

LIVRO DE RECEITAS PARA A

MAMÃ & BEBÉ



*Receitas nutritivas para os
primeiros anos de vida*

*A nutrição durante os primeiros anos do vida do bebé,
pode fazer a diferença para o resto da sua vida.*

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor para o seu bebé e proporciona-lhe todos os benefícios da amamentação, tais como imunidade (diminuição do risco de infeções e alergias) e a protecção de que ele necessita. É importante que na gravidez e durante a amamentação a mãe ingira uma dieta saudável e equilibrada. A suplementação do leite materno com um leite para lactentes, nas primeiras semanas de vida pode reduzir a quantidade de leite materno e voltar atrás nesta decisão é difícil. As implicações financeiras e sociais de utilizar um leite para lactentes devem sempre ser consideradas. Se utilizar um leite para lactentes deve seguir cuidadosamente as instruções do fabricante e respeitar as indicações da embalagem para uma preparação adequada de forma a evitar riscos para a saúde do bebé. A partir dos 6 meses, e de acordo com a recomendação do seu profissional de saúde, poderá iniciar-se a introdução da diversificação alimentar. Este livro inclui assim receitas para bebés, indicadas apenas a partir dos 6 meses, e cujas texturas deverão ser adaptadas à fase da diversificação alimentar em que o bebé se encontra.

NOTA: traduzido e adaptado por Aptababy, a partir do livro 'The first 1000 days recipe book, all the ingredients you need' (receitas fornecidas pelo chef Neven Maguire e dietistas irlandeses), elaborado para o projeto 'First 1000 days', com o apoio de Danone Baby Nutrition Irlanda e Irish Nutrition & Dietetic Institute.

BEM-VINDA AO LIVRO DE RECEITAS PARA A NUTRIÇÃO DA MAMÃ & BEBÊ

A nutrição do bebê durante os seus primeiros anos pode ajudar a determinar a sua saúde, capacidades cognitivas e desenvolvimento físico para o resto da sua vida.

Estudos científicos recentes demonstram que uma parte da saúde futura do bebê é determinada pelos seus genes, enquanto que outra parte é influenciada pelo meio ambiente envolvente, durante as primeiras fases de vida. Este meio ambiente envolvente poderá assim ser positivamente influenciado, desempenhando a nutrição um papel fundamental.

A ciência que estuda o impacto da nutrição na saúde futura é denominada por ENP (Early Life Nutrition Programming*), isto é a programação nutricional no início de vida.



GRAVIDEZ



LACTÂNCIA



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



A PARTIR
DE 1 ANO

Os últimos avanços da ciência de ENP* revelam que um nível ótimo de nutrientes e a sua adequada combinação, em conjunto com bons hábitos alimentares, durante os primeiros anos de vida, podem ter um impacto positivo na saúde futura das crianças. É uma oportunidade única na vida.

Uma nutrição adequada durante a gravidez, a amamentação em exclusivo durante os primeiros seis meses de vida, e continuamente durante o maior período de tempo possível em combinação com práticas adequadas de introdução da alimentação complementar, podem proporcionar os componentes fundamentais para um desenvolvimento físico e cognitivo normal.

É incrivelmente importante que mães, pais e todas as pessoas envolvidas na saúde e no bem-estar de mães e bebês tenham consciência do papel que a nutrição desempenha durante os primeiros anos de vida. Assim como é fundamental consultar sempre o profissional de saúde, em caso de dúvida.

A nutrição durante os primeiros anos do vida do bebê, pode fazer a diferença para o resto da sua vida.

Todos os pais e mães desejam uma vida saudável, feliz e gratificante, para os seus filhos. Uma das chaves para o alcançar está em proporcionar uma nutrição ótima durante os primeiros anos de vida. Este curto intervalo de tempo oferece uma oportunidade única, para moldar um futuro em que a criança possa crescer, desenvolver-se e aumentar assim o seu potencial.

ESTE LIVRO ESTÁ REPLETO DE CONSELHOS ÚTEIS, E RECEITAS FÁCEIS, PARA ELABORAR EM CASA. ESPERAMOS QUE LHE POSSA SER ÚTIL, DURANTE ESTE PERÍODO DE VIDA TÃO DESAFIANTE E IMPORTANTE.



A nutrição durante os primeiros anos do vida do bebé, pode fazer a diferença para o resto da sua vida.

Índice



GRAVIDEZ

Introdução	6
Conselhos	7
Substituições Simples	8
Receitas	9



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR

Introdução	24
Conselhos	25
Dicas sobre o glúten	26
Receitas	27



LACTÂNCIA

Introdução	21
Conselhos	22



A PARTIR
DE 1 ANO

Introdução	38
Conselhos	39
Lanches Saudáveis	40
Receitas	41



GRAVIDEZ





GRAVIDEZ

DURANTE A GRAVIDEZ É RECOMENDADO FAZER ALGUMAS ALTERAÇÕES À DIETA E ESTILO DE VIDA, MAS SABE PORQUÊ?

AS ESCOLHAS NUTRICIONAIS DURANTE A GRAVIDEZ PODEM TER IMPACTO NA SAÚDE DO BEBÉ.

Seguir uma alimentação variada, rica em nutrientes essenciais e equilibrada pode ajudar a um desenvolvimento normal do bebê¹

1. Godfrey et al. 2010, Hanley et al. 2010, Tarry-Adkins et al. 2011 2. Händel MN et.al. Am J Clin Nutr. 2015 Nov;102(5):1182-95.



CONSELHOS

Mantenha um peso saudável antes e durante a gravidez. O aumento médio de peso durante os 9 meses de gravidez deverá estar entre os 11,5 e os 16 kg. Se tiver excesso de peso deverá engordar um pouco menos durante a gravidez. Em todo o caso, caso tenha dúvidas sobre o seu peso, deverá sempre aconselhar-se junto do seu profissional de saúde.

ÁCIDO FÓLICO

É o nutriente mais importante a incluir antes da conceção e durante as primeiras 12 semanas de gravidez. Os folatos podem contribuir para o crescimento dos tecidos maternos durante a gravidez, assim deverá consultar o seu profissional de saúde sobre a possível utilização de um suplemento de ácido fólico durante as primeiras 12 semanas. Podendo incorporar ainda na sua alimentação o consumo de vegetais de folhas verdes, bem como alimentos enriquecidos com ácido fólico, tais como alguns leites e cereais.

FERRO

É um nutriente essencial para o desenvolvimento cognitivo normal do bebé, contribuindo também para a formação normal de glóbulos vermelhos durante a gravidez. Deve tentar consumir alimentos ricos em ferro duas vezes por dia, durante a sua gravidez. Os alimentos ricos em ferro incluem: carne vermelha, ovos, frutos secos e vegetais de folha verde.

CÁLCIO

É essencial para o desenvolvimento normal dos ossos do seu bebé e para manter os seus próprios ossos fortes e saudáveis². A melhor fonte de cálcio é a que se obtém através do leite e produtos derivados do leite, tais como o iogurte e o queijo. Outras fontes de cálcio incluem os espinafres, peixe enlatado e sementes.

VITAMINA D

Ajuda o seu corpo a absorver o cálcio e ajuda a construir as reservas de vitamina D do seu bebé, por isso procure incluir na sua alimentação alimentos como peixes gordos, ovos ou leites enriquecidos.

ÓMEGA-3

O ácido docosahexaenóico é um tipo de ácido gordo que contribui para o desenvolvimento cerebral e visual normal do bebé. Tente incluir peixes gordos na sua alimentação uma ou duas vezes por semana, tais como salmão, cavala, truta ou arenque. Outras fontes de ácidos gordos ómega-3 incluem sementes, como por exemplo as de abóbora ou sésamo.

Nota importante: os conselhos nesta página referem-se a conselhos generalizados, relativos à gravidez. Por favor aconselhe-se sempre com o seu profissional de saúde assistente.

SUBSTITUIÇÕES SIMPLES



Em vez de...	Escolha...	Porquê?
Saltar o pequeno-almoço	Flocos de aveia ou cereais com alto teor de fibras com leite magro	Saltar o pequeno-almoço vai fazer com que se sinta letárgica. Precisa de energia para si e para o seu bebé. Alimentos com alto teor de fibras libertam lentamente a energia e ajudam-na a sentir-se saciada durante mais tempo. Alimentos com alto teor de fibra de centeio contribuem para o normal funcionamento do intestino, e os com alto teor de trigo à aceleração do trânsito intestinal.
Um bolo às 11h da manhã	Tostas de trigo integral e uma peça de fruta	Os bolos podem conter muita gordura e um baixo valor nutritivo. Esta opção saudável contém fibra e uma melhor e maior quantidade de nutrientes.
Uma sandes de compra	Prepare a sua própria sandes com pão integral, salada e peru ou frango	Uma sandes ou salada caseira e com ingredientes integrais e naturais serão sempre uma versão mais saudável.

Em vez de...	Escolha...	Porquê?
Um refrigerante	Um copo de água natural ou infusão de ervas	Durante a gravidez, mais do que nunca, é fundamental manter-se hidratada. Para tal, procure beber pelo menos 2 l de água por dia. Poderá também beber infusões.
Uma barra de chocolate a meio da tarde	Fruta fresca cortada com um iogurte natural	Ambos beneficiarão deste lanche saudável com ingredientes nutritivos essenciais para um bebé em crescimento.
Peixe branco panado ao jantar	Filete de salmão no forno	Escolher salmão em vez de peixe branco aumentará a ingestão de óleos de peixe essenciais como o Ómega-3. O peixe branco fresco também é uma boa escolha, mas escolha formas saudáveis de cozinhá-lo (por exemplo, grelhado ou no forno).

Nota importante: os conselhos nesta página referem-se a conselhos generalizados, relativos à gravidez. Por favor aconselhe-se sempre com o seu profissional de saúde assistente.

ROLINHO DE SALMÃO E ESPARGOS



INGREDIENTES

6 porções

Rolinhos:

18 espargos, aparados
6 porções de 200g de salmão
6 fatias de fiambre de peru (embalado)
Sumo de meio limão
1 colher de chá de manteiga

Vinagrete de tomates secos:

12 tomates semi-secos ao sol conservados em azeite, cortados aos pedaços
200ml de azeite virgem extra
1 colher de chá de sumo de limão
1 pitada de malagueta em pó
1 colher de chá de polpa de tomate
3 folhas de manjeriço
Temperar com pimenta a gosto

CONSELHO:

Peça na sua peixaria para preparar o salmão fresco, sem espinhas e sem pele. E para uma refeição ainda mais saudável, experimente substituir o fiambre por duas ou três folhas de alho-francês.

PREPARAÇÃO

1. Para o vinagrete, misture todos os ingredientes num processador de alimentos durante cerca de 1 minuto ou até ficar com uma textura suave o suficiente. Tempere ao seu gosto.
2. Ferva os espargos durante 1 minuto. Escorra e passe por água fria corrente.
3. Coloque o salmão numa tábua e tempere com pimenta.
4. Coloque os espargos por cima de cada porção de salmão.
5. Envolve cada porção no fiambre, para que os espargos não se movam. Pincele com o vinagrete e o sumo de limão.

6. Aqueça a manteiga, ou se preferir substitua por azeite, e assim que começar a borbulhar, adicione o salmão.

7. Passe ligeiramente durante 2 minutos de cada lado e termine de cozinhar no forno (pré-aquecido) a 190°C, durante 10 minutos até ficar dourado.

8. Vire uma vez a meio da cozedura.

Para servir:

Salpique vinagrete no centro do prato e coloque cuidadosamente o salmão por cima. Sirva com rúcula selvagem e guarnição com cebolinho.



