

# Receitas Nutritivas para Pacientes Oncológicos

uma jornada de  
sabor, leveza e  
autocuidado  
durante o  
tratamento

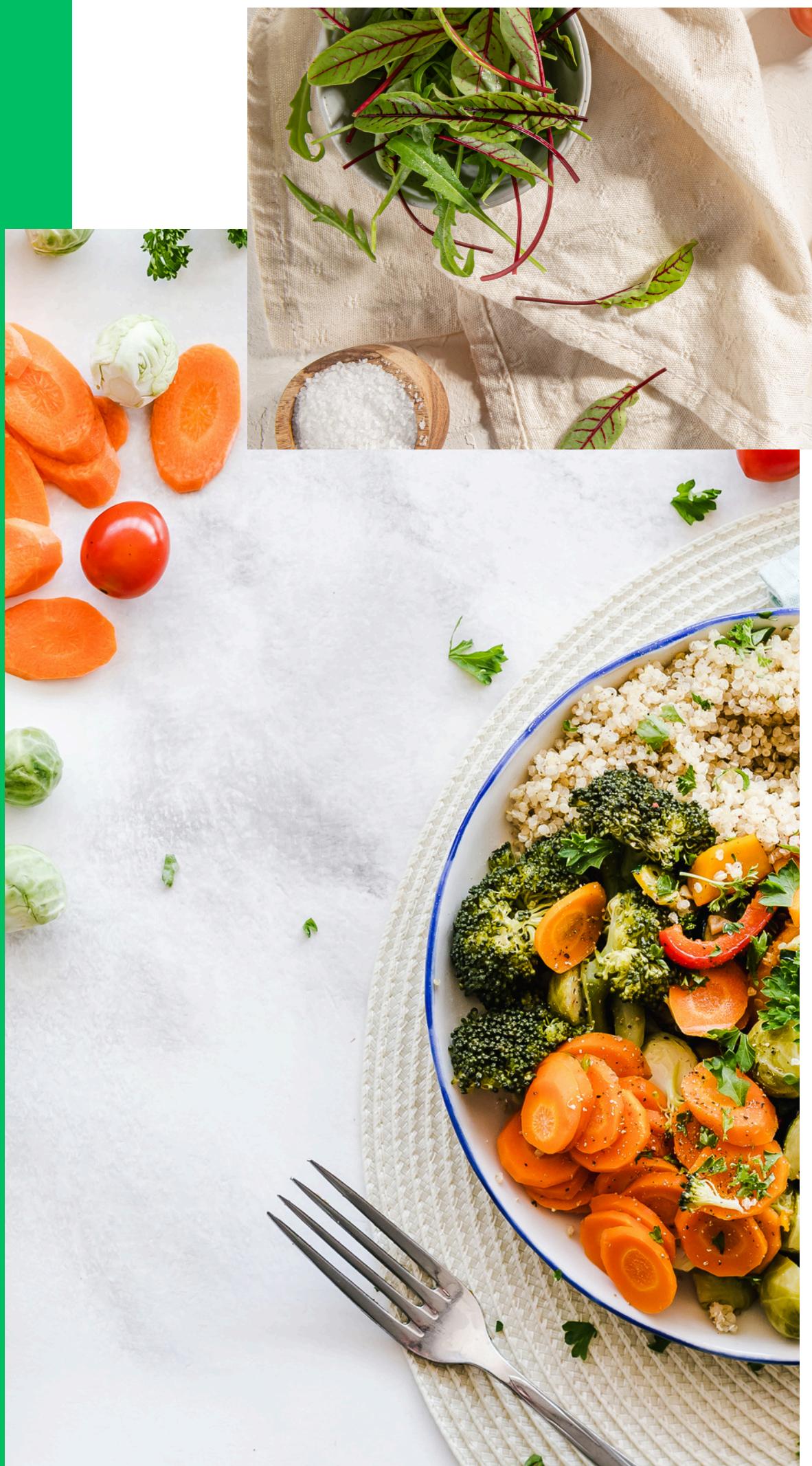


