



PURO SABOR!

RECEITAS PARA PESSOAS EM DIÁLISE

Dr. Ulrike von Herz (Especialista em Nutrição),
Christoph Brand (Fliegende Köche) e
Simone Klein (Vice presidente da Área de Marketing e Vendas, B. Braun Avitum AG)



Caro Leitor,

Como viver com doença renal requer muita atenção às necessidades nutricionais e numerosas restrições, você provavelmente deve ter encarado o desafio de continuar sentindo prazer ao cozinhar e se alimentar.

Não obstante, uma comida boa e uma nutrição balanceada são os elementos chave para uma vida saudável e alta qualidade de vida.

Nos unimos com o especialista em nutrição Dr. Ulrike von Herz e o melhor chef alemão, do restaurante Fliegende Köche e reunimos nossa imaginação e expertise para trazer receitas criativas que com certeza vão abrir o seu apetite novamente.

Divirta-se cozinhando e aproveite todas as receitas!
O time B. Braun Avitum te deseja o melhor!

Atenciosamente,

S. Klein

(Vice-Presidente da Área de Marketing e Vendas, B. Braun Avitum AG)



Nosso melhor chef preparou com maestria os pratos **mostrados**
nas imagens para **inspirá-lo!**



 As receitas deste livro estão divididas em três níveis de dificuldade variando entre fácil, médio e difícil.



 O tempo de preparo de cada prato pode ser encontrado na própria página da receita.

30 min.



APERITIVO	Autêntica mussarela com erva-doce, salada de pão e pesto de manjericão	8
	Camarão grelhado com molho de aneto (endro) e pepinos	10
	Requeijão verde com ovo cozido e tiras de carne seca	12
PRATO PRINCIPAL	Rolo de abobrinha ao estilo Bolonhesa	14
	Frango agridoce	16
	Bife com cebolas fritas e sour cream apimentado	18
	Rolinhos primavera de arroz com vegetais no espinafre	20
	Bacalhau crocante em salada verde de batatas	22
	Salmão em crosta de parmesão	24
	Red fish escalfado com caviar e creme de raiz-forte	26
	Rolos de lombo de porco no risoto de brie	28
	Carne cozida com espuma de wasabi	30
SOBREMESA	Mousse de requeijão com mel	32
	Panna cotta com mirtilos doces	34
	Panqueca com maçãs e peras caramelizadas	36

NUTRIÇÃO

DURANTE A DOENÇA RENAL CRÔNICA

FUNDAMENTOS

Quando os rins não funcionam mais plenamente é necessário adaptar sua dieta para permitir as mudanças no corpo. Informações importantes sobre quais nutrientes são bons para você e quais você deve tomar atenção ao comer ou beber podem ser encontradas abaixo. A recomendação nutricional depende do estágio da doença renal crônica e do tipo de tratamento.

A informação abaixo não substitui o aconselhamento nutricional completo. Por favor, siga as orientações do seu médico ou nutricionista.

NUTRIÇÃO PERSONALIZADA

Mantenha uma documentação precisa do que você come e bebe e informe-se regularmente sobre o que lhe é permitido consumir.

1. Como um paciente de diálise, você possui uma necessidade maior de proteína pois parte dela é perdida durante a terapia. Você deve computar pelo menos 1g de proteína por kg de peso corporal, por exemplo: 70g de proteína se você pesa 70kg. A proteína é um nutriente importante para diversas funções no organismo. Se você ingere regularmente alimentos ricos em proteína então você fornece um suprimento adequado de energia. E a perda indesejada de peso deve ser evitada porque você precisa de energia para o tratamento dialítico.
2. Níveis elevados de fosfato podem causar descalcificação óssea e esclerose vascular a longo prazo. Para proteger o coração, as veias e os ossos a ingestão de fosfato deve ser de apenas 800- 1200 mg por dia.





3. Se os rins não excretam mais potássio suficiente, o nível se eleva no sangue (hipercalemia), especialmente após ingestão de alimentos ricos em potássio. Esta condição se manifesta por dormência na região da face, tremores musculares, rigidez nas pernas e arritmias cardíacas. A hipercalemia é muito perigosa, portanto a ingestão de potássio deve ser controlada, mas você receberá orientações sobre isso.
4. Para prevenir a retenção de muita água entre diálises você precisa limitar a quantidade de líquido ingerida conforme sua eliminação de urina está diminuindo. Uma regra básica é eliminação urinária diária + 500 ml = quantidade de líquido por dia. No entanto, seu médico ou enfermeiro irá te orientar melhor sobre sua permissão diária.

DIETA HIPOSSÓDICA

Em uma dieta com baixa ingestão de sal você substitui este realçador do sabor por ervas como salsa e cebolinha.

DICAS PRÁTICAS

PARA QUANDO RETORNAR AO LAR

FRUTAS E CASTANHAS

Você pode desfrutar de maçãs, frutas cítricas, mirtilos, morangos e framboesas.

A Macadâmia é preferível em relação as demais castanhas, porém assegure-se de que não foram salgadas.