GRAVIDEZ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 489 kcal
Proteínas: 32 g
Hidratos de carbono: 5,6 g
Lípidos: 37 g
Vitamina D, ácido fólico
e ferro

ESTUFADO DE CARNE DE VACA COM PURÉ DE BATATA



INGREDIENTES

5 porções

Estufado de carne de vaca:

1/2 cebola, picada
2 colheres de chá de azeite
0,5 kg de carne do lombo magra, em cubos
1 colher de sopa de farinha
3 cenouras, cortadas às rodelas
4 talos de aipo, picados
50 g de cogumelos
1 lata de 200 g de tomate pelado

Puré de batata:

1 kg de batatas descascadas e cortadas em cubos
3 colheres de sopa de azeite
150 ml de leite magro
1 pitada de noz-moscada moída
Pimenta preta moída
1 colher de sopa de salsa fresca picada

CONSELHO:

Use um leite magro enriquecido para aumentar a ingestão de vitamina D e ácido fólico.

PREPARAÇÃO

1. Numa caçarola, aloure as cebolas até ficarem transparentes mas não castanhas.
2. Envolve a carne em farinha e deixe fritar até alourar.
3. Adicione os ingredientes restantes às cebolas e à carne.
4. Adicione pimenta e água (apenas o suficiente para cobrir).
5. Cubra com uma tampa e, em lume brando, deixe cozinhar até ficar totalmente cozido, e até que a carne esteja suave.

Puré de batata:

1. Coza as batatas durante 10-15 minutos.
2. Escorra toda a água e esmague bem as batatas.
3. Com uma colher de pau, mexa bem as batatas com o azeite e o leite morno, apenas o suficiente para obter um puré espesso e de textura suave.
4. Tempere a gosto com noz-moscada, pimenta e salsa.



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 418 kcal
Proteínas: 28 g
Hidratos de carbono: 45 g
Lípidos: 15 g
Fibra e Ferro

FRANGO TIKKA



INGREDIENTES

4 porções

400 g de peitos de frango, cortados em tiras ou cubos
150 g de iogurte natural magro
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de sopa de sumo de limão acabado de espremer
1 dente de alho, esmagado

250 g de arroz basmati
2 colheres de chá de azeite
1/2 pimento vermelho, picado
1/2 pimento verde, picado
1 malagueta fresca, cortada e sem sementes
1 cebola vermelha
15 g de sultanas

CONSELHO:

Uma receita rápida e deliciosa, ao estilo indiano.

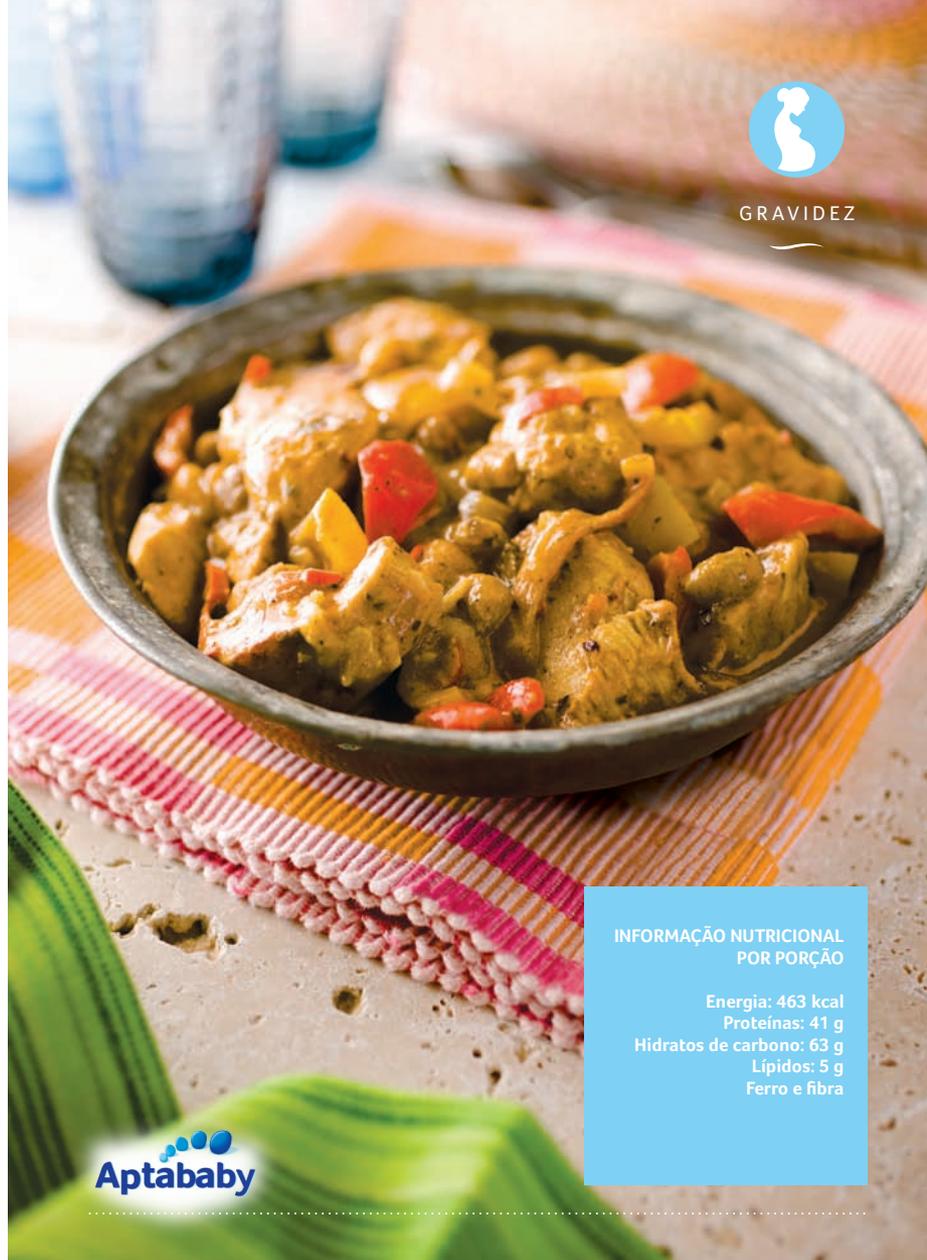
PREPARAÇÃO

1. Misture o frango com o iogurte, o caril em pó, o sumo de limão e o alho.
2. Deixe marinar durante cerca de 20 minutos.
3. Aqueça o azeite numa frigideira grande, adicione o frango e a marinada e cozinhe durante 10 minutos, até que o frango fique totalmente cozinhado.

4. Enquanto isso, cozinhe o arroz basmati durante cerca de 12 minutos.
5. Adicione os pimentos, a malagueta e a cebola ao frango e deixe cozinhar durante mais 5 minutos.
6. Misture as sultanas e, de seguida, sirva tudo por cima do arroz.



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 463 kcal
Proteínas: 41 g
Hidratos de carbono: 63 g
Lípidos: 5 g
Ferro e fibra

GRATINADO DE PEIXE



INGREDIENTES

5 porções

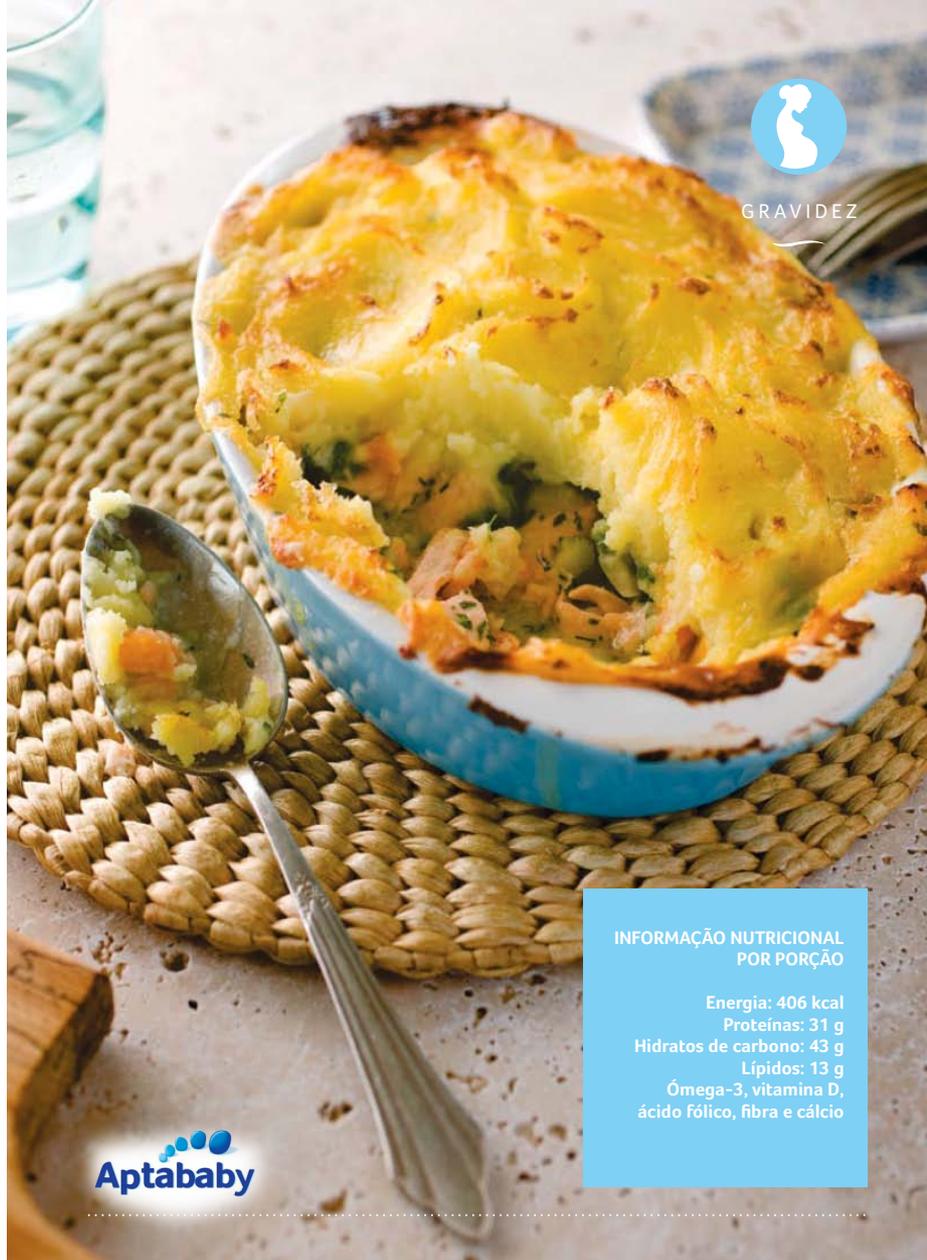
400 ml de leite magro	300 g de salmão cru, sem pele ou espinhas
900 g de batatas descascadas e cortadas em pedaços	300 g de bacalhau cru, sem pele ou espinhas
60 g de brócolos	1 colher de sopa de farinha de milho
85 g de milho	1 cubo de caldo de legumes
58 g de ervilhas congeladas	1 cebola pequena, picada
4 raminhos de salsa fresca	25 g de manteiga

CONSELHO:

Esta é uma excelente forma de incorporar peixe na sua dieta caso não seja grande apreciadora de peixe! É uma boa fonte de ómega-3 e vitamina D.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Retire os legumes congelados do congelador.
2. Coloque água a ferver numa panela grande e coza as batatas até ficarem macias, durante cerca de 15 minutos.
3. Enquanto as batatas estão a cozer, deixe ferver um copo de leite numa panela grande.
4. Adicione a cebola, tempere com pimenta e adicione o cubo de caldo.
5. Adicione os peixes, cortados em pedaços, à mistura do leite e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos até conseguir lascar o peixe com o garfo.
6. Retire o peixe da panela (reserve a panela e o líquido) e coloque numa assadeira de levar ao forno.
7. Divida o peixe em pedaços mais pequenos, misturando o salmão com o bacalhau.
8. Polvilhe salsa por cima do peixe e de seguida adicione os legumes, misturando levemente.
9. Adicione a farinha de milho, a manteiga e 1/2 chávena de leite na panela onde o peixe esteve a cozer. Mexa frequentemente com um batedor de arames e cozinhe no fogão, em lume brando a médio, durante aproximadamente 2-3 minutos até engrossar.
10. Verta o molho sobre o peixe e os legumes.
11. Escorra a água das batatas e adicione 1/2 chávena de leite e manteiga a gosto, e esmague até ficar em puré.
12. Espalhe o puré de batata por cima do peixe, e coloque no forno durante cerca de 20 minutos, até os legumes ficarem cozinhados.



