



GUIA DE PEQUENOS ALMOÇOS PARA A MENOPAUSA

INTIMINA™

INDÍCE

- 1 Sobre
- 2 Introdução
- 3 Alimentos aliados
- 6 Alimentos a evitar
- 8 Receitas

Sobre

INTIMINA é uma marca que oferece a primeira gama de produtos dedicados ao cuidado da saúde íntima feminina. Com três linhas diferentes: Fortalecimento do Pavimento Pélvico, Higiene íntima e bem-estar para a menstruação (Lily Cup e Lily Cup Compact), a equipa de I&D **INTIMINA** conseguiu desenhar produtos que se adequam a mulheres de todas as idades. Cada produto é criado com uma elevada qualidade e ergonomia e têm sido desenvolvidos sob a supervisão de um conselho de profissionais especialistas em ginecologia. Os produtos podem ser encontrados em farmácias, parafarmácias, nas lojas Well's, Espaço Saúde do El Corte Inglés ou no site intimina.pt.

Em linha com o nosso trabalho de sensibilização para a saúde íntima feminina, na **INTIMINA** queremos ajudar a melhorar qualquer fase da vida da mulher, incluindo, claro, a menopausa. Por isso, em colaboração com Mónica Barreal, dietista e nutricionista especialista, preparámos este guia de pequenos-almoços especialmente pensado para ultrapassar esta época a que se acrescentaram excessos alimentares, a época natalícia.

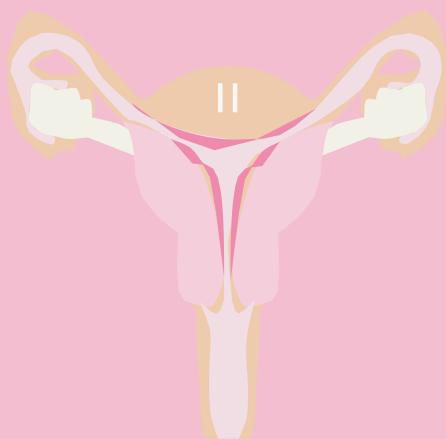
Mónica Barreal Formou-se como Dietista-Nutricionista na Universidade de Granada e como cozinheira na Escola de Hotelaria La Cónsula. Tem como missão a promoção da saúde através da alimentação, nutrição e culinária equilibrada e saudável. Firmemente convencidos de que a educação nutricional é o caminho para nos tornarmos menos “ignorantes nutricionalmente”, saber cozinhar é o caminho para alcançar uma boa qualidade de vida.



Introdução

A menopausa é uma fase da vida da mulher que se caracteriza pela diminuição e extinção das hormonas sexuais femininas (estrogénios e progesterona), levando a um risco aumentado de sofrer certas doenças e/ou distúrbios como osteoporose, dislipidemia (alteração dos lípidos no sangue níveis), hipertensão, obesidade, inflamação, distúrbios do sono, perda de massa muscular, problemas dermatológicos (secura, comichão, aceleração do envelhecimento da pele), distúrbios urogenitais (incontinência urinária, cistite), agravamento de doenças metabólicas prévias como diabetes, entre outros .

Uma mudança nos hábitos alimentares aliada a uma vida ativa pode ter um impacto positivo na sua abordagem. Neste guia encontrará uma lista de alimentos aliados e outros que devemos evitar nesta fase da vida.



Alimentos aliados

Estes alimentos não devem faltar no carrinho de compras, pois são ricos em todos os nutrientes que vão ajudar o corpo nesta fase da vida. Na lista encontrará alimentos que reduzem o risco de sofrer de certas doenças ou distúrbios associados à menopausa como osteoporose, hipertensão ou obesidade, entre outros.

VERDURAS, HORTALIÇAS	Acelgas Chicória vermelha Beringela Brócolos Abóbora Cogumelos Espinafres Grelos Couve Lombarda Pepino Pimentos vermelhos e amarelos Rabanetes Tomate
-----------------------------	---

FRUTAS	Cerejas Ameixa vermelha Frutos Silvestres (mirtilos, framboesas, amoras, groselhas) Morangos Kiwi	Romã Tangerina Manga Maçã Pêssego Melão	Laranja Nectarina Abacaxi Papaia Toranja vermelha Melancia Uvas vermelhas
---------------	--	--	--

FRUTA DESIDRATADA	Mirtilos Bagas de Goji Ameixas	Tâmaras Framboesas Figs	Pêssegos secos Passas de uva
--------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

SECOS/SEMENTES	Avelãs Cajus	Pinhões Pistachios	Chia Linho Pipas (girassol, abóbora) Sésamo
-----------------------	-----------------	-----------------------	--