- Basicamente, você pode comer tudo o que te apetece. Assegure-se de ter uma dieta variada, de que suas porções de frutas (máximo 125g/dia), vegetais, castanhas (máximo 50g/dia) e alimentos processados sejam moderadas e de que você coma com responsabilidade.
- Não tenha pressa ao comer e não coma de pé, no escritório ou em frente a TV. Consuma regularmente carnes, peixes, ovos, queijo quark e queijo cremoso.
- Solicite orientação a equipe de seu centro de diálise em relação a dose adequada de quelantes de fósforo para sua alimentação.
- Massa e arroz possuem menos potássio do que batata.
- Óleos vegetais são boas fontes de energia. Reforce o queijo quark, por exemplo, espalhando óleo de canola ou azeite. Derrame azeite sobre vegetais cozidos.
- Frutas, vegetais e batatas perdem potássio se forem cozidas em pedaços pequenos. Descarte a água utilizada para cozimento. Descasque as batatas e deixe-as de molho em água durante uma noite.
- Pare de beber diretamente de garrafas e use copos ou xícaras assim você pode monitorar a quantidade ingerida.



Você pode encontrar uma variedade de receitas saborosas para pacientes em diálise e muitas outras dicas e truques relacionados a comida em nosso website www.bbraun-dialysis.com.

BALANÇO HÍDRICO

CONTROLE

Uma das principais funções do rim é balancear os fluídos no corpo. Na falência renal o problema mais comum é o corpo não conseguir eliminar o excesso de líquido, condição que chamamos de sobrecarga hídrica. Em sua forma mais grave, o líquido irá se acumular nos pulmões causando edema pulmonar e falta de ar. O alvo do tratamento é alcançar um balanço de fluídos próximo do normal. O peso após a diálise, em que o excesso de líquido foi removido e o balanço normal foi alcançado, é chamado de "peso seco".

A quantidade de líquido permitida para cada paciente é determinada pela quantidade de urina produzida em um período de 24 horas. Para a maioria das pessoas o limite é de 700 a 1000 ml de líquidos por dia mais a quantidade de urina produzida.

FIM DE SEMANA

Você deve tomar mais cuidado com suas escolhas de alimentos e quantidade de líquidos ingeridos aos finais de semana porque o intervalo para a próxima diálise é maior, o que significa que mais potássio pode acumular no sangue e mais líquido pode acumular no corpo.

A quantidade de líquidos permitida varia de pessoa para pessoa e depende também da função renal residual e do tamanho do corpo de cada indivíduo. O ganho de peso não deve exceder 1 a 1,5 kg no intervalo de um dia entre diálises e 1,5 a 2,5 kg no intervalo de 2 a 3 dias. Se quantidades elevadas de líquido precisam ser retiradas na diálise você pode passar mal; a pressão arterial pode cair e você sentir tontura e mal estar.



Aperitivos

AUTÊNTICA MUSSARELA

COM ERVA-DOCE, SALADA DE PÃO E PESTO DE MANJERICÃO





SERVE 4 PESSOAS

50g de Parmesão
1 punhado de manjericão
6 colheres (sopa) de azeite de
oliva
Pimenta moída na hora
Raspas de ½ limão
1 toque de mel
2 colheres (sopa) de vinagre
balsâmico branco
240g de mussarela
½ bulbo de erva-doce
4 tomates cereja
2 fatias de pão branco
½ cebola vermelha
1 dente de alho

Manjericão e parmesão agregam muito sabor, e mussarela é uma ótima fonte de proteína!

PARA FAZER O PESTO

Misture o parmesão, o manjericão e o azeite de oliva em um liquidificador e bata até que se transforme em molho pesto. Adicione pimenta e raspas de limão a gosto.

Dica: use bastante óleo de boa qualidade!

MUSSARELA

Corte o bulbo de erva-doce em fatias delicadas usando uma faca ou ralador, cozinhe em bastante água até ficar macio. Em seguida, marinar em vinagre balsâmico branco (2 colheres de sopa), mel e pimenta. Corte fatias grossas de mussarela. Sirva com a erva-doce e decore com os tomates cereja.

A SALADA DE PÃO

Pique em cubos duas fatias de pão branco e metade de uma cebola vermelha. Espremer o alho e refogar com o pão e a cebola em uma panela até dourar.



A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 38.





CAMARÃO GRELHADO

COM MOLHO DE ANETO (ENDRO)



PARA FAZER O MOLHO DE ANETO

Mexer o requeijão com 1 colher de chá de mel, pimenta a gosto e o endro picado até obter um creme macio. Embeber as folhas de gelatina em água fria e amornar até a gelatina derreter. Misture gentilmente esse líquido ao creme de requeijão. Bata o creme de leite até obter consistência e envolva-o com a mistura de requeijão. Coloque esta mistura em uma travessa e leve à geladeira por pelo menos uma hora.

GRELHANDO O CAMARÃO

Tempere o camarão (que deve ser descascado e limpo) com alecrim, tomilho e alho, e sele em azeite.

PARA FAZER A SALADA DE PEPINO

Misture 1 colher de chá de mel, 1 colher de chá de endro e a pimenta em pó em um marinado. Corte ou rale o pepino em fatias finas e coloque no marinado. Para decorar, coloque folhas de alface ou brotos da estação no prato. Sirva o camarão com as fatias de pepino marinado e o molho de endro.

