

E-BOOK ESPECIAL:

DIA DAS MULHERES



Receitas funcionais para viver
a menopausa com leveza



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

Ricardo Nunes

Prefeito Municipal

Luiz Carlos Zamarco

Secretário Municipal da Saúde

Maurício Serpa

Secretário-Adjunto

Luiz Artur Vieira Caldeira

Chefe de Gabinete

Projeto gráfico e editoração:

Núcleo de Criação - Assessoria de Comunicação e Imprensa - ASCOM | SMS Gabinete

Jonathan Muniz - **Coordenador**

Amanda Romano de Godoy - **Diagramação e Design**

Secretaria Municipal da Saúde

Rua Dr. Siqueira Campos, 176 - CEP: 01509-020

Liberdade, São Paulo-SP.

Um novo ciclo, uma nova força

Feliz Dia das Mulheres!



Se você está passando pela **menopausa ou climatério**, quero te dar as boas-vindas a um novo ciclo. Ao contrário do que a sociedade nos ensina, a menopausa não é o fim, mas sim um convite do seu corpo para que você cuide de si mesma com mais atenção e carinho.

Quando os níveis de estrogênio caem, podemos usar ingredientes estratégicos, baratos e fáceis de encontrar para simular o efeito desse hormônio (os fitoestrogênios), desinflamar o corpo, proteger os ossos e acalmar a mente.

Neste material, separamos 6 receitas deliciosas, econômicas e práticas para te ajudar a dar adeus aos fogachos (calorões), à insônia e ao cansaço.

Vamos juntas?

Sumário

A “Farmácia” da Nossa Cozinha: Ingredientes Estrelas	6
Mingau “Abraço de Bom Dia”	7
Patê Funcional de Grão-de-Bico (Muito Barato!)	8
Refogadinho “Proteção Total” de Sardinha e Repolho	9
Bolinho de Caneca “Xô Nuvem Cinza” (Antidepressivo Natural)	10
O “Chá das Deusas” (Fitoterapia Simples).	11
Sopa Creme Dourada e Anti-inchaço	12
Considerações Finais	13

A “Farmácia” da Nossa Cozinha: Ingredientes Estrelas

Antes das receitas, conheça os seus novos melhores amigos:



Semente de Linhaça: Rica em lignanas (um fitoestrogênio natural) que ajuda a reduzir drasticamente os calorões.



Sardinha: Fonte levíssima e barata de Ômega-3 e Cálcio. Combate a inflamação, protege a memória e fortalece os ossos.



Folha de Amora: Na fitoterapia, é a rainha da menopausa. Excelente para equilibrar os termostatos do corpo.



Semente de Abóbora: Cheia de magnésio e zinco. Melhora o sono, o humor e combate a queda de cabelo.



Mingau “Abraço de Bom Dia”

Excelente para o café da manhã. Regula o intestino, dá saciedade e introduz fitoestrogênios logo cedo.

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça triturada (bata no liquidificador e guarde na geladeira);
- 1 banana prata bem madura amassada;
- 1 xícara de água ou leite vegetal (coco, aveia);
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, misture a aveia, a água (ou leite vegetal) e metade da banana amassada.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar (cerca de 3 a 5 minutos).

Desligue o fogo, adicione a farinha de linhaça e misture bem.

Sirva em um potinho, coloque o restante da banana por cima e salpique bastante canela (ótima para o metabolismo!).



Patê Funcional de Grão-de-Bico (Muito Barato!)

O grão-de-bico é riquíssimo em fitoestrogênios e triptofano, o aminoácido da alegria. Ótimo lanche da tarde para evitar a vontade de doces.

Ingredientes:

- 1 xícara e meia de grão-de-bico cozido (pode cozinhar em casa para ficar mais barato);
- 1 dente de alho pequeno;
- Suco de 1 limão;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de gergelim torrado (fonte incrível de cálcio!);
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

No liquidificador ou processador, bata todos os ingredientes.

Se ficar muito grosso, adicione 2 ou 3 colheres de sopa da água do cozimento do grão-de-bico até virar uma pasta cremosa.

Consuma com palitos de cenoura, pepino ou em torradas integrais. Rende para a semana toda!