TUBÉRCULOS	Batata Doce/Batata Doce Beterraba Cenoura		
CEREAIS INTEGRAIS	Arroz (também basmati e selvagem) Flocos de aveia Farelo de trigo		

PROTEÍNA VEGETAL (legumes e pseudo cereais)	Tremoços Feijão carioca e preto Ervilhas Ervanços frescos	Lentilha vermelha Quinoa (grão, tufada, flocos) Soja (edamame, tofu e grãos)
--	--	--

CARNES	Coelho Peru e frango (peito)
---------------	---------------------------------

<p>PEIXE AZUL</p>	<p>Anchovas Arenques Bonito Filetes de Anchova Cavala</p>	<p>Atum fragata Palometa Salmão Sardinhas</p>
<p>PEIXE BRANCO</p>	<p>TODOS</p>	
<p>OVOS E DERIVADOS</p>	<p>Clara de ovo Inteiro</p>	
<p>LEITE E DERIVADOS</p>	<p>Kéfir Iogurte natural (normal o enriquecido com proteínas)</p>	
<p>ESPECIARIAS/ ERVAS AROMÁTICAS</p>	<p>Canela Cúrcuma Curry Gengibre Orégãos Mostarda (grão) Pimentão Pimenta preta Tomilho</p>	
<p>OUTROS</p>	<p>Azeite de óleo virgem extra Abacates</p>	

Alimentos a evitar

Nesta fase da vida evite ou consuma o menos possível as opções que aparecem na lista, pois contêm calorias, açúcar, gorduras saturadas e, no caso do álcool, são tóxicas. Consumir esses produtos é ingerir nutrientes de baixa qualidade e prejudiciais à saúde para ter uma boa qualidade de vida.

- 1 Ultraprocessados
- 2 Alimentos pré-cozinhados
- 3 Fast Food
- 4 Conservas em molho
- 5 Conservas com alto teor de sal
- 6 Carnes vermelhas
- 7 Salsichas
- 8 Pipocas de microondas
- 9 Snacks: batatas fritas, etc.
- 10 Pastelaria e pastelaria industrial
- 11 Açúcar de mesa, xaropes, mel, compotas
- 12 Chocolate branco, com leite e com menos 80% de cacau
- 13 Molhos tipo ketchup, barbecue, etc
- 14 Panados
- 15 Álcool

Além disso, evite terminar as refeições com café ou chá, pois isso reduzirá a absorção de minerais como cálcio ou ferro.



Marmelada de mirtilos deshidratados

Tempo de preparação: 15 min (+10 min em imersão)

Quantidade: 1 pote

Ingredientes:

- 100g de mirtilos vermelhos desidratados
- 50 ml água
- 1 colher de chá de pimenta preta moída
- 1 colher de chá de sumo de limão
- 1 colher de chá de gelatina neutra em pó

Elaboração:

- 1** Deixe os mirtilos de molho durante 10 minutos e reserve-os fora de água.
- 2** Numa panela, adicione os mirtilos, a pimenta e o suco de limão. Cozinhe em lume médio por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- 3** Adicione a água e a gelatina. Mexa lentamente e cozinhe por 3 minutos.
- 4** Coloque a mistura no liquidificador e bata por alguns minutos até obter uma pasta tipo marmelada.
- 5** Conserve num pote de vidro esterilizado com tampa.
- 6** Ideal para torradas, smoothies, mingaus, vinagretas e molhos.

Alternativas:

- 1** Pode substituir a gelatina por um quarto de maçã ralada.
- 2** Se preferir não cozinhar, só precisará de mirtilos e água. Para fazer marmelada fria, deixe os mirtilos de molho por uma hora; coe e triture durante 15 minutos até obter uma pasta. Adicione um pouco de água e bata novamente até obter a textura de marmelada.



Smoothie de papaia e manga com bagas goji

Tempo de preparação: 5 min

Quantidade: 1 copo

Ingredientes:

- 30g de bagas goji
- 100g de papaia
- 100g de manga
- 1 iogurte natural
- 1 colher de Manteiga de nozes
- 2 colheres de chá de sumo de limão
- 1/2 colheres de chá açafraão em pó.

Para decorar:

- Pedações de nozes
- Pedações pequenos de papaia e manga
- Folha de menta

Elaboração:

- 1** Corte em pedaços pequenos a fruta e lave as bagas.
- 2** Misture todos os ingredientes numa batedeira, reservando um pouco de fruta para a decoração e bata até obter uma textura homogénea.
- 3** Decore com nozes, pedaços de fruta e com a folha de menta.

Alternativas:

- 1** Pode fazer a receita sem laticínios substituindo o iogurte por água ou iogurte de soja.
- 2** Se não tiver ou não gostar de manteiga de nozes, pode adicionar 15g de nozes ou substituir por manteiga de amendoim.
- 3** Escolha diferentes frutas da estação.



