docinho de festa) com as mãos e as envolva com as diferentes coberturas: gergelim, cacau, canela ou coco.



Imagem meramente ilustrativa



NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

Saborosa e rica em carboidratos, a tâmara apresenta baixo índice glicêmico porque possui uma grande quantidade de fibras. É fonte de vitamina B, minerais de ferro, cálcio, magnésio e potássio. Contém ainda ácidos graxos insaturados e funciona como antioxidante, protege o sistema nervoso, previne constipação e favorece a redução de colesterol.

Bolo de laranja com gengibre



Ingredientes

- 3 ovos
- 1 laranja madura com casca cortada em 8 partes (é preciso tirar o caroço)
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou açúcar de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral ou de coco
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó



DICAS

- Pode adicionar sementes de linhaça e amêndoas para deixar ainda mais nutritivo
- Use uma laranja bem madura e de casca fina e lisa para o bolo não ficar amargo

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 210 graus. Unte e enfarinhe uma forma com o óleo de coco e farinha de arroz ou coco. Reserve. No liquidificador, adicione os ovos, a laranja e o óleo e bata por aproximadamente 3 minutos. Adicione o açúcar e a farinha, bata bem até formar uma massa lisa. Tire a mistura do liquidificador, adicione o gengibre e o fermento e misture bem com uma colher. Transfira para a forma e asse por aproximadamente 25 minutos. Retire do forno e espere 20 minutos para desenformar.



NUTRIENTES PARA A GESTAÇÃO

A banana possui muitas fibras para incrementar a dieta e oferece um ótimo aporte de potássio, magnésio e vitamina B6.

Sobre a autora



Dayanna Queiroz é especialista em Nutrição Materno Infantil e doutoranda em Nutrição. Atua no atendimento a tentantes, gestantes, alimentação complementar e crianças em João Pessoa (PB) e mantém um canal no Instagram com dicas para o dia a dia.

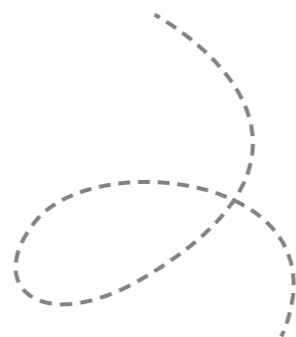


Acompanhe suas publicações:
@dayannaqueiroz



Gostou deste guia prático?

Acompanhe a plataforma **Mulher e Gestação** e confira nossos conteúdos, criados especialmente para apoiar a sua jornada!



ACESSE:
www.mulhergestacao.com.br



@regenesisbrasil



Regenesis Brasil