GRAVIDEZ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 406 kcal
Proteínas: 31 g
Hidratos de carbono: 43 g
Lípidos: 13 g
Ómega-3, vitamina D,
ácido fólico, fibra e cálcio

**Aptababy**

TARTE DE LENTILHAS



INGREDIENTES

5 porções

Recheio:

1 colher de sopa de azeite
1 cebola, finamente picada
2 talos de aipo, finamente picados
3 cenouras, descascadas e cortadas em cubos pequenos
1 dente de alho, esmagado
1 colher de sopa de puré ou polpa de tomate

Uma pitada de açúcar
1 lata de 400 g de tomate aos pedaços (ou 3 tomates pelados e picados)
1 folha de louro
1 colher de chá de paprika
200 g de lentilhas secas
500 ml de caldo de legumes caseiro

Puré:

800 g de batata-doce, descascada e cortada em pedaços grandes
Noz-moscada moída
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 punhado de cebolinho fresco

CONSELHO:

Um prato com muito ferro, e uma ótima opção vegetariana!

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o óleo ou azeite numa panela e cozinhe a cebola, o aipo, as cenouras e o alho até amolecerem.
2. Adicione os tomates, o puré de tomate, o açúcar, a folha de louro, a paprika, as lentilhas e o caldo de legumes e deixe ferver em lume brando durante, pelo menos 20 a 25 minutos, ou até as lentilhas estarem suaves. Poderá precisar de adicionar mais água, pois as lentilhas absorvem muito líquido.
3. Não adicione sal até terminar de cozinhar, pois irá endurecer as lentilhas.
4. Entretanto, deixe ferver os pedaços de batata-doce em água com sal durante aproximadamente 15 minutos, até amolecerem.
5. Escorra a batata-doce e esmague juntamente com o parmesão, a noz-moscada, o cebolinho e a pimenta.
6. Adicione sal (opcional) e pimenta às lentilhas e, com uma colher, coloque-as num prato grande para tartes (aprox. 28 x 20 x 5 cm).
7. Espalhe o puré de batata-doce por cima e use um garfo para alisar.
8. Coloque no forno (pré-aquecido) durante 20 minutos a 180 °C, deixe arrefecer um pouco antes de servir.



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 428 kcal
Proteínas: 18 g
Hidratos de carbono: 80 g
Lípidos: 7 g
Ferro, fibra, ácido fólico,
ômega-3 e cálcio

BORREGO MARROQUINO COM DAMASCOS, AMÊNDOAS E HORTELÃ



INGREDIENTES

7 porções

2 colheres de sopa de azeite
550 g de carne magra de borrego, aos cubos
1 cebola, picada
2 dentes de alho, esmagados
700 ml de caldo caseiro de borrego ou de galinha
Raspa e sumo de 1 laranja
1 pau de canela

1 colher de chá de mel
175 g de damascos secos prontos a comer
3 colheres de sopa de menta ou hortelã fresca picada
25 g de amêndoas picadas
25 g de lascas de amêndoas tostadas
Brócolos cozidos ao vapor e cuscuz para acompanhar

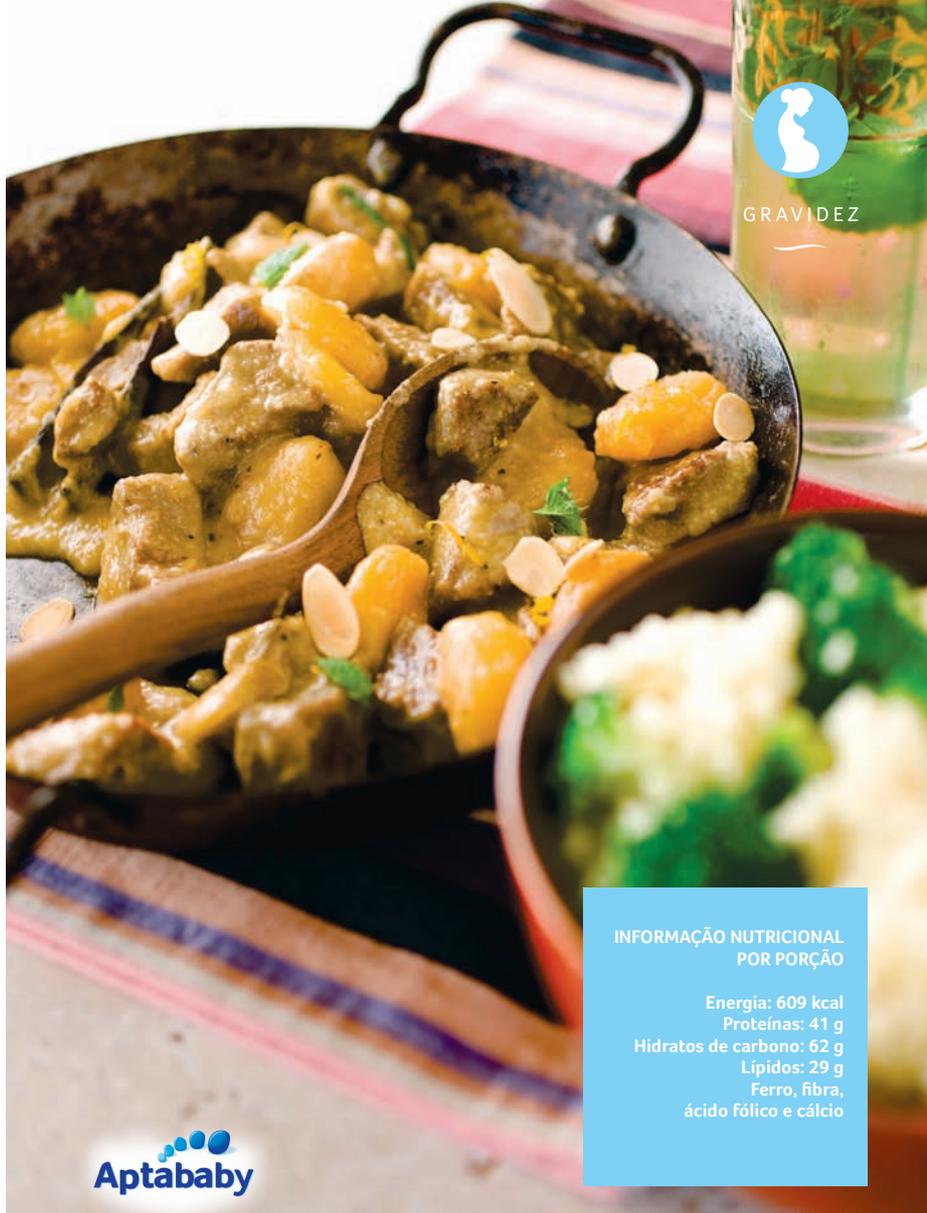
CONSELHO:

Para variar, pode substituir o cuscuz por arroz integral

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o azeite numa caçarola grande. Adicione a carne de borrego e deixe cozinhar em lume médio a alto durante 3-4 minutos até ficar dourado, mexendo sempre.
2. Retire a carne para um prato, usando uma escumadeira.
3. Envolve a cebola e o alho na mesma caçarola, e deixe cozinhar durante 5 minutos até amolecerem.
4. Volte a colocar a carne na caçarola. Adicione o caldo, a raspa e o sumo de laranja, canela, mel, sal e pimenta a gosto.
5. Deixe ferver, em seguida baixe o lume, tape e deixe cozinhar durante cerca de 1 hora.

6. Adicione os damascos e 2/3 da menta, e deixe cozinhar durante 30 minutos até a carne de borrego ficar tenra.
7. Adicione as amêndoas moídas para engrossar o molho.
8. Espalhe o resto da menta e as amêndoas torradas por cima.
9. Sirva com cuscuz e brócolos cozidos ao vapor.



GRAVIDEZ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 609 kcal
Proteínas: 41 g
Hidratos de carbono: 62 g
Lípidos: 29 g
Ferro, fibra,
ácido fólico e cálcio

CANELONES DE ESPINAFRES



INGREDIENTES

8 canelones

2 cebolas picadas	Manjeriço (opcional)
2 dentes de alho, picados	8 folhas de lasanha
2 colheres de sobremesa de azeite	240 g de espinafres frescos ou congelados
Um pouco de farinha	1 pacote de queijo creme
1 frasco de molho de tomate	80 g de queijo ralado

CONSELHO:

Sirva com uma salada da época!

PREPARAÇÃO

1. Refogue o alho e a cebola no azeite, até amolecerem, mas sem deixar escurecer.
2. Adicione um pouco de farinha e misture até obter uma consistência suave e espessa, que descole dos lados.
3. Aos poucos, adicione o molho de tomate, mexendo continuamente até obter uma boa consistência, sem grumos. Se desejar, adicione manjeriço para dar sabor.
4. De seguida coza os espinafres à parte, em pouca água, e escorra bem.
5. Prepare uma panela com água para ferver. Adicione uma ou duas folhas de lasanha de cada vez, e deixe cozer durante aprox. 1-2 minutos, até estarem macias o suficiente para as poder enrolar sem partir. Deixe escorrer, sobre um pano de cozinha limpo.
6. Usando uma faca, espalhe o queijo creme na folha de lasanha, seguido de um pouco de espinafres, e enrole.
7. Coloque os rolos num tabuleiro de levar ao forno.
8. Verta o molho de tomate por cima do tabuleiro com os rolos de espinafre, espalhe queijo ralado por cima e cozinhe num forno pré-aquecido a 200 °C, durante cerca de 30 minutos, até o queijo estar bem gratinado.



GRAVIDEZ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 331 kcal
Proteínas: 14,5 g
Hidratos de carbono: 24,4 g
Lípidos: 18,5 g
Fibra, ácido fólico
e cálcio

SOPA DE ABÓBORA E PIMENTO VERMELHO



INGREDIENTES

6 porções

1 cenoura	2 dentes de alho
2 pimentos vermelhos	1 colher de sopa de azeite
1 cebola grande	Caldo de legumes caseiro
750 g de abóbora	(adicionar a gosto)

CONSELHO:

Ideal para congelar! Esta receita será muito útil naquelas noites em que pretende comer algo rápido.

PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte a cenoura, a cebola e a abóbora. Retire as sementes dos pimentos e corte-os em pedaços.
2. Descasque o alho e esmague-o.
3. Aqueça uma panela grande e aqueça o azeite.
4. Adicione todos os legumes cortados e cozinhe durante aproximadamente 10 minutos, até os legumes começarem a amolecer.

5. Aqueça até 2 litros de caldo de legumes caseiro.
6. Adicione à panela com os legumes e deixe ferver, mexendo ocasionalmente. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 8-10 minutos.
7. Retire do lume e misture usando um liquidificador ou uma varinha mágica.
8. Sirva com pão escuro ou integral (opcional).