SERVE 4 PESSOAS

250g de requeijão
2 colheres (chá) de mel
Pimenta moída na hora
1 punhado de endro bem picado
2 folhas de gelatina
50g de creme de leite fresco
8 camarões grandes
1 raminho de alecrim
1 raminho de tomilho
1 dente de alho
Azeite para selar na panela
1 pepino
1 pitada de pimenta em pó



A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 38.



Ao invés de requeijão você também pode usar cream cheese ou sour cream. O requeijão e o camarão são ótimas fontes de proteína. E você pode usar pepinos frescos já que possuem apenas um pequeno traço de potássio.

Aperitivos

REQUEIJÃO VERDE

COM OVO COZIDO E TIRAS DE CARNE SECA





PARA FAZER O REQUEIJÃO VERDE

Coloque as ervas, o requeijão, a mostarda, o mel e o alho em um liquidificador e bata até uma consistência macia. Adicione pimenta e suco de limão a gosto.

CARNE SECA E OVOS

Corte a carne seca em tiras bem finas e ferva os ovos por 5-6 minutos. Toste a baguete com manteiga na panela até dourar.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 38.



SERVE 4 PESSOAS

1 punhado de ervas verdes
misturadas
250g de requeijão
1 colher (chá) de mostarda
1 colher (chá) de mel
½ dente de alho
Pimenta moída na hora
Algumas pitadas de suco de
limão
60g de carne seca
5 ovos
4 fatias de baguete
Manteiga para tostar o pão na
panela

O requeijão e os ovos fornecem a proteína. Alternativas para o requeijão: cream cheese e nata de leite. Importante: a carne seca possui alto teor de sódio, use com moderação apenas para potencializar o sabor.



ROLO DE ABOBRINHA

AO ESTILO BOLONHESA

SERVE 4 PESSOAS

400g de carne moída
6 colheres (sopa) de azeite
1 cebola branca cortada em cubos pequenos
200 ml de tomate sem pele, bem drenado
1 colher (chá) de açúcar mascavo
1 pitada de sal
1 raminho picado de alecrim
2 abobrinhas
100 g de ricota
40 g de parmesão
1 gema de ovo
300 g de espaguete
1 raminho de tomilho e bagas de alcaparras para decorar

PARA O MOLHO BOLONHESA

Selar a carne moída em fogo alto com 4 colheres de sopa de azeite em conjunto com os cubos de cebola; adicione os tomates e tempere com açúcar, sal e alecrim picado. Cozinhe por 15 min até reduzir a um molho espesso.

PARA FAZER OS ROLOS

Corte a abobrinha em fatias longitudinais de cerca de 5 mm de espessura, coloque em um litro de água fervente até ficar macia e em seguida dê um banho de água gelada para reter a cor verde. Enrole as tiras de abobrinha deixando um buraco no meio e preencha com o molho a bolonhesa.

CREME DE RICOTA E PARMESÃO

Bata a ricota, o parmesão e a gema de ovo até obter uma mistura macia. Coloque um pouco do creme de ricota e parmesão em cada rolo de abobrinha e arrume os rolos em uma assadeira. Aqueça no forno a 160 graus por 5-10 minutos.

ESPAGUETE AL DENTE

Adicione o espaguete a 4 litros de água fervente e cozinhe até ficar al dente. Escorra e reserve. Pouco antes de servir a comida, sele o macarrão em 2 colheres de sopa de azeite até ficar completamente quente. Decore os rolos com tomilho e alcaparras. Para adicionar ainda mais sabor, você pode adicionar um pouco de molho pesto (consulte a receita de mussarela) à massa.



A carne moída é uma excelente fonte de proteína. Esta é uma receita rápida, rica em proteína e com baixo teor de potássio. Para reduzir ainda mais a quantidade de potássio, use menos tomates e adicione creme de leite ao molho.



A TABELA COM O VALOR
NUTRICIONAL está na página 39.

Pratos asiáticos, por exemplo preparações com arroz, são adições altamente recomendadas à sua dieta em geral, especialmente se você está saindo para jantar. O frango é a fonte de proteína neste prato. Broto de feijão contém consideravelmente menos potássio e fosfato do que os grãos de feijão e também provêm muitas vitaminas. Tomates não são um ingrediente chave, eles apenas adicionam sabor ao molho.



FRANGO

AGRIDOCE



Prato Principal

SERVE 4 PESSOAS

4 peitos de frango, com ou sem pele
8 colheres (sopa) de azeite
2-4 ramos de tomilho
2 raminhos de alecrim
1 pimenta sem semente, cortada em 4
pedaços longitudinais e picada em cubos
pequenos
1 dente de alho picado
Raspas de um limão inteiro
1 pimentão cortado em cubos
1 cenoura descascada cortada em cubos
1 colher (chá) de açúcar mascavo
2 punhados de broto de feijão
2 colheres (sopa) de abacaxi em pedaços
(enlatado)
2 colheres (sopa) de molho de tomate
(enlatado)
½ colher (chá) de gengibre descascado ralado
Alguns ramos de coentro
½ colher (chá) de pimenta, em cubos pequenos
1 colher (sopa) de molho de pimenta verde
1 colher (sopa) de molho de soja
200 g de arroz preto e branco

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 39.