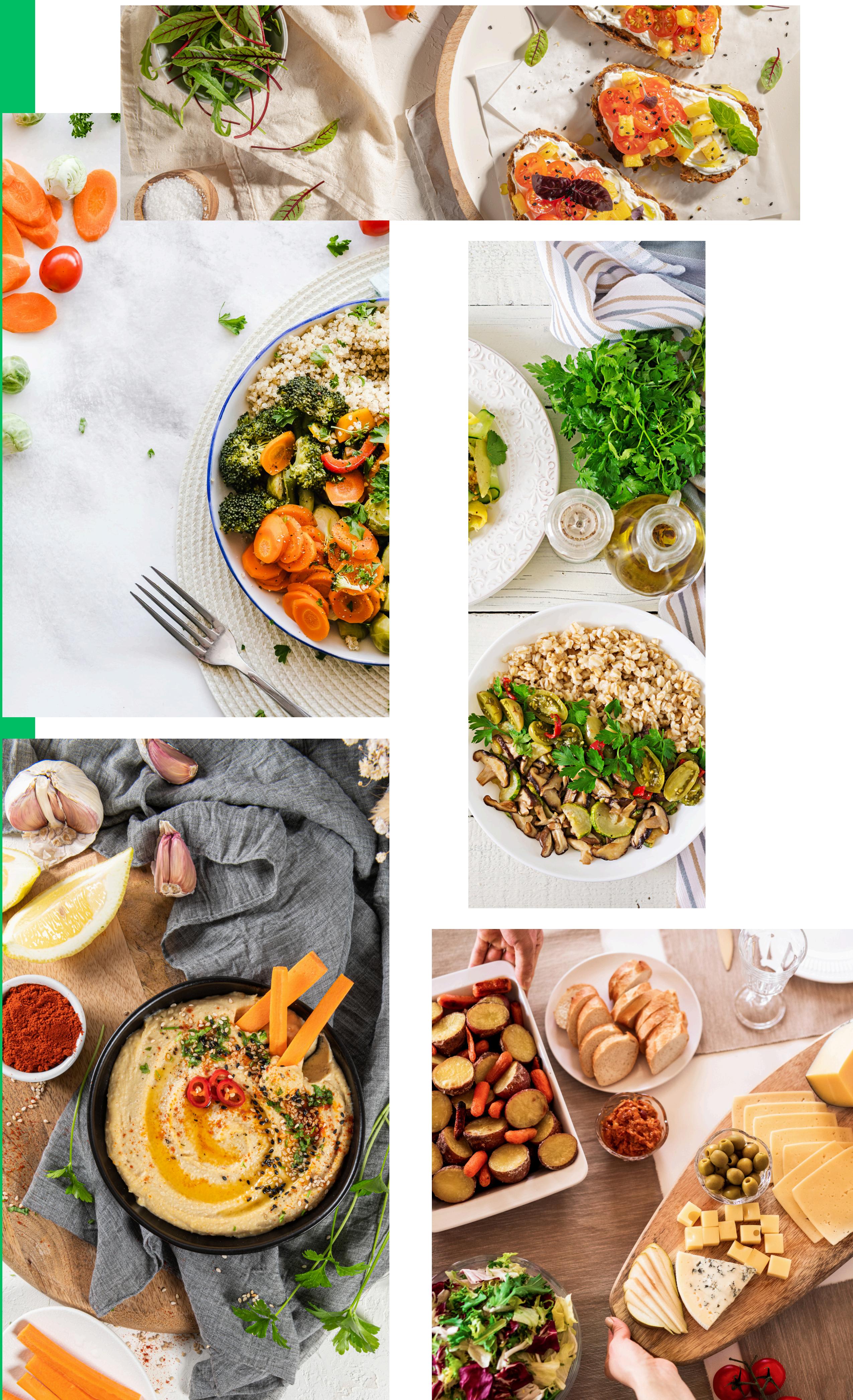
# ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES NUTRITIVAS PARA QUEM ESTA EM TRATAMENTO OU PARA QUEM QUER SAÚDE