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO (com uma fatia de pão escuro)

Energia: 175 kcal
Proteínas: 5 g
Hidratos de carbono: 34 g
Lípidos: 3 g
Fibra, vitamina C
e ácido fólico

ESPARGUETE COM ALMÔNDEGAS



INGREDIENTES

4 porções

500 g carne de vaca ou frango picada
2 chalotas, finamente picadas
1 colher de sopa de orégãos
50 g de queijo ralado
1 ovo batido
1 colher de sopa de azeite
200 g de esparguete
Pimenta a gosto

Molho:

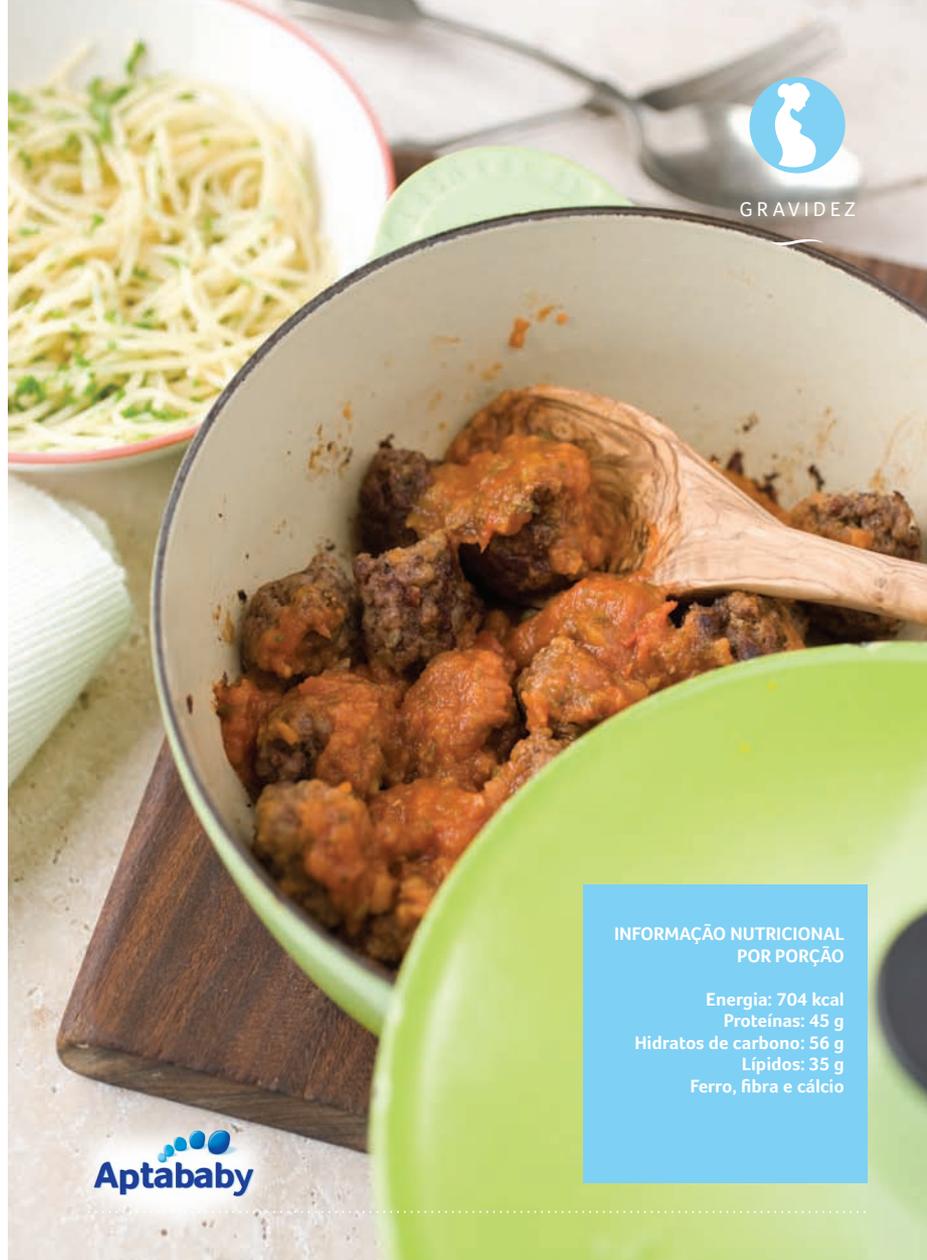
1 colher de sopa de azeite
1 courgete ralada
1 cenoura ralada
2 colheres de chá de salsa
1 colher de chá de manjeriço picado
1 colher de sopa de polpa de tomate
Um fio de vinagre
1 lata de tomate aos pedaços
3 tomates chucha, descascados e cortados aos pedaços

CONSELHO:

Um prato clássico com muito ferro e excelente para toda a família!

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela misture a carne, os orégãos, o queijo e o ovo. E tempere com pimenta, a gosto.
2. Molde as almôndegas.
3. Entretanto, ferva água numa panela e adicione o esparguete, cozinhe até ficar al dente.
4. Aqueça azeite numa frigideira, frite as almôndegas em lume baixo até ficarem douradas. Retire da frigideira e reserve.
5. Para fazer o molho misture simplesmente todos os ingredientes, na mesma frigideira, e aqueça em lume brando durante 5 minutos.
6. Junte as almôndegas ao molho, e deixe cozer mais uns minutos.
7. Sirva as almôndegas sobre uma cama de esparguete. Guarneça com salsa picada.



GRAVIDEZ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 704 kcal
Proteínas: 45 g
Hidratos de carbono: 56 g
Lípidos: 35 g
Ferro, fibra e cálcio

GRANOLA



INGREDIENTES

40 porções

700 g de aveia
50 g de sultanas
100 g de damascos secos
1 colher de chá de extrato de baunilha
1/2 colher de sopa de especiarias variadas (e.g. cravinho, cardamomo, erva-doce,...)
1 colher de sopa de canela moída
50 g de sementes de linhaça inteiras
50 g de farelo de aveia

50 g de avelãs
50 g de sementes de abóbora
50 g de amêndoas, inteiras, lascadas ou moídas
2 colheres de sopa de óleo de colza ou de girassol
150 ml de mel
200 ml de sumo de maçã sem adição de açúcar
50 g de frutos vermelhos desidratados

CONSELHO:

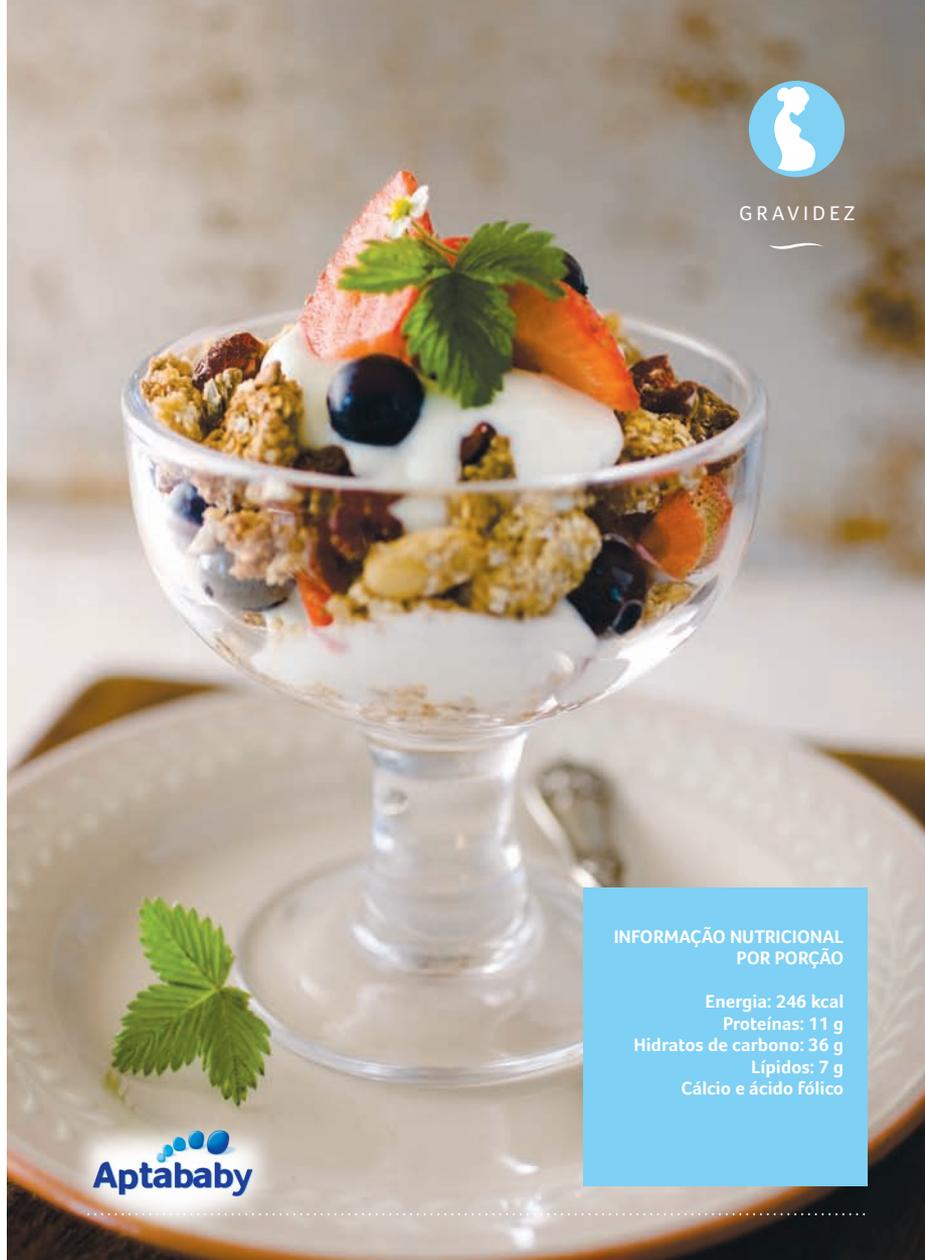
É importante que o preparado cozinhe totalmente, pois um tempo de cozedura mais curto poderá deixar a granola húmida, e portanto, esta ficará estragada com apenas alguns dias de armazenamento

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 160 °C, e prepare dois tabuleiros grandes com papel vegetal.
2. Misture o óleo com o sumo de maçã e o mel numa panela grande, e deixe ferver durante alguns minutos para se misturarem.
3. Numa tigela separada, misture todos os ingredientes secos, exceto os frutos secos.
4. Junte a mistura de ingredientes secos à mistura líquida, e envolva bem. Aperte a mistura com as suas mãos, formando pequenos aglomerados e, de seguida, reparta e espalhe pelos dois tabuleiros.
5. Deixe cozinhar no forno durante 45 minutos, vâ virando e separando os cereais a cada 10 minutos aproximadamente.
6. Adicione os frutos secos, misturando tudo, e deixe cozinhar durante mais 15 minutos.
7. Deixe arrefecer, e de seguida armazene num recipiente hermético, até um máximo de 2 semanas.
8. Sirva com iogurte natural, amoras e framboesas.



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 246 kcal
Proteínas: 11 g
Hidratos de carbono: 36 g
Lípidos: 7 g
Cálcio e ácido fólico

PANQUECAS SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

50 g de farinha integral
50 g de farinha de trigo
1 ovo
1 colher de chá de fermento em pó
250 ml de leite magro
Óleo de girassol ou azeite para fritar

2 porções

CONSELHO:

Estas panquecas podem ser salgadas ou doces! Por que não experimentar acompanhando com morangos e framboesas, ou uma opção salgada com queijo cheddar e fiambre de peru?