PREPARANDO O PEITO DE FRANGO

Marinar os peitos de frango em 6 colheres de sopa de azeite, 2 a 4 raminhos de tomilho, dois ramos de tamanho médio de alecrim, pimenta, alho e raspas de limão; deixar na geladeira por meia hora. Remova e sele em uma panela quente até dourar, primeiro com a pele virada para baixo (se houver). Para cozinhar, coloque no forno por 20 a 25 minutos a 160 graus.

VEGETAIS AGRIDOCE

Enquanto o frango estiver no forno, cozinhe os cubos de pimentão e cenoura em bastante água até ficarem macios. Caramelize o açúcar em uma panela grande e funda, adicione 2 colheres de sopa de azeite, os brotos de feijão, os pedaços de abacaxi, o molho de tomate, gengibre, coentro, pimenta e molho de pimenta. Agite a panela por 2 minutos ou mais para misturar. Se desejar, tempere com molho de soja a gosto.

ARROZ

Cozinhe o arroz em bastante água e sirva como acompanhamento.





BIFE

COM CEBOLAS FRITAS E SOUR CREAM APIMENTADO



SERVE 4 PESSOAS

480 g de carne moída

1 ovo

½ pão velho molhado e amassado

1 colher (chá) de mostarda

1 pitada de açúcar

1 pitada de pimenta-caiena

Pimenta do reino moída na hora

1 pitada de sal

150 g sour cream

1 colher (chá) de grãos de pimenta verde

½ colher (chá) de açúcar mascavo

2 colher (chá) de cebolinha

1 cebola marrom grande

4 fatias de pão rústico

PARA FAZER O BIFE

Em uma tigela, misture a carne moída, o ovo, o pão amolecido e a mostarda. Tempere com açúcar, pimenta-caiena e pimenta do reino a gosto, além de uma pitada de sal. Use uma quantidade da mistura do tamanho da palma da mão para formar hambúrgueres. Selar os hambúrgueres em uma panela até bem feitos.

SOUR CREAM APIMENTADO

Misture o sour cream ou o creme fraiche com a pimenta verde, o açúcar mascavo e a cebolinha; coloque na geladeira por 20 minutos.

E OS ACOMPANHAMENTOS

Corte a cebola marrom em rodela finas, unte com farinha e frite em óleo até ficar crocante. Sirva como um hambúrguer no pão rústico. Se desejar, decore com folhas de salsa.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 39.



A carne fornece bastante proteína. O sour cream é uma ótima alternativa ao ketchup e as cebolas fritas adicionam muito mais sabor.



ROLINHO PRIMAVERA DE ARROZ

COM VEGETAIS NO ESPINAFRE

SERVE 4 PESSOAS

100 g de arroz

1 cenoura de tamanho médio

1 cebola roxa pequena

1 pimentão (qualquer cor)

1 chalota cortada em rodelas

1 maço de cebolinha

1/2 maço de coentro

2 ovos

1/2 pimenta

Pimenta moída na hora

8 invólucros de rolinhos primavera
de tamanho grande

2 colheres (sopa) de creme de leite

1 pacote de espinafre congelado





Prato Principal

ARROZ COM VEGETAIS

Prepare o arroz em bastante água fervente. Descasque a cenoura e corte em cubos pequenos; faça o mesmo com a cebola e pimentão. Corte a chalota em rodela. Amoleça os legumes em bastante água quente e, em seguida, dê um choque térmico em um banho de gelo. Pique finamente a cebolinha e o coentro. Adicione o arroz, legumes e ervas em uma tigela e misture bem. Separe a clara e a gema dos ovos e adicione a gema a mistura de vegetais. Reserve a clara para uso posterior. Tempere com as pimentas a gosto.

ROLINHOS PRIMAVERA

Você pode comprar os invólucros pré fabricados para rolinhos primavera no supermercado ou mercearia asiática. Desembale e coloque dois invólucros desenrolados um sobre o outro para preenchimento. Quando toda a massa for distribuída uma ao lado da outra em pilhas de dois, coloque quantidades iguais de recheio de arroz e vegetais em cada pilha. Pincele clara de ovo em todas as bordas da massa, dobre as bordas e enrole cada pilha firmemente para formar os rolinhos primavera.

Forre uma assadeira com papel manteiga e disponha os rolinhos primavera em cima dele. Pincele cada rolo com um pouco de creme de leite. Asse no forno a 200 graus por 15-20 minutos até levemente dourado.

Retire os rolinhos primavera do forno, corte na diagonal e coloque no espinafre, que foi descongelado e cozido sem nenhum líquido.



Use espinafre congelado para esta receita mas descongele antes de usar. Também é melhor escorrer o líquido residual em uma peneira com auxílio de uma colher e aquecê-lo com um pouco de creme de leite fresco.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 39.





BACALHAU CROCANTE

EM SALADA VERDE DE BATATAS

SERVE 4 PESSOAS

300 g de batata
1 ramo de cada: salsa, cebolinha e endro
2 colheres (sopa) de broto de agrião
150 g de sour cream
1 colher (chá) de mostarda
3 colheres (sopa) de pickles cortados em cubos pequenos
600 g de bacalhau, cortado em 4 porções
2 ramos de cada: alecrim e tomilho, picados
Pimenta moída na hora
1 ½ dente de alho
100 g de manteiga amolecida
200 g de migalhas de pão

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 40.