Refogadinho “Proteção Total” de Sardinha e Repolho

O almoço ou jantar perfeito. O repolho ajuda o fígado a eliminar toxinas e hormônios ruins, enquanto a sardinha cuida dos seus ossos e do seu coração.

Ingredientes:

- 1 lata de sardinha (prefira a conservada em óleo ou azeite, mas escorra todo o líquido antes de usar);
- 2 xícaras de repolho fatiado bem fininho (pode misturar branco e roxo);
- 1/2 cebola cortada em rodela;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra);
- Azeite, sal e cheiro-verde a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.

Adicione o repolho e a cúrcuma. Refogue rapidamente (cerca de 3 minutos) para que o repolho murche, mas continue crocante.

Desligue o fogo, adicione a sardinha limpa e desfiada e tampe a panela por 2 minutos.

Finalize com bastante cheiro-verde fresco.





Bolinho de Caneca “Xô Nuvem Cinza” (Antidepressivo Natural)

Bateu a tristeza ou irritabilidade? O cacau e a semente de abóbora fornecem magnésio rápido para acalmar os nervos.

Ingredientes:

- 1 banana bem madura amassada;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de aveia;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100% (ou 70%);
- 1 colher (chá) de sementes de abóbora descascadas;
- 1 colher (café) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma caneca grande, bata bem o ovo com um garfo.

Misture a banana amassada, o cacau e a aveia até ficar homogêneo.

Adicione o fermento e misture delicadamente.

Jogue as sementes de abóbora por cima.

Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos (o tempo varia conforme a potência).



O “Chá das Deusas” (Fitoterapia Simples)

Este é o clássico do meu consultório. Uma combinação fitoterápica barata e poderosa para tomar todo fim de tarde e garantir uma noite sem calores.

Ingredientes (para 500ml de água):

- 1 colher (sopa) de folhas secas de Amora (*Morus alba*);
- 1 colher (sopa) de Camomila seca;
- 1 colher (chá) de sementes de Erva-doce.

Modo de preparo:

Ferva os 500ml de água.

Desligue o fogo e adicione as ervas.

Tampe a panela ou chaleira e abafe por 10 a 15 minutos (esse processo chama-se infusão, vital para liberar os compostos ativos).

Coe e beba.

Dica da Nutri: Tome uma xícara no fim da tarde e outra cerca de 1 hora antes de dormir. O efeito começa a aparecer após 5 a 7 dias de uso contínuo.



Sopa Creme Dourada e Anti-inchaço

Na menopausa, a digestão pode ficar mais lenta e o inchaço abdominal aumenta. Esta sopa é um “abraço” no intestino.

Ingredientes:

- 3 xícaras de abóbora cabotiá picada (com a casca, bem lavada!);
- 1 pedaço (do tamanho de uma moeda) de gengibre fresco ralado;
- 1 dente de alho e meia cebola para refogar;
- Água, sal e azeite;
- Pimenta-do-reino moída na hora (importante para absorver os nutrientes da abóbora).

Preparo:

Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite.

Adicione a abóbora e o gengibre e refogue por mais alguns minutos.

Cubra com água (apenas o suficiente para cobrir a abóbora) e deixe cozinhar até amolecer bem.

Bata tudo no liquidificador (ou com um mixer) até virar um creme espesso.

Volte para a panela, ajuste o sal, adicione a pimenta-do-reino e aqueça por 1 minuto. Jante essa sopa nos dias em que se sentir estufada.



Considerações Finais

Neste **Dia das Mulheres**, o seu maior ato de poder e revolução é **cuidar da sua saúde**. As receitas que você acabou de ler foram pensadas para a vida real: são os alimentos da terra, simples e baratos, agindo nos bastidores do seu corpo para que você possa brilhar na **sua melhor versão**.

Lembre-se: alimentar-se bem é como uma poupança diária. O consumo consistente desses alimentos construirá a ponte para uma menopausa tranquila e plena.

Com amor e saúde,

Área Técnica de Saúde Nutricional
Coordenadoria de Atenção Básica

Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo



Feliz dia das mulheres!



PREFEITURA DE
SÃO PAULO