Manteiga de nozes

Tempo de preparação: 10 min (+15min forno)

Quantidade: 1 jarro

Ingredientes:

- 200g de nozes
- 2-4 colheres de chá de azeite de nozes
- 1 pitada de sal

Elaboração:

- 1** Deixe as nozes de molho cerca de 8 horas; Retire-as da água e seque-as no forno a 150°C durante 15 minutos, tomando cuidado para não queimarem.
- 2** Adicione as nozes frias a um liquidificador potente junto com o sal.
- 3** Triture tudo parando ocasionalmente para soltar as nozes das laterais. Depois de obter o pó, acrescente o azeite e continue triturando até obter um puré homogêneo e sem grumos. Se necessário, adicione um pouco mais de óleo até atingir a textura desejada.
- 4** Conserve num jarro esterilizado com tampa.

Alternativas:

- 1** Para uma textura mais crocante, adicione, depois de feito, pedaços de nozes cruas ou torradas.
- 2** Pode torná-lo mais nutritivo e/ou variar o sabor com uma mistura de nozes (nozes e amêndoas), sementes de girassol e especiarias como canela.
- 3** Economize tempo tendo as nozes já torradas previamente.
- 4** Atreva-se a incorporá-lo em seus vinagretes, molhos, iogurtes, mingaus ou smoothies.



**Quinoa inflada
com bebida
vegetal
aromatizada e
marmelada de
amoras vermelhas
desidratadas**

Tempo de preparação: 5 min (+40min bebida aromatizada)

Quantidade: 1 tigela

Ingredientes:

- 25g de quinoa inflada
- 250ml (um copo) de bebida de soja aromatizada
- 80g de papaia
- 1 kiwi
- 1 colher de chá de manteiga de nozes
- 1 colher de chá de marmelada de amoras vermelhas desidratadas
- 1 colher de chá de chia em pó
- 1 colher de chá de linho
- 1/2 colher de chá n de cacau em pó

***Para a bebida aromatizada:**

- 1 litro de bebida de soja
- 1 pau de canela
- 2 estrela de anis
- 2 cravos
- 2 cardamomo
- 1 pitada de noz-moscada

Elaboração:

- 1 Numa tigela, despeje a bebida aromatizada de soja e a manteiga de nozes. Mexa suavemente.
- 2 Adicione a quinoa, a fruta cortada em pedaços pequenos, a chia e o linho.
- 3 Polvilhe com cacau e cubra com geleia.

Preparação da bebida aromatizada:

- 1 Numa panela aqueça a bebida vegetal sem ferver com todos os temperos durante 20 minutos.
- 2 Retire do fogão, tape e deixe em infusão até esfriar.
- 3 Coe e conserve no frio.

Alternativas:

- 1 Pode usar leite de vaca ou de cabra, esta ou outras bebidas vegetais com 0% de açúcar, aromatizadas ou não, e laticínios fermentados como iogurte ou kefir.
- 2 Escolha a fruta fresca da época que mais gosta.
- 3 Pode usar 15g de nozes, pistachio, avelãs sem açúcar ou sal em vez de manteiga de nozes.
- 4 Pode substituir a marmelada por 15g de fruta desidratada (amoras, passas, tâmaras, figos...)



Pudim de chia com açafrão

Tempo de preparação: 5 min (+8h de repouso) **Quantidade:** 1 jarro pequeno

Ingredientes:

- 15g de chia
- 100ml de leite
- 100ml de água
- 1/2 colher de café de açafião em pó
- 1/2 colher de café gengibre em pó
- 1/2 colher de chá de baunilha em pó
- 1 pitada de pimenta negra recém moída
- 2 colheres de chá de marmelada de amoras desidratadas.

Elaboração:

- 1** No jarro em que vai consumir, coloque a chia, os temperos, o leite e a água.
- 2** Mexa certificando-se de que as sementes estão bem misturadas com o leite e a água.
- 3** Cubra e guarde no frio por 10 minutos; Após esse tempo, mexa bem novamente e deixe tapado no frio durante a noite ou pelo menos 8 horas.
- 4** Retire do frio, acrescente a marmelada e mexa tudo novamente para tirar os grumos que possam ter-se formado e misture bem.

Alternativas:

- 1** Use qualquer bebida vegetal com 0% de açúcar ou leite.
- 2** A bebida de coco dará uma textura mais cremosa, mas lembre-se que é rica em gorduras saturadas.
- 3** Se quiser que fique mais doce, acrescente mais baunilha ou uma pitada de canela.

Nota:

A ingestão diária de sementes de chia não deve ultrapassar 15g em todas as suas formas, sejam elas inteiras, trituradas ou moídas.

INTIMINATM

www.intimina.pt

@intimina.pt