SALADA DE BATATA

Descasque as batatas e corte em cubos, cozinhe em bastante água até ficarem macias. Deixe esfriar quando terminar. Misture as ervas, o creme de leite, a mostarda e o pickles em cubos. Despeje essa mistura sobre as batatas e misture bem. Coloque na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

O BACALHAU

Grelhar a pele do bacalhau virada para baixo com azeite em uma panela a alta temperatura. Quando estiver crocante, vire; coloque em uma assadeira e tempere com alecrim, tomilho e pimenta moída na hora. Esmague um dente de alho e também coloque-o na assadeira.

CROSTA CROCANTE PARA BACALHAU

Bata a manteiga até que fique espumosa. Misture ½ alho picado, o tomilho picado, o alecrim e as migalhas de pão a manteiga amolecida. Coloque uma quantidade generosa da mistura sobre as porções de bacalhau e pressione levemente. Doure o peixe no forno a 240 graus por 6 minutos até que a crosta tenha uma cor marrom clara.



O bacalhau é uma excelente fonte de proteína. Sempre faça a sua própria salada de batata para garantir que contenha apenas o mínimo de sal e potássio.





SALMÃO

EM CROSTA DE PARMESÃO

O salmão é rico em gorduras valiosas e proteína. A crosta de ovo-parmesão garante que o salmão seja selado suavemente, retendo seus sucos.



O SALMÃO

Misture os ovos e o parmesão. Unte o salmão com farinha primeiro e passe no molho de ovo-parmesão. Aqueça uma panela antiaderente e coloque as porções de salmão à milanesa. Mantenha até dourar.

O MOLHO

Refogue a cebola em 5 colheres de sopa de azeite e adicione os tomates descascados, reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos. Tempere a gosto com cubos de pimenta, açúcar e sal. Corte o manjericão em tiras finas e adicione logo antes de servir.

Coloque os tomates cereja no forno quente por 10 minutos até eles se abrirem. Sirva com o peixe para decorar.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 40.



SERVE 4 PESSOAS

2 ovos
100 g de parmesão ralado
4 x 60 g de filés de salmão sem pele
1 colher (sopa) de farinha
½ cebola roxa em cubos pequenos
5 colheres (sopa) de azeite
200 ml de tomate sem casca (enlatado)
½ colher (chá) de pimenta bem picada
1 colher (chá) de açúcar
1 pitada de sal
8 folhas de manjericão
4 tomates cereja, ramos de videira para decorar



RED FISH ESCALFADO

COM CAVIAR E CREME DE RÁBANO

Se você gosta de caviar, pode comer o quanto quiser, pois é uma ótima fonte de proteína. Se você não gosta, simplesmente pule, pois este prato contém muita proteína graças ao red fish e ao requeijão.



O RED FISH

Para escalfar o peixe, ferva 2 litros de água em uma panela grande e baixa. Reduza o fogo para baixo após a água ferver e cozinhe as folhas de louro, as bagas de zimbro, cravo, salsa, alecrim, tomilho, sálvia, pimenta e as sementes de mostarda por 10 minutos. Coloque cuidadosamente o red fish cortado em 12 peças de igual tamanho, mantenha por 4 a 5 minutos (importante: não ferva o peixe sob nenhuma circunstância). Para finalizar, adicione um pouco de suco de limão.



O MOLHO DE REQUEIJÃO

Misture o requeijão, as raspas de limão e laranja e o rábano. Adicione o açúcar. Envolve o caviar com essa mistura, se desejar. Finalize o prato com algumas folhas de mâche, cebolinha e cenoura para decorar.

SERVE 4 PESSOAS

400 g de filé de Red Fish
4 folhas de louro
10-15 bagas de zimbro
2 cravos
Salsa picada
1 raminho de alecrim
1 raminho de tomilho
1 raminho de sálvia
10 grãos de pimenta
1 colher (chá) de sementes de mostarda
½ limão
3 colheres (sopa) de requeijão
Raspas de ½ limão
Raspas de ½ laranja
1 colher (chá) de rábano
1 pitada de açúcar
2 colheres (sopa) de caviar
Mâche, cebolinha e cenoura para enfeitar

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 40.



ROLO DE LOMBO SUÍNO NO RISOTO DE BRIE

SERVE 4 PESSOAS

4 porções de lombo suíno, 125 g cada
Pimenta branca moída na hora
1 pitada de açúcar
100 g de cream cheese
4 ramos de salsa de folha plana
1 cebola branca pequena descascada e em cubos
4 colheres (sopa) de azeite
200 g de arroz para risoto (ex: arbóreo)
½ caldo de legumes ou carne sem sódio
1 pequena rodela de brie (cerca de 100 g)
Alecrim e tomilho
4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico branco
2 colheres (sopa) de creme de leite
1-2 tomates-secos cortados em tiras finas
1 raminho de cada: alecrim e tomilho
para enfeite

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL
está na página 40.