PREPARAÇÃO

1. Peneire a mistura das farinhas e fermento para dentro de uma tigela. Faça um buraco no centro e adicione o ovo.
2. Junte o leite e bata. Se a mistura estiver muito espessa, adicione um pouco mais de leite, ou use um liquidificador ou uma varinha mágica para ajudar a misturar.
3. Coloque algum óleo ou azeite numa frigideira pré-aquecida em lume médio.
4. Quando estiver quente, coloque massa suficiente para cobrir finamente o fundo da frigideira.
5. Cozinhe até o lado de baixo ficar dourado, vire e cozinhe o outro lado até ficar dourado.
6. Sirva com a sua escolha de fruta fresca ou iogurte; ou corte alguns mirtilos a meio e misture na massa antes de cozinhar.



GRAVIDEZ



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 364 kcal
Proteínas: 20 g
Hidratos de carbono: 55 g
Lípidos: 17 g
Ferro, fibra, cálcio
e ácido fólico



LACTÂNCIA



LACTÂNCIA

Amamentar é uma parte fundamental da nutrição, nos primeiros anos de vida de um bebê. A Organização Mundial de Saúde recomenda a amamentação exclusiva durante os primeiros 6 meses de vida, e a sua continuação, juntamente com a alimentação complementar, até aos 2 anos de idade ou até mais tarde, sempre que possível.

Amamentar é o melhor para o seu bebê agora, e irá beneficiá-lo ao longo de toda a sua vida. A amamentação traz também importantes benefícios para a mãe, que deverá manter uma nutrição cuidada e equilibrada durante este período, assegurando que obtém todos os nutrientes essenciais a esta fase tão especial, para a mãe e para o seu bebê.

**TODAS AS RECEITAS PRESENTES NO SEPARADOR DE 'GRAVIDEZ',
SÃO TAMBÉM ADEQUADAS PARA A LACTÂNCIA.**

A nutrição durante os primeiros anos do vida do bebê, pode fazer a diferença para o resto da sua vida.



CONSELHOS

ÔMEGA-3

Tente incluir peixes gordos na sua dieta uma ou duas vezes por semana. Os peixes gordos habitualmente mais consumidos são o salmão, trutta, cavala e a sardinha. Os peixes gordos são uma boa fonte de ácidos gordos ómega-3, que são importantes para o desenvolvimento normal do cérebro do bebé.

VITAMINA D PARA SI

Inclua alimentos ricos em vitamina D todos os dias na sua dieta, pela sua saúde e pela do seu bebé. Escolha ovos, peixes gordos e alimentos enriquecidos em vitamina D regularmente, para garantir que recebe uma quantidade suficiente desta vitamina essencial, que contribui para a manutenção normal dos ossos e músculos.

VITAMINA D PARA O BEBÉ

O organismo produz vitamina D mediante a exposição aos raios solares, contudo esta poderá não ser suficiente. Fale com o seu profissional de saúde sobre a possível necessidade de adicionar um suplemento.

MANTENHA-SE HIDRATADA

Beba pelo menos oito copos (2 litros) de água por dia, pois deverá manter-se bem hidratada enquanto amamenta. Beba um copo grande de água antes de se sentar para amamentar.

ALIMENTE-SE BEM

Ao amamentar o seu bebé gasta aproximadamente mais 300-500 calorias por dia por isso não salte refeições, e lembre-se de fazer alguns lanches ao longo do dia. Não precisam de ser lanches muito elaborados, por exemplo uma banana e um iogurte dar-lhe-ão o impulso que necessita pela tarde!



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

A introdução da alimentação complementar é um momento crítico para oferecer ao bebé uma vasta variedade de alimentos e texturas, ambos essenciais para estabelecer bons hábitos nutricionais agora e no futuro.

Recomenda-se que a introdução de alimentos sólidos comece aproximadamente aos 6 meses de idade. O momento exacto será ditado pelo próprio desenvolvimento do bebé, e em consulta com o seu pediatra. No entanto, não deverá introduzir-se a diversificação complementar na alimentação do bebé antes dos 6 meses de idade, de acordo com a recomendação da Organização Mundial de Saúde.

Como saber se o bebé está pronto para dar início à alimentação complementar?

Sinais de que o bebé poderá estar pronto para receber alimentos sólidos:

1. Tem um bom controlo sobre a cabeça
2. Mostra interesse pelos alimentos. Poderá observar os alimentos com impaciência, observá-la enquanto come ou morder os dedos
3. É capaz de sentar-se com apoio
4. Começa a querer leite com maior frequência, durante mais do que uma semana

CONSELHOS

ACEITAR NOVOS SABORES

Os bebês podem precisar de experimentar os novos alimentos 10 a 15 vezes antes de os aceitarem, por isso não desista! Lembre-se que a variedade é fundamental desde o início do processo.

OFEREÇA VARIEDADE

Assim que o seu bebê se habituar a comer pela colher, aventure-se e ofereça muitas frutas e legumes diferentes, carne, frango e peixe. Isto vai prepará-lo para a vida.

TEXTURA

É comum os bebês engasgarem-se quando passam dos purés para texturas mais espessas. Pode ser assustador quando isso acontece mas é completamente normal. À medida que o bebê se habitua à textura mais espessa irá gradualmente deixar de se engasgar.

ALIMENTOS PARA COMER À MÃO

Aceitar pedaços e alimentos para comer à mão é uma parte importante do processo de introdução da alimentação complementar. Aos 6-7 meses é uma boa altura para introduzir novas texturas e alimentos com grumos na dieta do seu bebê.

O seu bebê estará mais disposto a aceitar alterações na textura nesta idade. Se deixar isto para mais tarde, poderá ficar com uma criança muito seletiva em relação ao que come.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR

QUE QUANTIDADE?

Os bebês são muito bons a regular a sua ingestão de alimentos e bebidas e sabem quando estão saciados. Se não comerem toda a comida que preparou não os force porque, nesta fase, isso acontece porque estão saciados.

Não se esqueça que nunca deve deixar o seu bebê sozinho enquanto ele está a comer!

Idade do bebé	Número de refeições por dia	Consistência	Alimentos adequados
Cerca de 6 meses (fase 1)	2-3 refeições/dia	Puré suave, pouco espesso e sem grumos	Papas de cereais para bebês, puré de legumes, por ex., cenouras, abóbora, batata. Fruta descascada e em puré, por ex., banana e pera. Carnes brancas, bem cozidas e em puré.
De 6 a 9 meses (fase 2)	3 refeições/dia	Denso com grumos macios	Frango ou carne picada bem cozinhada. Peixes brancos (sem espinhas e sem pele). Iogurte adaptado, queijo pasteurizado, pão, massa, arroz.
De 9 a 12 meses (fase 3)	3 ou mais refeições/dia 2 ou 3 lanches	Textura em puré, grosseiramente triturado (ou esmagado), passando para pedaços macios de tamanho mastigável	Os alimentos da maior parte das famílias são agora adequados, mas não adicione açúcar nem sal, nem é aconselhável oferecer até pelo menos aos 12 meses leite de vaca.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR

CONSELHOS SOBRE O GLÚTEN

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, centeio, cevada e aveia, e deverá ser introduzido na dieta do seu bebé aproximadamente aos 6 meses de idade. Primeiro deverão ser introduzidas quantidades muito pequenas de glúten, tal como o glúten contido em algumas papas para bebés.

Posteriormente, poderá então aumentar gradualmente a quantidade de glúten na dieta do seu bebé nas 4-6 semanas seguintes. Em caso de qualquer dúvida, deverá sempre aconselhar-se junto do seu profissional de saúde.

SUBSTITUIÇÕES SIMPLES

Em vez de...	Escolha...	Porquê?
Sumos de fruta concentrados	Água	Sumos concentrados poderão conter demasiado açúcar para o seu bebé, o que também não é aconselhável para os dentes em desenvolvimento.
Doces e bolachas	Fruta ou iogurte	<i>Os doces deverão ser evitados na alimentação do bebé, pois não são nutricionalmente adequados a esta fase do seu desenvolvimento.</i>
Cereais de pequeno-almoço com açúcar	Papas de cereais para bebés	Os cereais para adultos ou crianças crescidas contêm demasiado açúcar e sal, e não são recomendáveis para o desenvolvimento do bebé.

Em vez de...	Escolha...	Porquê?
Molhos industriais, como o molho de tomate ou bolonhesa	Tomates picados e triturados com ervas frescas	Os molhos industriais podem conter níveis de açúcar e sal não adequados a bebés pequenos.
<i>Nuggets de frango</i>	<i>Tiras de peito de frango cozidas</i>	<i>As carnes processadas podem conter um nível mais baixo de ferro, e por norma contêm demasiado sal para a alimentação de um bebé.</i>

SOPA DE LEGUMES COM CEVADA



INGREDIENTES

12 porções

50 g de cevada
1 colher de sopa de azeite
2 talos de aipo, aos cubos
1 cebola, aos cubos
1 cenoura, aos cubos
1 alho-francês pequeno, aparado e aos cubos
1 colher de chá de tomilho fresco picado

2 peitos de frango sem pele
1,2 litros de caldo de legumes ou de galinha caseiro (sem cubo de caldo processado ou adição de sal)
1 colher de sopa de salsa fresca picada
Pimenta preta moída no momento
Pão escuro, para servir (opcional)

CONSELHO:

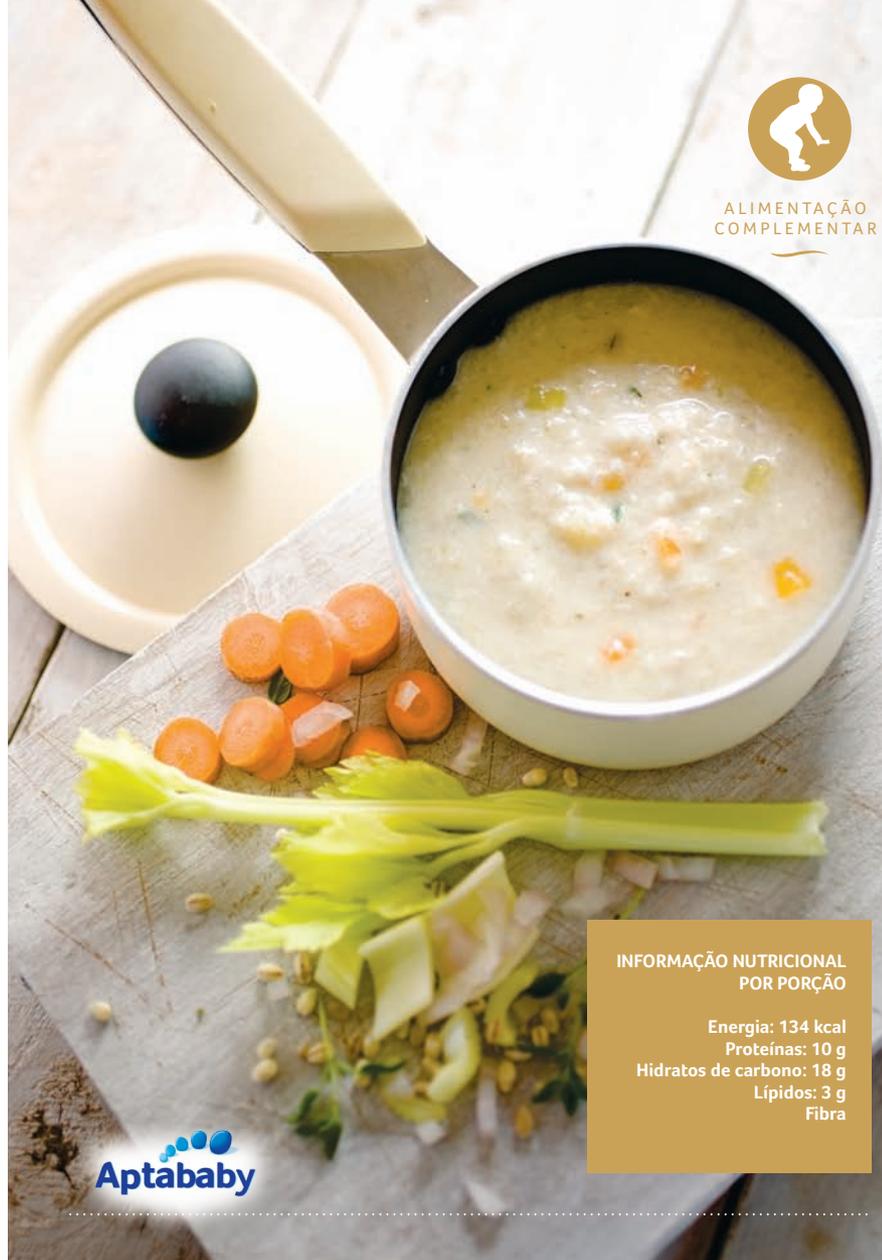
Se o seu bebé já começa a ingerir alimentos moles para comer à mão, pode cortar pequenas pedacinhos de pão escuro para ele comer com a sopa.

