

GUIA 03

Café da manhã

Opções práticas para a rotina, com ingredientes, preparo e orientações de escolha.

COMO MONTAR

Uma base simples para montar sua refeição.

Combine uma fonte de proteína, como ovos, frango, tofu ou iogurte zero lactose, com alimentos como cuscuz, tapioca ou batata-doce. Acrescente uma fruta e varie os ingredientes durante a semana. Priorize alimentos in natura ou minimamente processados.

Sem açúcar adicionado, com o sabor dos alimentos.

As receitas não levam açúcar, mel ou xaropes. Frutas e alguns outros ingredientes contêm açúcares naturalmente presentes: por isso, este guia usa a expressão “sem adição de açúcar”, e não “zero açúcar”.

As quantidades abaixo são referências culinárias para uma porção, não uma prescrição alimentar. Ajuste o tamanho da refeição à sua fome, rotina e orientação individual. Os tempos são estimativas de preparo.

RECEITAS

Seis opções para variar a semana.

01 · CERCA DE 15 MINUTOS

Cuscuz com ovos e mamão

Ingredientes: ¼ de xícara de flocão de milho, água para hidratar conforme a embalagem, 2 ovos, 1 colher de chá de azeite e 1 fatia de mamão.

Preparo: Hidrate o flocão e cozinhe na cuscuzeira seguindo a embalagem. Prepare os ovos no azeite até ficarem completamente cozidos. Sirva com o cuscuz e o mamão.

Dica: Escolha flocão com indicação de não conter glúten. A fruta acompanha a refeição sem precisar de açúcar.

02 · CERCA DE 10 MINUTOS, COM O FRANGO JÁ COZIDO

Crepioca com frango e tomate

Ingredientes: 1 ovo, 2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada, 3 colheres de sopa de frango cozido e desfiado, ½ tomate picado e orégano.

Preparo: Misture o ovo com a goma. Cozinhe em frigideira antiaderente, em fogo baixo, virando até firmar dos dois lados. Recheie com o frango aquecido, tomate e orégano. Dobre e sirva.

Dica: Para acompanhar, escolha uma fruta inteira. Use frango preparado sem creme de leite, manteiga ou molhos prontos.

03 · CERCA DE 10 MINUTOS

Panqueca de banana com ovo

Ingredientes: 1 banana pequena, 2 ovos, 1 colher de sopa de farinha de arroz e canela a gosto.

Preparo: Amasse a banana e misture com os ovos e a farinha. Faça panquecas pequenas em frigideira antiaderente levemente untada com azeite. Cozinhe em fogo baixo dos dois lados, até o centro firmar.

Dica: A banana dá o sabor doce. Não adicione mel, açúcar ou xaropes. Confira a indicação sem glúten na farinha.

04 · CERCA DE 5 MINUTOS

Tigela de iogurte, fruta e chia

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural zero lactose e sem adição de açúcar, 1 porção de fruta picada, 1 colher de sopa de chia e 1 colher de sopa de amendoim ou castanhas sem açúcar.

Preparo: Coloque o iogurte em uma tigela, acrescente a fruta e finalize com a chia e as castanhas picadas. Sirva imediatamente.

Dica: Confira os rótulos: zero lactose não significa sem adição de açúcar. Essa opção contém leite e não serve para quem tem alergia às proteínas do leite.

05 · CERCA DE 8 MINUTOS, COM A BATATA JÁ COZIDA

Batata-doce com ovos mexidos

Ingredientes: 1 batata-doce pequena cozida, 2 ovos, 1 colher de chá de azeite e 1 porção de fruta da estação.

Preparo: Aqueça a batata. Mexa os ovos no azeite até ficarem completamente cozidos. Sirva com a batata e a fruta, sem adicionar manteiga ou açúcar.

Dica: Cozinhar a batata com antecedência reduz o trabalho pela manhã. Mantenha o alimento preparado refrigerado.

06 · CERCA DE 10 MINUTOS

Tapioca com tofu temperado

Ingredientes: 3 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada, 100 g de tofu, ½ tomate, 1 colher de chá de azeite e ervas a gosto.

Preparo: Amasse o tofu e aqueça com azeite, tomate e ervas. Espalhe a goma na frigideira até formar o disco, recheie e dobre. Complete com uma fruta inteira.

Dica: Uma opção sem leite e sem ovos. Confira no rótulo do tofu e da goma a ausência de glúten e de açúcar adicionado.

ESCOLHAS

Confira o que vai para a sua receita.

Sem glúten	Verifique a indicação “não contém glúten” nos ingredientes embalados. Para quem tem doença celíaca, utensílios, superfícies e armazenamento também precisam evitar contato com alimentos que contenham glúten.
Sem lactose	Nas opções com laticínios, use produtos identificados como zero lactose. Eles continuam contendo proteínas do leite: intolerância à lactose e alergia ao leite são situações diferentes.
Sem adição de açúcar	Leia a lista de ingredientes e a tabela nutricional, especialmente em iogurtes, bebidas vegetais e pastas de castanhas. Mel e xaropes também acrescentam açúcares à preparação. Café e chá podem acompanhar a refeição sem adoçar.

Conteúdo educativo. As receitas não substituem avaliação nutricional individual. Restrições e alergias exigem atenção aos ingredientes e ao preparo.

FONTES CONSULTADAS

Ministério da Saúde Guia Alimentar para a População Brasileira

NIDDK Alimentação e doença celíaca

NIDDK Alimentação e intolerância à lactose

OMS Alimentação saudável