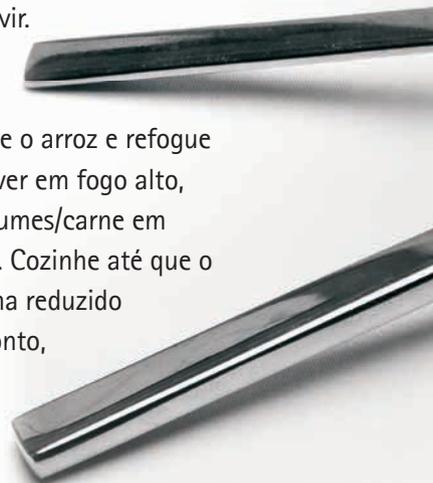
O LOMBO SUÍNO

Corte o lombo suíno em tiras grossas de 1,5 cm de comprimento e amasse-as usando um cutelo /amaciador de carne. Tempere com açúcar e pimenta. Em seguida, espalhe o cream cheese no filé. Pique a salsa e espalhe no queijo. Enrole o filé como um cinnamon roll e use um palito ou barbante de cozinha para amarrá-lo. Aqueça uma panela com óleo e sele a carne, todos os 4 lados, rapidamente no óleo quente. Continue a assar no forno a 160 graus por 10 minutos. Permita que o prato descanse por 5 minutos antes de servir.

PARA FAZER O RISOTO

Refogue a cebola no azeite, adicione o arroz e refogue brevemente. Enquanto o fogão estiver em fogo alto, adicione lentamente o caldo de legumes/carne em porções de 25 ml, mexendo sempre. Cozinhe até que o arroz fique al dente e o líquido tenha reduzido a um molho muito grosso. Nesse ponto, adicione o brie e as ervas. Finalizar com creme de leite e vinagre balsâmico a gosto.

Para servir, coloque os rolos cortados inclinadamente de pé, adicione as tiras de tomate-seco e os ramos de ervas para decorar. Se restou qualquer molho do cozimento da carne, use para regar o prato.



O lombo de porco e o brie são fontes excelentes de proteína. E o arroz é um acompanhamento com baixo teor de potássio.





90 min.



A carne cozida fornece muita proteína. Aqueles que amam purê de batatas devem fazê-lo amassando batatas cozidas em água fervente. Adicione creme de leite e manteiga para exaltar o sabor. Batatas chips possuem quantidades excessivas de potássio.

CARNE COZIDA

COM ESPUMA DE WASABI

A CARNE

Cozinhe a carne, os legumes (cenoura, cebolinha, cebola marrom, aipo) e os temperos (folha de louro, cravo, pimenta e zimbros) em bastante água por 90 minutos.

PARA FAZER A ESPUMA DE WASABI

Aqueça 125 ml de creme de leite e caldo de carne cozido com suco de limão; se necessário, engrosse o molho com um pouco de fécula de batata. Tempere a gosto com wasabi, raspas de limão e açúcar. Antes de servir, use um liquidificador para bater a mistura e formar uma espuma.

PURÊ DE BATATAS

Corte as batatas descascadas em cubos pequenos e deixe ferver em bastante água até ficarem macias. Escorra a água, deixe o vapor evaporar. Adicione 100 ml de creme de leite, 50 g de manteiga e uma pitada de noz-moscada ralada na hora, pimenta moída e uma pitada de sal a gosto.

OS VEGETAIS

Corte a beterraba, a cenoura e o alho-poró ao estilo Julienne; ferva separadamente até ficarem macios. Misture-os um pouco antes de servir e refogue em uma panela com uma colher de chá de manteiga.

SERVE 4 PESSOAS

- 600 g de rosbife
- 1 cenoura pequena, descascada e cortada em cubos
- 2 cebolinhas cortadas em cubos
- 1 cebola marrom
- 100 g de talos de salsa
- 1 folha de louro
- 1 cravo
- 5 grãos de pimenta
- 4 bagas de zimbros
- 225 ml de creme de leite fresco
- Suco e raspas de meio limão
- 50 ml de caldo de carne cozida
- Fécula de batata, conforme necessário
- Wasabi em tubo, a gosto
- ½ colher (chá) de açúcar
- 480 g de batata
- 75 g de manteiga
- Pitada de noz-moscada ralada na hora
- Pimenta moída na hora
- Uma pitada de sal
- 1 beterraba vermelha
- 1 cenoura
- 1 alho-poró

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL está na página 41.





MOUSSE DE REQUEIJÃO

COM MEL

SERVE 4 PESSOAS

300 g de requeijão

2 pitadas de sementes de papoula

Raspas de uma laranja

2-3 colheres (chá) de mel

4 folhas de gelatina

2 colheres (sopa) de suco de laranja

100 g de creme de leite

1 colher (sopa) de geléia de laranja

2 morangos e groselhas para enfeite



O MOUSSE DE REQUEIJÃO

Misture bem o requeijão, as sementes de papoula, as raspas de laranja e o mel. Amoleça a gelatina em água fria, esprema para retirar a água e depois a derreta lentamente em suco de laranja em fogo baixo (importante: nunca ferva gelatina!). Envolve com a mistura de requeijão cuidadosamente.

Deixe esfriar e depois envolva cuidadosamente com creme de leite. Coloque a mistura em potes para sobremesa e leve à geladeira por 2 horas.

