E-BOOK

ESTRATÉGIAS ANTIESTRESSE

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Chef de Cozinha
Renata Macena

Nutricionista
Sheila Mustafá

Esse e-book une dois amores
A nutrição saudável e a gastronomia.

Para todos aqueles que se preocupam com o bem-estar.

"Comer bem para viver melhor"

Sheila e Renata

Somos constantemente expostos a fatores estressores e essa exposição gera uma resposta adaptativa no corpo que quando estimulada cronicamente causa consequências prejudiciais ao organismo.

Num ciclo vicioso piora o estresse por mudança do padrão do sono, por comprometer a imunidade e aumentar os processos inflamatórios.

Sinais e sintomas reflexo do estresse:

Dificuldade de digerir, refluxo, gases, constipação intestinal, diarreia, dores de cabeça, inchaço, irritabilidade, ansiedade, compulsividade, depressão, cansaço, apatia, tristeza, insônia. dentre tantos outros.

alimente a vida com sabor e nutrientes!

Para começar o dia:

-Escolha um momento só seu;
-Leve sua atenção para a respiração, faça respirações bem profundas e relaxe;
-Use práticas de meditação;
-Pratique atividade física;
-Receba uma boa massagem;
-Organize as compras e o cardápio da semana;

Pode ser um bom começo para ajudar a combater o estresse!

No café da manhã inclua: fibras como aveia, chia, linhaça, amaranto, granola sem açúcar, psyllium, biomassa de banana verde e oleaginosas (castanha do Brasil, amêndoas, castanha de cajú, baru, nozes, semente de girassol, semente de abóbora)

Para o jantar evite o consumo de gordura, proteína de difícil digestão e alimentos estimulantes como café, chá preto, chá mate, chocolate.

Prefira alimentos cozidos, carnes brancas ou proteína vegetal, mastigue bem para digerir e absorver melhor os nutrientes.

Para relaxar e ter bom sono, tome infusões/chás: de Camomila com melissa Ou mulungu com cidreira.

Preparo: aqueça a água, coloque a erva e abafe por 10 minutos.
Após preparo não aquecer novamente!

Pãozinho rico em fibras

Dica: boa opção de café da manhã ou lanchinho saudável.

Ingredientes

100 g de farinha de amêndoas/nozes (½ xíc. chá)
15 g de farinha de linhaça (1 c.sopa)
25 g de psyllium (1 ½ c.sopa)
4 g de sal rosa (½ c.chá)
7 g de fermento biológico seco (1 ¼ c.chá)
2 ovos
170 ml de água morna (¾ xíc.chá)
10g de azeite (2 c.chá)
5 g de vinagre de maçã (1 c.chá)

Modo de preparo

1. Em um bowl misture bem todos os secos.
2. Em outro recipiente misture todos os líquidos com um fouet. Junte os secos aos líquidos. Aos poucos para não empelotar. Misture até atingir a consistência (pegajosa).
3. Com a mão untada com óleo faça bolinhas, no tamanho de 2 colheres de sopa, e coloque na assadeira de mini cupcake untada.
4. Despeje porções da massa na forma previamente untada com óleo, e modelo
5. Deixe fermentar até quase dobrar de volume (20 minutos)
6. Asse em forno pré-aquecido a 175ºC por 12 minutos.

Creme de abacate com frutas vermelhas

Ingredientes

1 abacate grande e maduro
1 banana nanica bem madura
2 colheres (sopa) de água de coco ou mineral
Frutas vermelhas diversas

Modo de preparo

Num mixer ou liquidificador junte todos os ingredientes do creme de abacate, exceto as frutas vermelhas. Bata até obter um creme grosso e homogêneo. Transfira para um pote e sirva com as frutas vermelhas por cima.

Frutas roxas ou vermelhas são ricas em flavonóides, poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres, excelente anti-inflamatório e modulador do estresse.

O estresse aumenta cortisol e diminui a produção de serotonina, o neurotransmissor da felicidade!

O abacate devido o teor de gordura monoinsatura modula a ansiedade e aumenta a saciedade.

Sal de coentro em grão com pimenta

Ingredientes

100g sal rosa (1/3 xíc.chá)
10g de coentro em grão
10g de preta em grão.

Modo de preparo

Bater no liquidificador e guardar em pote esterilizado.