**ESSE E-BOOK CONTEM  
APENAS SUGESTÕES DE  
RECEITA E ALIMENTOS. NÃO  
DISPENSA  
ACOMPANHAMENTO  
NUTRICIONAL.**

**DESCUBRA O PRAZER DE  
COZINHAR DE FORMA  
SIMPLES, SAUDÁVEL E CHEIA  
DE PROPÓSITO.  
NESTE GUIA, VOCÊ VAI  
APRENDER RECEITAS QUE  
NUTREM O CORPO E  
ACALMAM A MENTE — COM  
ALIMENTOS NATURAIS,  
FUNCIONAIS E  
ANTI-INFLAMATÓRIOS,  
ALIADOS À SUA SAÚDE E  
BEM-ESTAR.**





**MAIS DO QUE UMA SELEÇÃO DE PRATOS, ESTE EBOOK É UM CONVITE PARA TRANSFORMAR A COZINHA EM UM ESPAÇO DE AUTOCUIDADO. AQUI, INGREDIENTES GANHAM SIGNIFICADO, E CADA PREPARO É UMA OPORTUNIDADE DE SE RECONECTAR COM O QUE REALMENTE IMPORTA: VOCÊ.**

**VAMOS JUNTOS TORNAR SUA ALIMENTAÇÃO MAIS LEVE, SABOROSA E CHEIA DE VIDA — COM PASSOS PRÁTICOS, INGREDIENTES ACESSÍVEIS E O CARINHO QUE SEU CORPO MERECE.**

# Apresentações

Autoras:

## **Dra Milena Degaspari Gonzales Lapate:**

Medicina pela FMUSP  
Clínica Médica pela FMUSP  
Oncologia Clínica pelo Hospital AC Camargo  
Especialização em Predisposição Hereditária ao Câncer  
pelo Hospital Israelita Albert Einstein

## **Dra Vanessa Scontre:**

Medicina pela Faculdade de Medicina de Santos  
Clínica Médica pelo Hospital Beneficência Portuguesa  
Pesquisa Clínica pela Invitare  
Cuidados Paliativos pela Casa do Cuidar  
MBA em Gestão de Saúde pela FGV  
Oncologia Clínica pela FMABC  
Mestrado em Ciências da Saúde pela FMABC  
Doutorado em Oncologia pela FMUSP



**Aqui está uma lista de frutas organizadas por sintomas comuns durante a quimioterapia, com sugestões específicas para aliviar cada um:**

## **Náuseas e Enjôos**

Frutas suaves, com aroma leve e boa digestibilidade:

- Banana (madura): rica em potássio, suave para o estômago.
- Pera cozida ou em compota sem açúcar
- Maçã assada ou sem casca
- Melão e melancia: leves e hidratantes
- Goiaba branca cozida ou suco coado

Evite frutas cítricas e com cheiro forte nesses momentos.



## Constipação (intestino preso)

Frutas com fibras solúveis e efeito laxativo suave:

- Mamão: excelente para o trânsito intestinal.
- Ameixa preta seca (hidratada ou em compota)
- Laranja sem bagaço (ou coada)
- Kiwi
- Figo fresco ou seco (moderadamente)

Hidratação adequada ajuda o efeito das fibras.

## Diarreia

Frutas que regulam o intestino e não são irritantes:

- Banana prata ou nanica
- Maçã sem casca (crua ou cozida)
- Goiaba branca
- Pera madura (sem casca)

Evite frutas laxativas ou com alto teor de frutose.



## **Aftas e mucosite (feridas na boca ou garganta)**

Frutas não ácidas e bem maduras, de preferência cozidas:

- Maçã cozida ou assada sem casca
- Pera cozida
- Banana madura
- Melão bem gelado
- Mamão (sem limão)

Evite abacaxi, limão, maracujá, laranja, morango e kiwi crus.

## **Perda de apetite / fadiga**

Frutas mais calóricas e energéticas:

- Manga madura
- Uva (sem casca)
- Banana + pasta de amendoim ou aveia
- Vitamina de mamão com aveia e leite vegetal
- Purê de maçã com canela

Podem ser oferecidas em pequenas porções ao longo do dia.