A COBERTURA

Misture 1 colher de sopa de geléia de laranja e 1 colher de sopa de suco de laranja. Despeje sobre o mousse e decore com as frutas vermelhas.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 41.





O requeijão adiciona muita proteína a sobremesa. Use as sementes de papoula com moderação.

PANNA COTTA

COM MIRTILOS DOCES

Mirtilos possuem baixo teor de potássio e podem ser degustados mesmo em porções normais (100- 150 g).





SERVE 4 PESSOAS

320 ml de creme de leite fresco
2 colheres (sopa) de açúcar (a gosto)

Raspas de uma fava de baunilha ou
½ pacote de açúcar de baunilha
4 a 5 folhas de gelatina

Raspas de uma laranja
1 colher (sopa) de groselha em conserva

1 colher (sopa) de damasco em conserva

2 colheres (sopa) de suco de laranja

8 colheres (sopa) de mirtilos

Folhas frescas de hortelã para decorar

COMO FAZER PANNA COTTA

Aqueça o creme de leite com o açúcar e as raspas de baunilha, quando quente (sem ferver), retire do calor. Amoleça a gelatina em água fria e esprema o líquido, então misture ao creme e as raspas de laranja. Despeje a mistura em quatro potes de sobremesa e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

COMPOTA DE MIRTILO

Misture as duas conservas com o suco de laranja até ficar homogêneo. Adicione os mirtilos e envolva-os com cuidado. Regue a panna cotta com essa compota. Decore com folhas de hortelã.

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 41.

As panquecas são uma sobremesa rica em proteína. Maças e peras se encaixam bem a sua dieta já que são pobres em potássio.





PANQUECAS

COM MAÇÃS E PERAS CARAMELIZADAS

PARA FAZER AS PANQUECAS

Em uma tigela misture os ovos, o açúcar, o fermento em pó, o leite, a farinha e as raspas de meia fava de baunilha. Em uma panela antiaderente, faça quatro panquecas grandes.

COMPOTA DE FRUTA CARAMELIZADA

Retire as sementes e corte as frutas em fatias. Cozinhe em água até ficar al dente. Escorra a água e caramelize a fruta em açúcar mascavo, canela e raspas de meia fava de baunilha, também em uma panela antiaderente. Sirva com as panquecas ainda quentes.

SERVE 4 PESSOAS

4 ovos
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de fermento em pó
350 ml de leite
300 g de farinha
Raspas de 1 fava de baunilha
1 maçã
1 pera
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 pitada de canela

A TABELA COM O VALOR NUTRICIONAL

está na página 41.



VALOR NUTRICIONAL

Nas próximas páginas, nós listamos para você o valor nutricional das receitas. Esses valores nutricionais representam valores médios que podem diferir em certos casos. Eles devem ser usados apenas como guia e não podem substituir uma consulta com seu médico ou nutricionista.

Toda a informação nutricional é por porção, o que corresponde a 1/4 da receita total.



Mussarela autêntica com erva-doce, salada de pão e pesto de manjeriço

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
375 kcal	11 g	0.9	19 g	28 g	297 mg	400 mg	483 mg	123 ml

Receita na página 8



Camarão grelhado com molho de aneto (endro) e pepinos

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
194 kcal	6 g	0.5	13 g	13 g	302 mg	174 mg	59 mg	162 ml

Receita na página 10



Requeijão verde com ovo cozido e tiras de carne seca

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
306 kcal	9 g	0.7	27 g	18 g	404 mg	365 mg	231 mg	126 ml

Receita na página 12



Rolo de abobrinha ao estilo Bolonhesa

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
772 kcal	64 g	5.3	42 g	38 g	703 mg	537 mg	153 mg	393 ml

Receita na página 14



Frango agri-doce

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
557 kcal	45 g	3.7	31 g	28 g	530 mg	327 mg	97 mg	282 ml

Receita na página 16



Bife com cebolas fritas e sour cream apimentado

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
577 kcal	32 g	2.7	34 g	35 g	422 mg	308 mg	144 mg	197 ml

Receita na página 18



Rolinho primavera de arroz com vegetais no espinafre.

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
627 kcal	105 g	8.8	20 g	14 g	625 mg	187 mg	700 mg	304 ml

Receita na página 20



Bacalhau crocante em salada verde de batatas

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
641 kcal	41 g	3.4	34 g	38 g	773 mg	361 mg	192 mg	233 ml

Receita na página 22



Salmão em crosta de parmesão

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
285 kcal	6 g	0.5	14 g	23 g	230 mg	252 mg	225 mg	103 ml

Receita na página 24



Red fish escalfado com caviar e creme de rábano

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
135 kcal	1 g	0.1	21 g	5 g	337 mg	242 mg	182 mg	92 ml

Receita na página 26



Rolos de lombo de porco no risoto de brie

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
600 kcal	42 g	3.5	41 g	30 g	674 mg	422 mg	372 mg	213 ml

Receita na página 28



Carne cozida com espuma de wasabi

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
658 kcal	34 g	2.8	38 g	41 g	1381 mg	483 mg	180 mg	434 ml

Receita na página 30



Mousse de requeijão com mel

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
192 kcal	9 g	0.8	12 g	12 g	107 mg	143 mg	36 mg	81 ml

Receita na página 32



Panna Cotta com mirtilos doces

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
312 kcal	16 g	1.4	4 g	26 g	120 mg	54 mg	28 mg	74 ml

Receita na página 34



Panqueca com maçãs e peras caramelizadas

Calorias	Carboidratos	BE	Proteína	Gordura	Potássio	Fosfato	Sódio	Água
437 kcal	76 g	6.3	15 g	8 g	226 mg	317 mg	312 mg	134 ml

Receita na página 36

SE ARRISQUE!

