

RECEITAS

NUTRIÇÃO

> OBSTIPAÇÃO

Obstipação

#1 Couve-flor assada no forno com especiarias

4 pessoas | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
20 min. | **5 g** | **167 kcal** | **10.5 g**

Um assado a repetir com várias combinações de legumes. Escolha legumes coloridos e leguminosas diversas para tornar o prato sempre atrativo. Por exemplo, com pimento vermelho, amarelo e até verde, tomate, abóbora, couves de bruxelas e brócolos.

No final, pode também salpicar com frutos secos ou oleaginosos, que lhe darão um bônus de fibra!



Modo de preparação

Comece por colocar a couve-flor numa travessa própria para forno e tempere com paprika, alecrim, pimenta e azeite. Junte a cabeça de alho e as sementes de girassol, e leve ao forno a 200°C durante cerca de 25 minutos.



Ingredientes

- 1 couve-flor (200 g por pessoa)
- 400 g de abóbora
- 4 colheres de sopa de sementes de girassol (14 g x 4)
- 1 colher de café de paprika
- Alecrim, pimenta q.b.
- 1 colher de sopa de azeite (7g)
- ½ cabeça de alho



YUM

Obstipação

#2 Salada de lentilhas, pêra e nozes

4 pessoas | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
30 min. | **7 g** | **198 kcal** | **11 g**

Para variar, não sugerimos a tradicional salada composta por alface, cebola e tomate. Essas saladas contêm pouquíssima fibra, porque não optar por combinações mais ricas? Aposte em leguminosas como o milho, grão e feijão-frade, hortícolas frescas como os espinafres baby, o agrião, os canónigos e a rúcula. Experimente também os sabores das sementes, frutos secos como as passas, ameixas, figos e oleaginosos como as nozes, amêndoas e avelãs. Lembre-se que as cascas dos frutos são ricas em fibra, sempre que possível, consuma-as.



Modo de preparação

Comece por colocar as lentilhas a cozer numa panela com água. Depois de levantar fervura, deixe cozinhar durante 15 minutos. Escorrer e deixar arrefecer.

À parte, pique a cebola e a salsa, corte o pimento e a pêra em pequenos cubos. Tempere com azeite, vinagre, sumo e raspa de limão e um toque de pimenta. Envolve este preparado com as lentilhas, junte as nozes e sirva.



Ingredientes

- 400 g lentilhas cozidas
- 30 g nozes
- 30 g salsa
- 1 cebola roxa
- 1 pêra
- 1 pimento vermelho
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 limão (raspa e sumo)
- Pimenta q.b.

Obstipação

#3 Batido de abóbora e noz

1 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
15 min. | **6,5 g** | **404 kcal** | **14 g**

Uma bebida nutritiva, com sabores outonais e ricos. Ideal para o pequeno-almoço, lanche ou até mesmo para um snack a meio da manhã.



Ingredientes

- 80 g abóbora
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- 24 g noz (6 unidades)
- 2 colheres de sopa de sementes linhaça moídas (26 g)
- 100 ml leite/bebida vegetal
- 1 laranja (raspa e sumo)
- Canela em pó q.b.

Modo de preparação

Comece por saltear a abóbora com o mel, raspa e sumo de laranja e a canela em pó, até que a sua textura se torne suave.

De seguida triture a abóbora com o leite ou bebida vegetal, noz e as sementes de linhaça moídas.

Misture bem até obter um batido bem homogéneo.

Obstipação

#4 Batido de ameixa, uva e gengibre

1 pessoa fibra/pessoa calorias/pessoa proteína/pessoa
15 min. **13,6g** **265 kcal** **8 g**

Uma opção refrescante, mas também nutritiva! Para evitar sedimentos ou grumos, experimente triturar a aveia previamente, obtendo uma farinha mais fina e homogénea.



Modo de preparação

Triture as ameixas com as uvas, mel, aveia, leite ou bebida vegetal e canela, até obter um batido bem homogéneo. Sirva com um pouco de canela em pó no topo.



Ingredientes

- 6-8 ameixas secas (60 a 80 g)
- 5 bagos de uva (35 g)
- 2 colheres de sopa de aveia (18 g)
- Gengibre
- 100 ml leite/bebida vegetal
- Canela em pó q.b.

Obstipação

#5 Batido de alfarroba e cenoura

1 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
15 min. | **6 g** | **254 kcal** | **9 g**

Os sabores amenos da cenoura, do mel e da canela nunca foram tão refrescantes! Alegre as suas manhãs com este batido delicioso e nutritivo. Pode variar a fonte de fibra entre farinha de amêndoa, psyllium, aveia ou linhaça.



Modo de preparação

Triture a cenoura, mel, alfarroba, leite ou bebida vegetal, farinha de amêndoa e canela, até obter um batido bem homogêneo. Sirva com um pouco de canela em pó no topo.



Ingredientes

- 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (12 g)
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- 1 colher de farinha de amêndoa (14 g)
- 1 cenoura crua (147 g)
- 150 ml leite/bebida vegetal
- Canela em pó q.b.

YUM

Obstipação

#6 Puré de grão, beterraba e açafrão

4 pessoas | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
15 min. | **7 g** | **143 kcal** | **9 g**

Um acompanhamento cremoso, aromático e muito colorido. Porque todas as refeições merecem tonalidades garridas e alegres.



Modo de preparação

Comece por triturar o grão com a beterraba. Adicione o açafrão, pimenta, cebola picada, coentros e o azeite. Triture tudo até obter um puré homogéneo. No final, retifique os temperos se necessário.



Ingredientes

- 400 g grão-de-bico cozido
- 1 beterraba (50 g por pessoa)
- 1 colher de sopa de açafrão
- Pimenta q.b.
- ½ cebola
- 30 g coentros
- 1 colher de chá azeite (5 ml)

YUM

Obstipação

#7 Puré de beringela e especiarias

4 pessoas | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
30 min. | **4 g** | **42 kcal** | **2 g**

Este puré promete transportá-lo imediatamente para um cenário puramente mediterrâneo. Fresco, aromático e levemente fumado. Uma delícia em estado cremoso.



Modo de preparação

Comece por assar previamente as beringelas no forno, ou tradicionalmente num grelhador a carvão. Depois de assadas, retire o seu interior com um garfo, esmague a polpa e adicione os restantes ingredientes picados. Tempere com a raspa e sumo do limão e pimenta q.b.



Ingredientes

- 600 g beringela
- 40 g alho
- 1 colher de chá de azeite (5 ml)
- 20 g salsa/coentros
- 1 limão (raspa e sumo)
- Pimenta q.b.



YUM

Estas receitas foram desenvolvidas em parceria com a nutricionista Dra. Diana Miranda, especialista em doenças neurodegenerativas, a terapeuta da fala Dra. Rita Cardoso, especialista em problemas decorrentes da Doença de Parkinson e de outras perturbações ao nível do movimento e o Chef Fábio Bernardino.

Recomendamos que consulte o seu médico antes de iniciar qualquer intervenção de nutrição.

Esta informação não se destina a substituir a avaliação médica, nem o julgamento clínico da indicação ou riscos de um procedimento para cada pessoa com doença de Parkinson. Deve consultar o seu médico acerca da sua doença de Parkinson. O site bial-keepiton.pt não presta aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento.

Os dados, opiniões, e conclusões expressos não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores, e não dispensam a consulta de um profissional de saúde. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.