PREPARAÇÃO

1. Coloque a cevada numa peneira e lave bem com água fria corrente.
2. Numa panela, adicione a cebola, a cenoura, o alho-francês, o tomilho, o caldo, a cevada, os peitos de frango e deixe ferver. De seguida, baixe o lume e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos ou até os legumes, o frango e a cevada estarem tenros.
3. Retire o frango cozido, deixe arrefecer ligeiramente e corte em cubos pequenos. Volte a adicionar o frango, agora em cubos, e a salsa e tempere a gosto.
4. Triture a sopa até obter a consistência desejada (dependendo da fase de introdução da diversificação alimentar do seu bebé), usando uma varinha mágica ou um processador de alimentos.
5. A cada dose de sopa (e já no prato do bebé) adicione 1 colher de chá de azeite e mexa bem.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 134 kcal
Proteínas: 10 g
Hidratos de carbono: 18 g
Lípidos: 3 g
Fibra

ESTUFADO DE GRÃO-DE-BICO E COENTROS



INGREDIENTES

4 porções

1 colher de chá de azeite
1/2 cebola picada
Lata de 400 g de grão-de-bico (escorrido)
4 colheres de sopa de tomate pelado e bem picado
1 colher de sopa de folhas de coentro picadas
150 g de espinafres-bebé, lavados

CONSELHO:

O grão-de-bico é muito prático e é uma boa fonte de ferro para o seu bebé. Dá sempre jeito ter algumas latas de grão-de-bico na despensa. Não tenha medo de adicionar legumes à sua escolha a esta receita.

PREPARAÇÃO

1. Adicione a cebola, o grão-de-bico e o tomate à panela e deixe ferver durante cerca de 15 minutos, até o grão-de-bico amolecer o suficiente para ser esmagado com as costas de um garfo.
2. Adicione os espinafres e mexa até murcharem. Retire do lume e adicione os coentros.
3. Faça um puré ou esmague até obter a consistência desejada (dependendo da fase de diversificação alimentar do seu bebé).



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 137 kcal
Proteínas: 9 g
Hidratos de carbono: 18 g
Lípidos: 4 g
Ferro, fibra e
vitamina C

HÚMUS CASEIRO FACÍLIMO



INGREDIENTES

12 porções

400 g de grão-de-bico em lata (escorrido)
3 colheres de sopa de tahine
1 colher de sopa de óleo de linhaça (óleo de girassol ou azeite)
2 dentes de alho, esmagados
Sumo de meio limão
Uma pitada de pimenta preta moída
Uma pitada de cominhos
Uma pitada de pimenta caiena

CONSELHO:

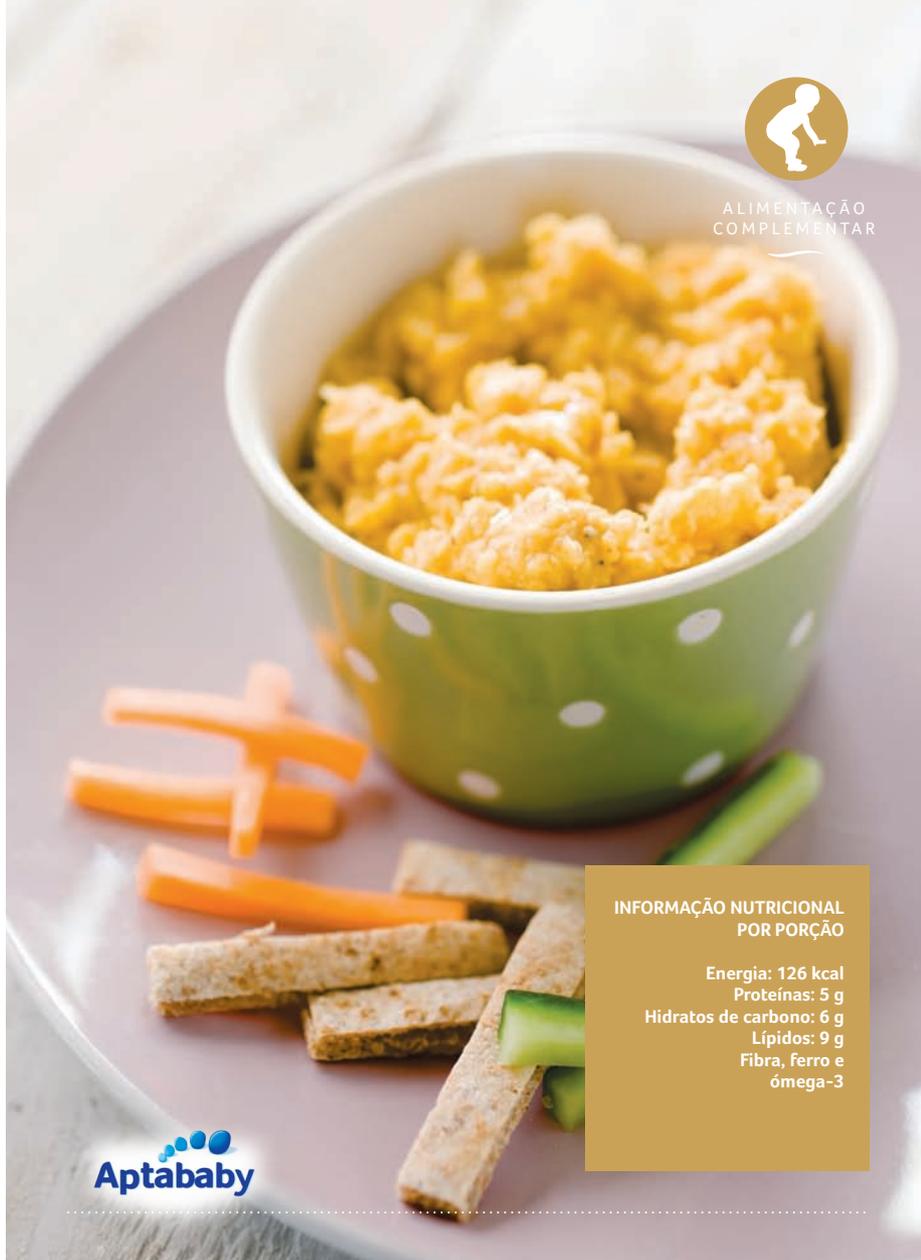
Tahine ou Taíne é um creme ou pasta feito de sementes de sésamo muito usada na cozinha do Oriente Médio, e essencial para um húmus mais tradicional.

PREPARAÇÃO

1. Coza os alhos por 2 minutos em água a ferver.
2. Triture o grão-de-bico num processador de alimentos até ficar suave, adicione o tahini, óleo de linhaça, alho, sumo de limão, cominhos e pimenta caiena.
3. Acerte o tempero adicionando pimenta preta moída no momento.
4. Adicione alguma água, se necessário. Sirva à temperatura ambiente.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 126 kcal
Proteínas: 5 g
Hidratos de carbono: 6 g
Lípidos: 9 g
Fibra, ferro e
ómega-3

CARNE PICADA SABOROSA COM PURÉ DE TOMATE E NABIÇAS



INGREDIENTES

12 porções

1/2 colher de sopa de azeite
30 g de cebolas, finamente picadas
125 g de carne de vaca magra picada
250 g de nabiças, picadas
2 tomates sem pele e sem sementes, picados
250 ml de caldo caseiro de galinha ou de carne sem sal

CONSELHO:

Não há nada melhor do que boa carne de vaca magra! Certifique-se de que pede no seu talho que escolham um bom corte magro de carne de vaca para picar.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, coloque a cebola, um pouco de água e o azeite, e deixe alourar.
2. Adicione a carne de vaca picada e salteie, mexendo ocasionalmente até ficar dourada.
3. Adicione as nabiças e o tomate, verta o caldo por cima, reserve algum se preferir uma consistência mais espessa, e leve ao lume a levantar fervura.
4. Baixe o lume, cubra e deixe cozinhar durante 30 minutos.
5. Misture ou triture até obter um puré com a consistência desejada (dependendo da fase de diversificação alimentar do seu bebé).



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 68 kcal
Proteínas: 7 g
Hidratos de carbono: 3 g
Lípidos: 4 g

MASSA DE FRANGO E BRÓCOLOS COM QUEIJO



INGREDIENTES

75 g de peitos de frango sem pele, cortados às tiras
30 g ou 1/2 chávena de massa
50 g de brócolos frescos
150 ml de água
50 g de queijo ralado

3 porções
adequado a partir dos 7 meses

CONSELHO:

É muito prático ter alguns legumes congelados no congelador para aqueles dias em que tem menos tempo. Os brócolos congelados funcionam muito bem nesta receita e são igualmente nutritivos.

PREPARAÇÃO

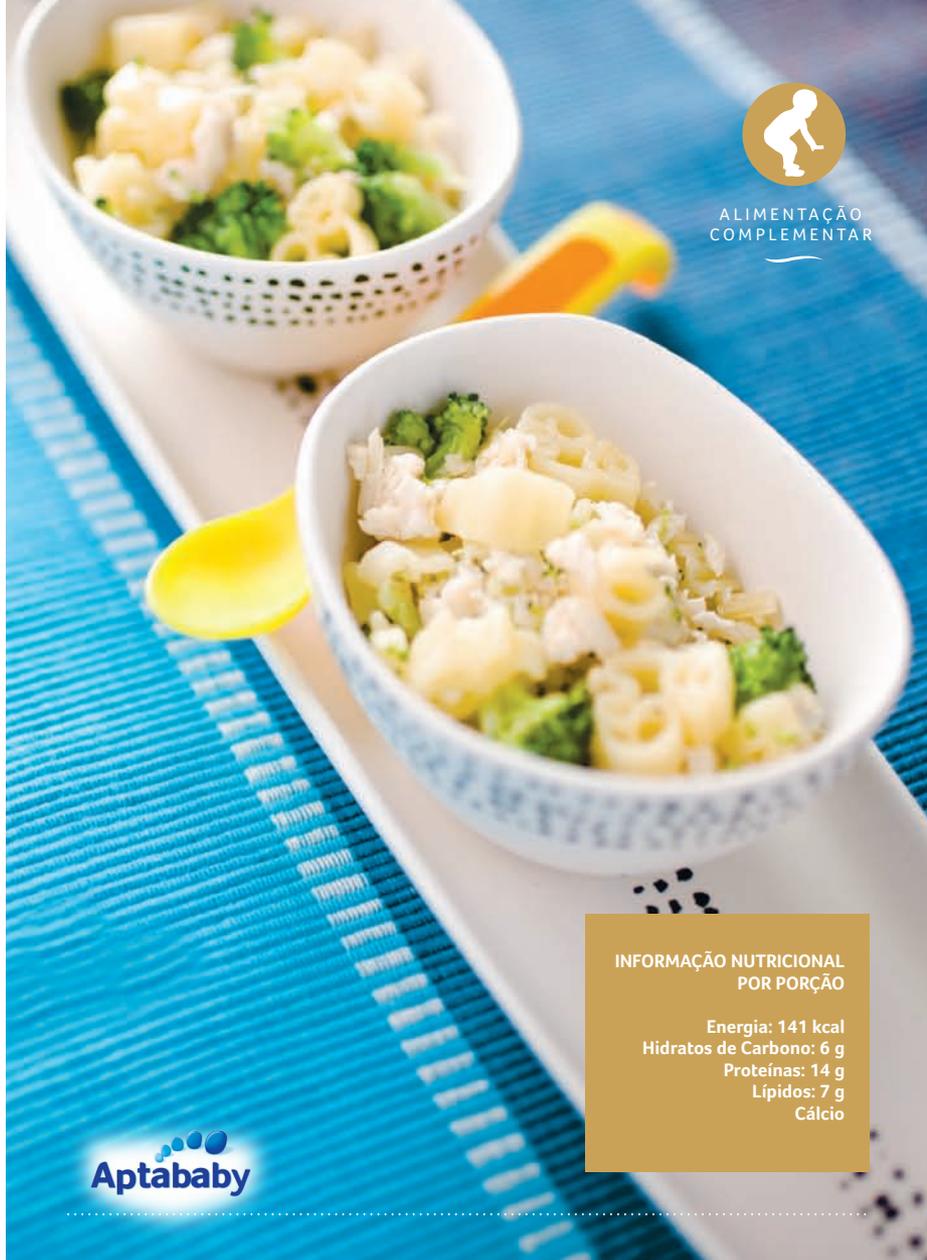
1. Coloque água a ferver.
2. Adicione as tiras de frango e os brócolos e deixe cozer durante 20 minutos até ficarem tenros. Escorra e reserve.
3. Coza a massa durante 10-15 minutos até amolecer.
4. Escorra a massa e adicione o frango e os brócolos e misture com queijo ralado.
5. Amasse bem ou triture até obter um puré.