## Imunidade baixa (neutropenia)

Frutas que devem ser descascadas ou cozidas:

- Banana, mamão, manga, melão (tudo bem lavado e desca
- Frutas em compotas caseiras ou cozidas
- Suco de maçã ou pera coado e pasteurizado

Evitar frutas cruas com casca ou de difícil higienização (com ou amora).



# 20 Receitas práticas e nutritivas



## **iogurte natural com mix de sementes e frutas:**

- 1 pote de iogurte natural (ou kefir)
- 1 colher de sopa de linhaça ou semente de abóbora
  - 1 colher de chá de mel (opcional)
  - Fatias de mamão ou maçã

Boa fonte de probióticos e fibras solúveis, ajuda na digestão e imunidade.

---

## **Panqueca de banana e aveia:**

- 1 banana madura amassada
  - 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
  - Canela a gosto

Misture e grelhe em frigideira antiaderente. Leve e nutritiva, ajuda a combater náuseas.



## **Tapioca com ovo mexido e cúrcuma:**

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
  - 1 ovo
  - 1 pitada de cúrcuma e pimenta preta

Rico em proteínas e com propriedades anti-inflamatórias.

---

## **Pão de aveia com pasta de grão-de-bico (homus)**

- 1 fatia de pão de aveia integral
- 2 colheres de sopa de homus
- 1 fio de azeite extravirgem

Fonte de proteína vegetal e fibras, com ação anti-inflamatória.



## **Pão integral com abacate e tomate:**

- 1 fatia de pão integral ou germinado
  - $\frac{1}{4}$  de abacate amassado
  - 1 fatia fina de tomate
- Sal marinho e azeite extravirgem

Combinação antioxidante, rica em gorduras boas e licopeno.

---

## **Papinha de quinoa com maçã cozida e canela:**

- 2 colheres de sopa de quinoa cozida
  - $\frac{1}{2}$  maçã cozida ou assada
  - Canela a gosto

Boa para intestino sensível e com efeito calmante no trato gastrointestinal.



## **Smoothie verde anti-inflamatório:**

- 1 folha de couve
- 1 fatia de abacaxi
- $\frac{1}{2}$  maçã
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 copo de água de coco

Rico em vitaminas, eletrólitos e enzimas digestivas.

---

## **Muffin de Ovo com Legumes (assado):**

- 4 ovos
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 1/4 xícara de abobrinha ralada
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Sal, pimenta e ervas a gosto

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Distribua em forminhas de muffin untadas. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até dourar. Pode ser congelado.



## **Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Quinoa:**

- 1 xícara de abóbora picada
- 1/2 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de quinoa cozida
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e salsinha a gosto

### Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora com o gengibre em água até ficar macia. Bata no liquidificador, volte para a panela e adicione a quinoa e o azeite. Aqueça, ajuste o sal e finalize com salsinha.



## Purê de Mandioquinha com Frango Desfiado e Azeite:

- 1 mandioquinha média cozida e amassada
- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- Sal e cúrcuma a gosto

### Modo de preparo:

Misture o purê com o frango ainda quente, adicione o azeite e tempere com sal e cúrcuma. Sirva morno. Textura leve e reconfortante.



# Macarrão Integral com Abobrinha, Tomate e Frango Desfiado:

- 1 xícara de macarrão integral (penne ou fusilli)
- 1/2 xícara de frango cozido e desfiado
  - 1/2 abobrinha em cubinhos
- 1 tomate picado (ou 1/2 xícara de tomatinhos)
  - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
  - 1 dente de alho picado
- Salsinha ou manjericão a gosto
- Sal e cúrcuma a gosto

## Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão..

Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho.

Adicione o tomate, a abobrinha e uma pitada de sal e cúrcuma.

Refogue até amolecer.

Acrescente o frango desfiado, misture bem e cozinhe por mais 2 minutos.

Junte o macarrão já cozido, misture tudo, finalize com ervas frescas e sirva.



## Arroz Cremoso com Legumes e Frango (tipo risoto leve):

- 1 xícara de arroz branco ou integral cozido
- 1/2 xícara de frango cozido e desfiado
  - 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha picada em cubinhos
  - 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara de caldo caseiro de legumes (ou água)
- 1 colher (sopa) de queijo light ou creme de ricota (opcional)
  - Salsinha, cúrcuma e sal a gosto

### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.