Sal temperado de cúrcuma e gengibre (O queridinho da Re)

Ingredientes

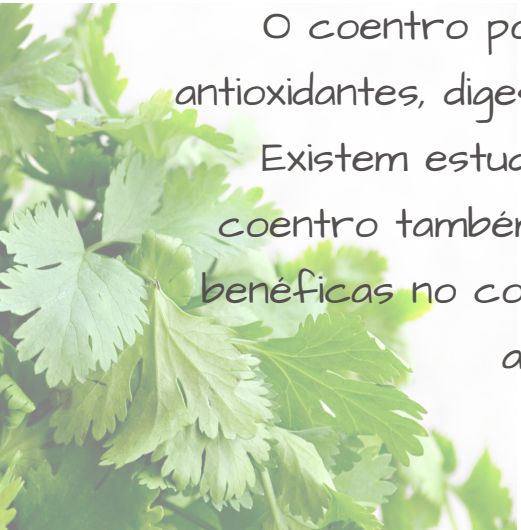
100g sal rosa (1/3 xíc.chá)
10g cúrcuma em pó
20g gengibre fresco

Modo de preparo

Bater no liquidificador e guardar em pote esterilizado.

A cúrcuma e o gengibre são alimentos anti-inflamatórios indicados para melhora do sistema imunológico, intestinal, destoxificante. Auxilia no controle da ansiedade e compulsão quando bem gerenciados de acordo com a individualidade de cada um..

A piperina presente na pimenta aumenta a biodisponibilidade da curcumina!



O coentro possui propriedades antioxidantes, digestivas e destoxificante. Existem estudos apresentando o coentro também com propriedades benéficas no controle da ansiedade e apetite.

Maravilhoso Risoto de quinoa

Rende 03 porções

Ingredientes

1 xícara (chá) de tomatinhos
2 ramos de tomilho fresco
1 dente de alho, picado
1/4 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (chá) de aspargos verdes, em rodelas
3 filés (300g) de peixe Namorado, em cubos pequenos ou de tofu defumado
1/2 limão tahiti
1/2 cebola roxa, picada
1 xícara (chá) de quinoa em grãos
2 e 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes caseiro
1 xícara (chá) de cogumelos, fatiados
2/3 xícara (chá) de cenoura, em cubos pequenos
1/2 xícara (chá) de batata yacon, em cubos pequenos
4 oleaginosas da sua preferência picadas
Cebolinha
Sal de cúrcuma

Modo de preparo

1.Coloque os tomates num bowl de vidro pequeno. Tempere com o tomilho, o alho, uma pitada de sal e o azeite. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 10 minutos. Reserve

2. Numa assadeira, disponha os aspargos juntos, pincele um pouquinho de azeite e polvilhe uma pitada de sal. Na mesma assadeira, disponha os cubos de peixe/tofu juntos, tempere com um pouco de azeite, suco de limão e sal e leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 5 minutos. Reserve.

3. Numa panela, doure a cebola usando o azeite dos tomates assados. Acrescente a quinua em grãos e metade do caldo de legumes. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente os cogumelos, o restante do caldo e mexa por 3 minutos. Adicione a cenoura e mexa por mais 2 minutos.

4. Desligue o fogo, acrescente a batata yacon, os aspargos assados, os cubos de peixe/tofu
assados, os tomates assados, a cebolinha picada e misture delicadamente. Ajuste o sal e sirva quente com as castanhas polvilhadas por cima.

Os ingredientes tomilho, batata yacon, quinoa e cogumelos completam o prato anti-estresse.
Rico em importantes fibras para o saúde do intestino e melhora do sistema de defesa antioxidante.
Alimentos escolhidos especialmente para controlar a ansiedade, aumentar a saciedade devido a quantidade de nutrientes, além da excelente fonte de proteína vegetal.

Couve flor e brócolis gratinados com molho de castanha e tahine

Ingredientes

½ couve flor grande
½ brócolis
1 colher (sopa) de azeite
Sal de cúrcuma
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Higienize bem a couve flor e os brócolis.
Tempere com azeite, sal e pimenta do reino. Embrulhe no papel alumínio e leve ao forno, pré-aquecido a 180 graus, por, aproximadamente, 45 minutos, até ficar bem macio. Cubra com o molho e deixe mais 10/15 minutos para dourar. Finalize com as ervas.

Molho de castanha e tahine

1/2 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal – molho por 8h
1/3 xícara (chá) de água filtrada, Sal a gosto
1 colher (chá) de açafrão
1 colher (sopa) de tahine
Nutricional yeast (opcional)
Ervas frescas ou secas

Modo de preparo

Descarte a água da castanha de caju. Bata as castanhas no liquidificador/ processador com água mineral, até formar um creme.Coloque os outros ingredientes e bata bem.