Nota:

Esta receita tem uma consistência mais firme, por isso é mais adequada para o seu bebé nas fases mais avançadas de introdução da diversificação alimentar (a partir dos 8-9 meses).



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 141 kcal
Hidratos de Carbono: 6 g
Proteínas: 14 g
Lípidos: 7 g
Cálcio

Aptababy

BOLINHOS DE PEIXE



INGREDIENTES

300 g de salmão (ou outro peixe, a gosto) 1 limão (opcional)
4 batatas médias 1 raminho de salsa picada
2 ovos 1-2 colheres de sopa de azeite
2 fatias de pão escuro Farinha q.b.

Entre 8 e 10 porções

CONSELHO:

Estes bolinhos de peixe são uma ótima forma de introduzir ômega-3 e vitamina D na dieta do seu bebê.

PREPARAÇÃO

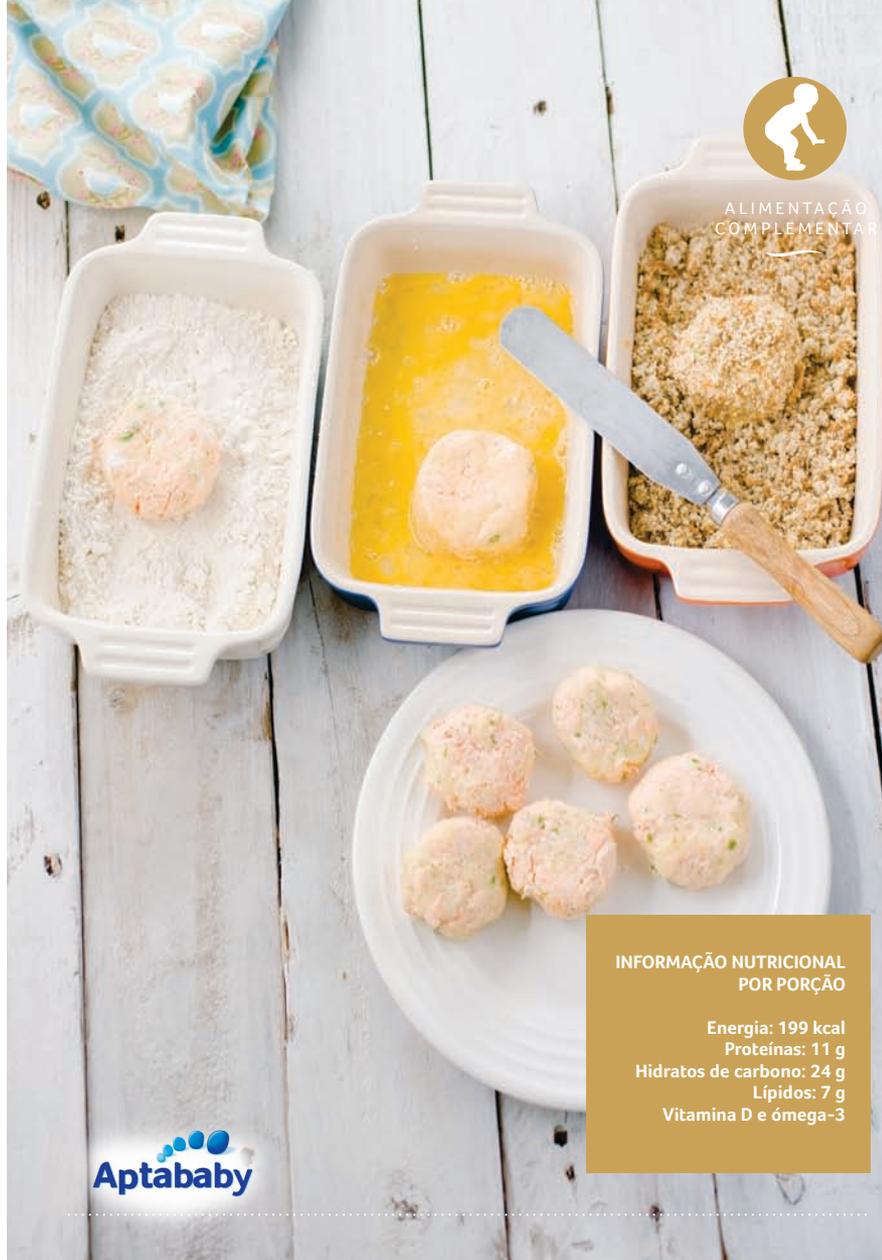
1. Coza a vapor ou asse o peixe no forno (aprox. 20 min). Retire todas as espinhas.
2. Coza as batatas com água ou a vapor (aprox. 30 min). Esmague bem até o puré ficar sem grumos.
3. Misture o peixe, as batatas, 1 ovo, o azeite, a salsa e forme um rolo.
4. Envolve firmemente em película transparente.
5. Deixe repousar no frigorífico durante uma hora.
6. Corte o rolo em 8-10 bolinhos de peixe.
7. Prepare três pratos fundos, um com farinha, outro com ovo batido e outro com o pão ralado.
8. Mergulhe cada bolinho de peixe em farinha, depois no ovo e por último envolva no pão ralado.
9. Grelhe até ficarem dourados.
10. Sirva com limão, se o desejar.

Nota:

Esta receita é adequada à fase 3 da introdução da diversificação alimentar (9-12 meses). Certifique-se de que corta os bolinhos de peixe em pedaços pequenos, para que o seu bebé os consiga agarrar com as suas mãozinhas.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 199 kcal
Proteínas: 11 g
Hidratos de carbono: 24 g
Lípidos: 7 g
Vitamina D e ômega-3

PURÉ DE BATATA-DOCE COM BORREGO



INGREDIENTES

De 6 a 10 porções

400 g de batata-doce
100 g de carne magra de borrego picada
1 colher de sopa de azeite

CONSELHO:

Para variar, pode adicionar legumes diferentes a esta receita como, por exemplo, cenouras, ervilhas, brócolos ou espinafres.

PREPARAÇÃO

1. Lave, descasque e corte as batatas em pequenos cubos.
2. Coloque o borrego numa panela com pouca água.
3. Deixe cozinhar em lume brando, desfazendo a carne com uma colher à medida que esta vai alourando.
4. Depois de alourada a carne, adicione a batata-doce e coloque água suficiente para cobrir. Deixe ferver, mexa, tape e reduza para lume brando.
5. Deixe cozinhar durante 15 minutos, mexendo de vez em quando. Se estiver a cozinhar demasiado depressa, poderá ser necessário adicionar mais água.
6. Retire do lume e deixe arrefecer, de seguida coloque num processador de alimentos ou num recipiente onde possa utilizar a varinha mágica.
7. Triture até ficar suave (a consistência varia dependendo da fase de introdução da diversificação alimentar do seu bebé), adicionando um pouco de azeite enquanto mexe.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 109 kcal
Proteínas: 4 g
Hidratos de carbono: 14 g
Lípidos: 4 g

PURÉ DE PERA E ABACATE



INGREDIENTES

1 pera
1/2 abacate maduro
1/2 colher de sopa de água quente

8 porções

CONSELHO:

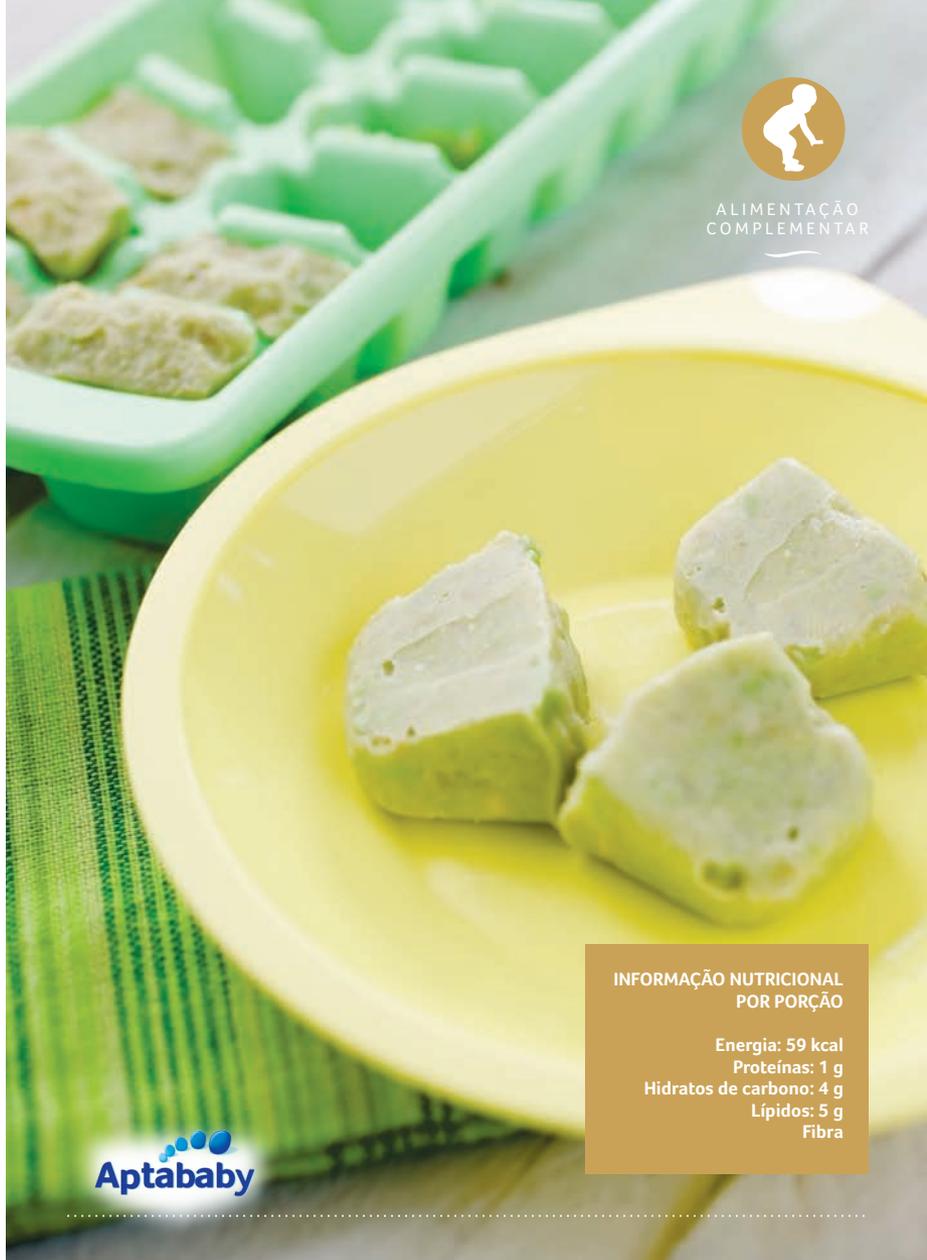
O abacate é um ótimo alimento para o seu bebé, devido ao seu valor nutritivo e também pela sua textura cremosa. Pode alterar um pouco esta receita ao usar diferentes frutas para misturar com o abacate, tais como banana, pêssego ou manga.

