





ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
FICHAS DE SAÚDE DOS SUPERALIMENTOS	11
Mirtilos.....	12
Bagas de goji.....	13
Açaí.....	14
Cacau.....	16
Abacate.....	17
Couve <i>bok choy</i>	18
Beterraba.....	20
Couve-roxa.....	21
Brócolos.....	22
Noni.....	23
Clorela.....	24
Sementes de chia.....	26
Cogumelos <i>reishi</i>	28
Camu-camu.....	29
Baobab.....	30

Quinoa real.....	31
Arandos vermelhos.....	32
Romã.....	33
Espinafres.....	34
Couves-de-bruxelas.....	35
Nozes.....	36
Agrião.....	38
Matcha.....	39
Maca.....	40
Spirulina.....	41
Sementes de cânhamo.....	42
Erva de trigo.....	43
Lucuma.....	44
Feijão azuki.....	45
Curcuma.....	46
OS SUPERALIMENTOS E OS SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE...49	
ALIMENTOS DA ÉPOCA53	
LISTA DE COMPRAS ESSENCIAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL57	
COMO FAZER UM BATIDO DE SUPERALIMENTOS PERFEITO...59	
RECEITAS63	
Batidos.....65	
Pequeno-almoço.....75	
Almoço.....105	
Lanche.....163	
Jantar.....189	
Sobremesa.....241	
AGRADECIMENTOS263	
BIBLIOGRAFIA265	



Mirtilos



As suas antocianinas ajudam a reduzir a pressão arterial e a diminuir o risco de problemas cardiovasculares.



Os antioxidantes dos mirtilos ajudam a desacelerar o envelhecimento precoce e alguns processos cancerígenos.



Os seus antioxidantes ajudam a prevenir a diabetes tipo 2.



Como usar: em sobremesas, barras de cereais, *muffins*, panquecas, *waffles* ou papas.



Bagas de goji



Devido ao seu elevado teor de polifenóis e de outros antioxidantes, podem melhorar a função cognitiva e ainda reforçar o sistema imunitário.



Os antioxidantes destas bagas podem prevenir e retardar os sintomas da doença de Alzheimer.



Os seus antioxidantes têm actividade anticancerígena e melhoram a qualidade da visão.



Como usar: em saladas, papas, granolas, barras de cereais, batidos de fruta, panquecas, *muffins* ou *waffles*.

Abacate



Devido ao seu perfil lipídico, pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares, melhorar o balanço do colesterol LDL e diminuir o *stress* oxidativo.



Por conter uma elevada quantidade de fitoesteróis, o abacate tem também demonstrado uma actividade anti-inflamatória, sobretudo ao nível de doenças cardiovasculares.



Aumenta a sensação de saciedade e pode ajudar no controlo de peso.



Como usar: em saladas, purés, bolos e batidos.

Espinafres



Contêm substâncias com acção mucoprotectora sobre o tracto gastrointestinal, ajudando a prevenir o aparecimento de úlceras.



Possuem uma actividade preventiva e de tratamento sobre o cancro da próstata, devido à presença de antioxidantes.



Dado o seu elevado teor de péptidos, os espinafres podem ainda ajudar a diminuir os níveis de tensão arterial.



Como usar: em sopas, sumos verdes, saladas ou salteados. A dose mínima recomendada por dia é de 30 gramas.



BATIDO DE BETERRABA COM FRUTOS VERMELHOS E CAMU-CAMU

PARA 2 COPOS

INGREDIENTES

- 1 chávena de água de coco
- 3 chávenas de frutos vermelhos
- 1 maçã
- 1 beterraba
- 1 colher de chá de camu-camu
- 1 colher de chá de sementes de cânhamo
- Gelo (opcional)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)
87	13,4
Lípidos (g)	Proteínas (g)
2,7	3,8

PREPARAÇÃO

Triture todos os ingredientes até obter uma bebida cremosa. Se quiser, junte mais água de coco.



BATIDO DE COCO COM CURCUMA

PARA 2 COPOS

INGREDIENTES

- 1 chávena de bebida de coco
- Meio abacate
- Meia banana
- 1 rodela de ananás descascado e cortado aos cubos
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia
- 1 colher de sobremesa de curcuma

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)
112	19,6
Lípidos (g)	Proteínas (g)
3,2	3,8

PREPARAÇÃO

Triture todos os ingredientes até formar uma bebida uniforme. Caso seja necessário, junte mais bebida de coco.





GRANOLA DE MACA COM ARANDOS VERMELHOS

PARA 6 PESSOAS

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de maca
- 4 chávenas de flocos de aveia
- 1 chávena e meia de frutos secos picados (nozes, amêndoas, avelãs, castanhas-do-brasil, etc.)
- 2 colheres de sopa de sementes a gosto (chia, girassol, linhaça, etc.)
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de canela
- 1 chávena de arandos vermelhos desidratados
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de mel ou agave (acrescentar mais a gosto)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
184	21,1	8	2,7

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Numa taça misture a maca, os flocos de aveia, os frutos secos, as sementes, a canela e o sal. Adicione o mel e o óleo de coco derretido e misture tudo.