Como paciente em diálise, você vai se deparar com o difícil desafio de ter que comer bastante sendo que não poderá beber muito líquido. Para você, uma escolha saudável é cozinhar os legumes e batatas em muita água. Contudo, isso pode tornar alguns alimentos menos saborosos. Então o que você pode fazer para garantir que suas refeições ainda sejam deliciosas?

Talvez você ainda esteja acostumado a cozinhar em casa refeições salgadas, picantes ou muito bem temperadas . Alguns sabores podem deixar você com sede se forem muito incisivos.

Por exemplo, assados com alto teor de sódio, pratos contendo muitos laticínios, muito alho ou molhos muito picantes podem fazer você sentir-se desidratado.

No entanto, existe uma excelente alternativa: o uso equilibrado de ervas e a mistura de sabores podem saciar sua sede mesmo enquanto você aprecia sua comida. Isso significa que: para hidratar seu corpo você buscará agora como recurso principalmente os alimentos ricos em proteína e energia.

Experimente as composições de aromas nas receitas que compartilhamos com você. Sua melhor opção é não beber nada em conjunto com a comida. Ao invés disso, permita-se uma pequena xícara de café expresso como sobremesa!

A combinação de sabores (doce / azedo, doce / picante, amargo / picante, amargo / doce) traz equilíbrio ao gosto da sua comida sem precisar de muito sódio, o que também gera uma sensação de saciar a sede.



Os itens a seguir possuem o seguinte sabor:

SABOR ÁCIDO (AZEDO)

Suco de limão, suco de laranja, vinagre, alazão

SABOR AMARGO

Agrião, brotos de rabanete

SABOR PICANTE

Mostarda, gengibre, hortelã, pimenta, pimenta, alho, cebola, cebolinha, wasabi

SABOR DE FRUTA

Casca de limão, casca de laranja

Essa mistura de sabores pode ser reforçada pelos óleos essenciais das seguintes ervas: manjeriço, tomilho, endro, coentro, salsa, cravo, zimbro, alecrim, louro...

Dica: Ervas frescas como agrião, manjeriço, hortelã ou cebolinha, que podem ser compradas em vasos ou sementes, não apenas adicionam sabor mas também vitaminas essenciais a sua comida.

Ervas e especiarias não têm apenas um efeito no seu paladar, elas também afagam seu olfato mesmo antes de comer. Enquanto a língua está familiarizada com apenas alguns gostos, existem centenas de fragrâncias e aromas que você pode sentir e apreciar.

Muitos alimentos especialmente recomendados para a dieta de pacientes dialíticos, como requeijão, óleo, manteiga, creme de leite ou legumes cozidos tem gosto bastante neutro. Usando ervas e especiarias, você pode convertê-los em pratos deliciosos.

Apenas alguns exemplos:

- Melhore o sabor do requeijão com sabores picantes ou amargos.
- O óleo pode ser aprimorado com ervas aromáticas e picantes.
- Legumes cozidos são facilmente aprimorados adicionando-se ervas como salsa, manjeriço, e tomilho.

Arrisque-se e experimente novas ervas e misturas de especiarias. E o mais importante:

Aproveite sua comida!

EXPEDIENTE

EDITOR

B. Braun Avitum AG
Schwarzenberger Weg 73-79
34212 Melsungen | Germany

EDIÇÃO

Responsável:
Simone Klein
Tel. +49 5661 71-4611
Fax +49 5661 75-4611
dialysis@bbraun.com
www.bb Braun-dialysis.com

Fliegende Küche
Christoph Brand
brand@fliegende-koeche.de
www.fliegende-koeche.de

CONSELHO CONSULTIVO CIENTÍFICO

Responsável:
Dr. Ulrike von Herz

LAYOUT

Responsável:
Simone Klein

sxces Communication AG
Wigandstraße 17
34131 Kassel
info@sxces.com
www.sxces.com

FOTOGRAFIA
IMAGEAGENCY
info@imageagency.com
www.imageagency.com

STATEMENT

Any information is provided to the best of our knowledge but not guaranteed. No liability is assumed.



Do tradicional ao moderno - este livro de receitas contém 15 receitas irresistíveis que você pode cozinhar com facilidade e aproveitar ao máximo. Elas foram criadas por Christoph Brand, um dos principais chefs da Alemanha, exclusivamente para você. Os especialistas em nutrição da B. Braun personalizaram cada receita para as necessidades dos pacientes em diálise. Como resultado, este livro demonstra que a diálise e a comida gourmet não precisam mais ser mutuamente exclusivos.

B. Braun Brasil | S.A.C: 0800 0227286 | www.bbraun.com.br
dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com



Siga a B. Braun nas Redes Sociais:



/bbraunbrasil | /bbraunbrasil | @bbraunbrasil