Brássicas ou crucíferas são alimentos ricos em sulfarofano, vitaminas, minerais, ativos destoxificantes, além das propriedades anti-virais, defende o organismo do estresse oxidativo gerado pelo estresse ou estilo de vida inadequado.

Baixo valor calórico, fáceis de preparar e quando assados mantém a crocancia e valor nutricional.

Dica: cozinhe o brócolis no vapor por no máximo 2 a 3 minutos e tempere somente com alho, azeite e sal.

Evite o uso de limão, vinagre, aceto balsâmico ou molho branco para garantir a manutenção de todos os nutrientes.

Bombom de tâmara

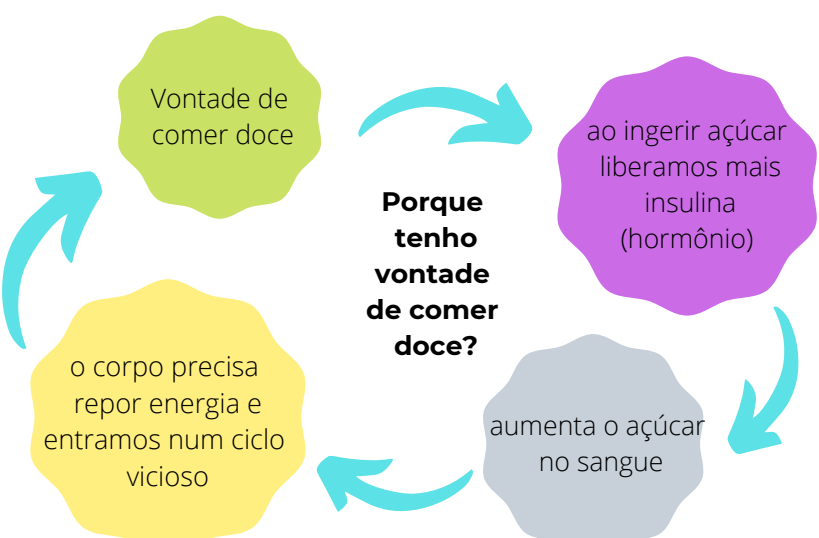
Ingredientes

6 unidades de tâmara
3 unidades de nozes cortada ao meio
100 g de chocolate 70%

Modo de preparo

1. Faca uma incisão na tâmara, no sentido do comprimento e recheie com ½ noz.
2. Derreta o chocolate em banho maria, ate atingir 45°C, espere esfriar ate 32°C e banhe as tâmaras no chocolate.

Comer é um ato de amor, afeto, emoção e nossas escolhas traçam nossa saúde!



Rê Macena

Quando descobriu sua restrição, a Chef Renata Macena, a qual há mais de 10 anos é celíaca, largou a carreira de moda (designer de sapatos) para se dedicar a Gastronomia. É formada pela Universidade Anhembi Morumbi, com especializações em confeitaria no Senac, Lenôtre, panificação sem glúten e sem lácteos no SFBI. – San Francisco Baking Institute (California – EUA), gastronomia analuza no International School Of HotelManagement – les Roche Marbella (Marbella – Spain), culinária italiana sem glúten pelo Italian Culinary Institute for Foreigners - ICIF (Costigliole d'Asti (AT), Italy), Pós-Graduanda em Gastronomia Funcional na Universidade Anhembi Morumbi.

Ministra aulas, palestras, consultorias. Desenvolve conteúdo gastronômico através do instagram, aplicativo e YouTube.
Proprietária de um Atelier especializado em gastronomia funcional com alimentos sem glúten e sem lactose, onde desenvolve receitas que priorizem alimentos orgânicos e integrais de cada estação, sendo personalizáveis para as necessidades de cada cliente. O Atelier fornece serviço de catering e fornecimento de alimentos para food service.
Founder da marca Brownie da Rê

@re_macena

Sheila Mustafá

Nutricionista, Pós graduada em Nutrição Clinica Funcional e Fitoterapia -Esteticista facial e corporal - Especialista em Nutrição Estética - Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) - Docente do curso de Pós graduação em Nutrição Clínica Funcional.

Proprietária da Clínica Sheila Mustafá Nutrição e Estética
Rua Cel. Artur de Paula Ferreira, 59 conj.43 -
Vila Nova Conceição- São Paulo

tel 99632-6011 | 3841-0008

www.sheilamustafa.com.br
@sheilamustafa

E-book gratuito.
Foto: Divulgação
Imagens autorais.