Adicione os legumes e o frango e refogue até começarem a amolecer.

Acrescente o arroz cozido e o caldo de legumes, mexendo bem.

Abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos, até tudo ficar bem incorporado.

Finalize com o queijo ou creme de ricota,  
e tempere com sal, cúrcuma e salsinha.



# Brownie Funcional com Cacau e Aveia (sem farinha branca)

- 2 ovos
- 1/2 xícara de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou xilitol
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
  - 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 banana madura amassada (opcional para textura e dulçor)
  - 1 colher (chá) de fermento em pó
  - 1 pitada de sal

## Modo de preparo:

Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Despeje em uma assadeira pequena untada.

Asse a 180°C por 20 a 25 minutos.

Deixe esfriar e corte em quadradinhos.



## **Pudim de Chia com Leite de Coco e Frutas Vermelhas:**

- 200 ml de leite de coco (ou outro leite vegetal)
  - 3 colheres (sopa) de sementes de chia
  - 1 colher (sopa) de mel ou agave (opcional)
- Frutas vermelhas frescas ou congeladas para cobertura

Modo de preparo:

Misture bem o leite com a chia e o mel.

Leve à geladeira por pelo menos 4 horas (ou de um dia para o outro).

Sirva com frutas vermelhas por cima.



## Panqueca de iogurte e Aveia (fofa e nutritiva):

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
  - 1/2 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sopa) de mel ou banana amassada (opcional)

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa cremosa.

Aqueça uma frigideira antiaderente untada e  
despeje pequenas porções.

Cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.

Sirva com frutas frescas ou pasta de amendoim natural.



# Sorvete Natural de Iogurte com Frutas Congeladas

- 1 pote de iogurte natural integral ou desnatado
- 1 xícara de manga ou morango congelado em cubos
- 1 colher (sopa) de mel ou adoçante natural (opcional)
- 1 colher (chá) de suco de limão (realça o sabor)

## Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador ou processador até virar um creme firme.

Leve ao congelador por 1 a 2 horas, mexendo de vez em quando para não cristalizar.

Sirva com folhas de hortelã ou raspas de coco.



## Pãozinho Saudável de Leite em Pó (sem farinha)

- 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
  - 1 ovo
  - 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de água (ou leite vegetal, se preferir)
  - 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Misture o leite em pó com o ovo, o sal e a água até formar uma massinha.

Adicione o fermento e mexa delicadamente.

Modele bolinhas e coloque em uma assadeira untada.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 a 20 minutos, ou até dourar.



## **Mousse de Cacau com Abacate:**

- 1 abacate pequeno maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
  - 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de canela (opcional)

### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador até formar um creme liso.

Leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Sirva com raspas de chocolate amargo ou morangos.



## Bolinho Salgado de Frango com Quinoa e Cenoura (Assado):

- 1 xícara de peito de frango cozido e desfiado
  - 1/2 xícara de quinoa cozida
  - 1/2 cenoura ralada fina
  - 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional, para dar liga)
  - 1 colher (sopa) de salsinha picada
  - Sal e cúrcuma a gosto



## Crepioca Proteica Simples:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 colher (sopa) de queijo branco ralado (opcional)
- 1 pitada de cúrcuma (anti-inflamatório natural)
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com um garfo até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente (pode untar com um fio de azeite).

Despeje a mistura e cozinhe por 1 a 2 minutos de cada lado.

Sirva com uma pastinha de ricota ou legumes refogados.

Dica: Pode recheiar com frango desfiado, espinafre ou abacate com limão.



## Referências

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Consenso Nacional de Nutrição Oncológica. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: INCA; 2015. 148 p.

Arends J, et al. *ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients*. Clinical Nutrition, 2017.

World Cancer Research Fund/AICR. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*, 2007.

Marx W, et al. *Ginger (Zingiber officinale) and chemotherapy-induced nausea and vomiting*. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013.

Choi Y, et al. *Anti-inflammatory and antioxidant properties of pumpkin*. Nutr Res Pract, 2007.



**@dra\_mi\_onco**



**@dravanessascontre**