Leve ao forno a tostar a 180°C durante 25 minutos num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Deixe a granola arrefecer e junte os arandos.

Sirva com iogurte natural.







PORCO COM MOLHO DE AMENDOIM E ARROZ DE MATCHA E LIMA

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 500 g de carne de porco magra aos cubinhos
 - 4 dentes de alho
 - 3 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 3 colheres de sopa de amendoins picados
 - Sal
 - 1 malagueta desidratada
 - Azeite
- Coentros frescos picados
 - 1 cebola

PARA O ARROZ

- 1 chávena de arroz vaporizado
- 1 colher de sobremesa de matcha em pó
 - 2 chávenas de água
 - Sal
 - Azeite
- Raspa de 1 lima

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
310	10,9	16,8	6,9

PREPARAÇÃO

Num tacho coloque um fio de azeite, o matcha e o arroz. Salteie um pouco e cubra com a água. Tempere com sal e deixe levantar fervura. Tape e reduza o lume. Cozinhe até que toda a água se tenha evaporado. Junte a raspa da lima, misture e sirva.

Entretanto, coloque um fio de azeite numa frigideira com a cebola e os alhos picados. Quando estiverem dourados, junte os amendoins e o gengibre e salteie em lume alto durante três minutos.

Junte a carne, a malagueta e o molho de soja. Cozinhe em lume médio até que a carne esteja tenra, cerca de 30 minuto. Se necessário, rectifique os temperos.

Sirva polvilhando tudo com os coentros frescos.





BARRINHAS DE CEREAIS COM MIRTILOS E CAMU-CAMU

PARA 25 BARRINHAS

INGREDIENTES

- 2 chávenas de granola sem açúcar
- 2 chávenas de farinha integral
- ½ chávena de açúcar mascavado
- ½ chávena de óleo de coco
- ½ colher de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 3 chávenas de mirtilos
- 1 colher de sobremesa de camu-camu
- 1 colher de sopa de amido de milho

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
191	27,7	7,4	1,7

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.
Numa taça misture a granola, a farinha, o açúcar, o bicarbonato de sódio, o camu-camu e o sal.
Derreta o óleo de coco e misture tudo.
Num tabuleiro rectangular grande forrado com papel vegetal coloque ⅔ da mistura de granola.
À parte misture os mirtilos com o

amido de milho até ficarem bem envolvidos. Deite-os sobre a granola e sobreponha com a restante para cobrir tudo. Leve ao forno durante 20 a 25 minutos a 150°C ou até ficar dourado.
Retire do forno e deixe arrefecer antes de cortar. Com uma faca grande corte cerca de 25 barrinhas.





CUBINHOS DE FRANGO PICANTE COM BRÓCOLOS E ABACATE

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango
- 2 abacates
- 300 g de brócolos
- 4 dentes de alho
- 1 malagueta desidratada
- 2 colheres de sopa de molho *sweet chilli*
- 300 g de abóbora-manteiga
- 1 colher de chá de alecrim seco
- Azeite
- Sal

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
330	3,9	20	12,9

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.
Num tabuleiro coloque a abóbora descascada e cortada em cubinhos. Tempere com um fio de azeite, sal e o alecrim e leve a assar durante 30 minutos a 180°C.
Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite, o molho *sweet chilli*, os dentes de alho picados, a malagueta e os cubinhos de

frango. Tempere com sal e salteie durante dez minutos.
Entretanto, coza os brócolos cortados em floretes mais pequenas em água fervente com sal.
Descasque e corte os abacates em tirinhas.
Sirva o frango, com os brócolos, o abacate às tiras e os cubinhos de abóbora.





BROWNIES DE ABACATE COM CACAU

PARA CERCA DE 15 BROWNIES

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 150 g de queijo quark
- 3 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 100 g de açúcar mascavado
- 150 g de farinha de coco
- 150 g de cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL APROXIMADA POR DOSE

Kcal	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)
126	7,1	9,6	0,7

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Num triturador reduza o abacate descascado e descaroçado a puré. Junte o queijo quark, os ovos e a baunilha e misture bem. Junte a farinha de coco, o cacau, o sal e o bicarbonato de sódio e incorpore tudo até formar uma massa uniforme.

Forre uma forma quadrada (cerca de 20 por 20 centímetros) com papel vegetal. Verta a massa e leve ao forno durante 25 minutos. Deixe arrefecer um pouco e corte em quadrados. Sirva polvilhado com cacau em pó.