PREPARAÇÃO

1. Retire o caroço e descasque a pera. Retire o caroço e descasque o abacate. Corte ambos em pedaços pequenos.
2. Coloque os pedaços de pera numa panela com a água quente e deixe levantar fervura lentamente. Deixe cozinhar até conseguir esmagar facilmente a fruta com um garfo ou uma colher. Tenha cuidado para não deixar ferver ou aquecer demasiado, caso contrário estará a perder nutrientes vitais da fruta.
3. Retire do lume e deixe arrefecer, de seguida misture com os pedaços de abacate e esmague com um garfo ou use a varinha mágica.
4. Encha os cusetes do gelo com o puré e, depois de arrefecer completamente, coloque no congelador.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 59 kcal
Proteínas: 1 g
Hidratos de carbono: 4 g
Lípidos: 5 g
Fibra

KIWICADO



INGREDIENTES

6 porções

1 abacate
2 kiwis

CONSELHO:

Um abacate está maduro quando a sua pele passa do verde para um castanho escuro/verde escuro.

Um abacate maduro “cede” ligeiramente quando é apertado.

Nunca coloque abacates verdes (duros) no frigorífico porque não amadurecem com temperaturas frias.

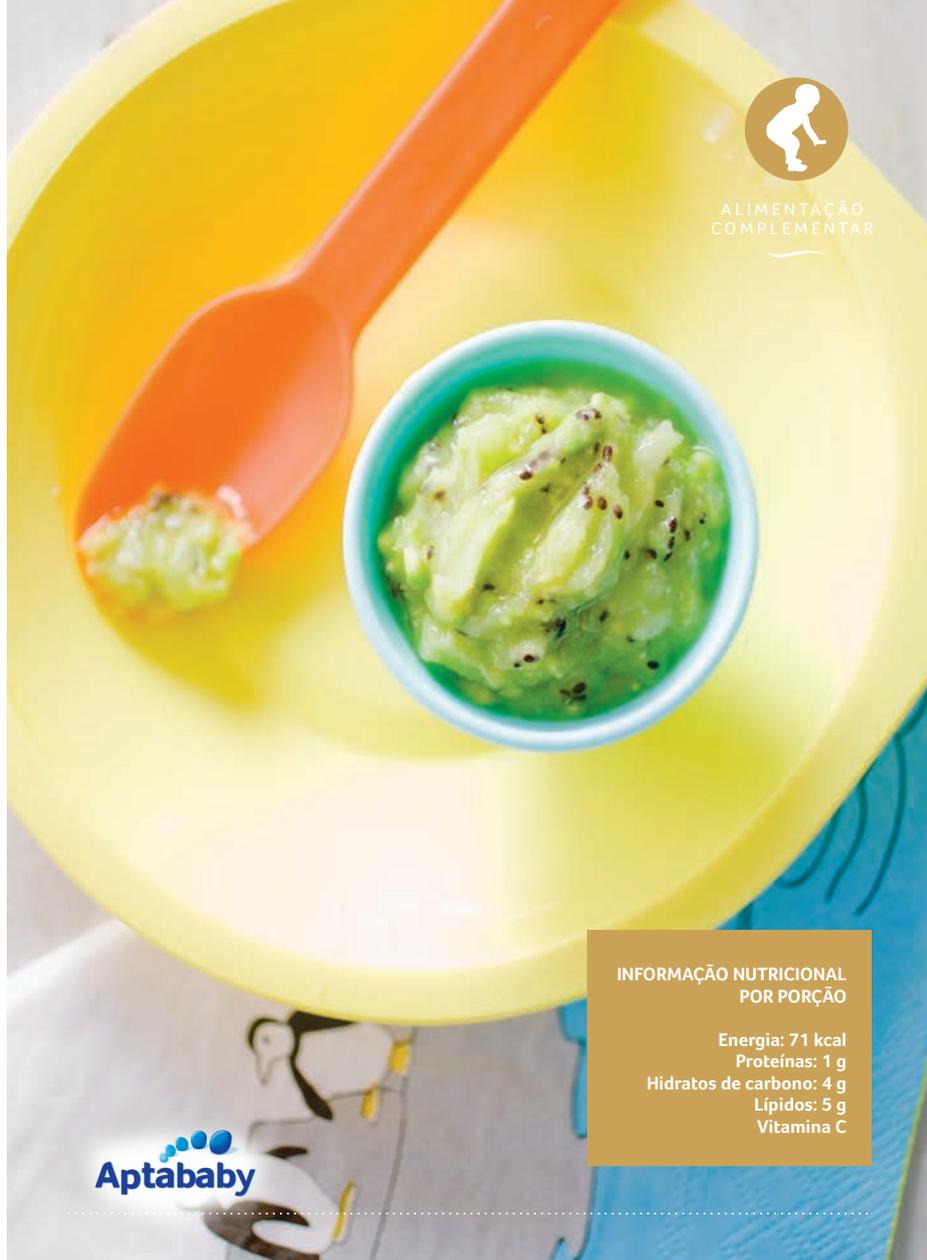
Os abacates verdes devem ser guardados num local escuro e fresco até ficarem maduros. Para acelerar o processo de amadurecimento, pode colocar o abacate num saco de papel castanho, e este deverá amadurecer dentro de 3-6 dias. Se juntar um tomate, uma maçã ou uma banana ao saco de papel onde colocou o abacate este amadurecerá mais depressa, em apenas um a três dias.

PREPARAÇÃO

1. Retire o caroço do abacate.
2. Descasque o kiwi e o abacate, corte em pedaços pequenos e esmague-os juntos.
3. Altere a textura, dependendo da fase de introdução da diversificação alimentar do seu bebé.



ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 71 kcal
Proteínas: 1 g
Hidratos de carbono: 4 g
Lípidos: 5 g
Vitamina C



A PARTIR DE 1 ANO



A PARTIR DE 1 ANO

A NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL. A CIÊNCIA DE ENP* REVELA QUE UM NÍVEL ÓTIMO DE NUTRIENTES E A SUA ADEQUADA COMBINAÇÃO, EM CONJUNTO COM BONS HÁBITOS ALIMENTARES, DURANTE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA, PODEM TER UM IMPACTO POSITIVO NA SAÚDE FUTURA DAS CRIANÇAS.

O cérebro do seu filho é muito flexível durante os primeiros anos de vida, e continua a crescer e alterar-se todos os dias. Fornecer ao seu filho uma nutrição adequada, com alimentos ricos em ferro e outros nutrientes importantes, pode ter um impacto positivo no desenvolvimento normal do seu sistema cognitivo e do seu futuro potencial ao longo da vida.

* ENP (Early-life Nutritional Programming = Programação Nutricional no Início de Vida)

CONSELHOS

A IMPORTÂNCIA DO FERRO

Durante a infância, o cérebro dos mais pequenos desenvolve-se a uma velocidade incrível. Para potenciar toda esta aprendizagem, ele precisará de uma alimentação saudável e equilibrada, que inclua muito ferro. Assim, escolha regularmente carne vermelha, carne magra como frango, ovos, legumes e vegetais de folhas verdes.

VITAMINA D

Boas fontes alimentares de vitamina D, além dos lacticínios enriquecidos, incluem ovos e peixes gordos.



A PARTIR
DE 1 ANO

SABIA QUE...?

Os alimentos específicos e adaptados para cada fase do desenvolvimento do bebé, tais como leites de fórmula ou papas para bebés, podem ser uma adição importante à nutrição do bebé e podem aumentar a ingestão de vitaminas importantes como, por exemplo, ferro e vitamina D.

LIDERE PELO EXEMPLO

Comer em família é importante - as crianças pequenas aprendem pelo exemplo e adoram ver o que está a comer à mesa. Isto irá incentivá-los a ter uma dieta mais ampla e variada.

MÃOS AMIGAS!

Na medida do possível, e seguro, faça do seu filho o seu sous-chef na cozinha. As crianças pequenas interessam-se mais pela comida que ajudaram a preparar - deixe-os, por exemplo, lavar as cenouras, misturar a salada e pôr a mesa!



A PARTIR
DE 1 ANO

LANCHES SAUDÁVEIS PARA O SEU FILHO

Nesta fase, o seu filho deverá fazer cerca de 3 refeições e entre 2 a 3 lanches saudáveis por dia. Certifique-se de que tem sempre lanches saudáveis disponíveis, com baixo teor de açúcar e sal.

Algumas ideias de lanches saudáveis incluem:

- Um ovo cozido e tostas integrais
- Algumas frutas cortadas ou fatiadas, tais como banana ou maçã
- Um iogurte pequeno e algumas passas
- Tiras de legumes semi-cozidos
- Mini tortita de arroz sem sal
- Sopa de legumes
- Mini pão pitta com atum
- Húmus e bolachas tipo crackers integrais

SUBSTITUIÇÕES SIMPLES

Em vez de...	Escolha...	Porquê?
Peixe panado / douradinhos	Peixe fresco cozinhado em casa	Os alimentos frescos e a sua preparação em casa são uma opção mais saudável. E o seu pequenito pode ainda ajudar na preparação!
Sobremesas e outros doces	<i>logurte e fruta</i>	<i>As sobremesas e outros doces contêm demasiado açúcar, e poucas vitaminas e minerais. A fruta e o iogurte são uma boa guloseima saudável, rica em vitaminas e minerais.</i>
Açúcar	Utilize fruta para adoçar cereais, papas ou iogurte natural. Os legumes doces, como cenoura, nabo, ervilhas e batata-doce podem adoçar jantares saborosos.	Demasiado açúcar na dieta pode levar ao aparecimento de cáries nos dentes e obesidade mais tarde na infância.
Pão, arroz e massa refinados	Pão de mistura, arroz e massas integrais	As variedades integrais dos cereais fornecem mais fibra. Para crianças mais seletivas com a comida pode, por exemplo, misturar massa refinada e integral para tornar a alteração menos óbvia.
Molhos de compra	<i>Molhos caseiros feitos com caldo de legumes caseiro (engrossado com farinha de milho) e temperados com ervas</i>	<i>Os molhos comprados na loja podem conter demasiado sal e açúcar.</i>

RECEITA CREMOSA DE PEITO DE FRANGO



INGREDIENTES

12 porções

1,3 kg de pedaços de peito de frango
2 colheres de sopa de farinha de trigo,
temperada com pimenta
Azeite (para fritar a carne)
2 cebolas pequenas, descascadas e
finamente picadas

3 maçãs, descascadas e cortadas aos pedaços
300 ml de sumo de maçã
600 ml de caldo caseiro de galinha ou de legumes
300 ml de leite gordo

CONSELHO:

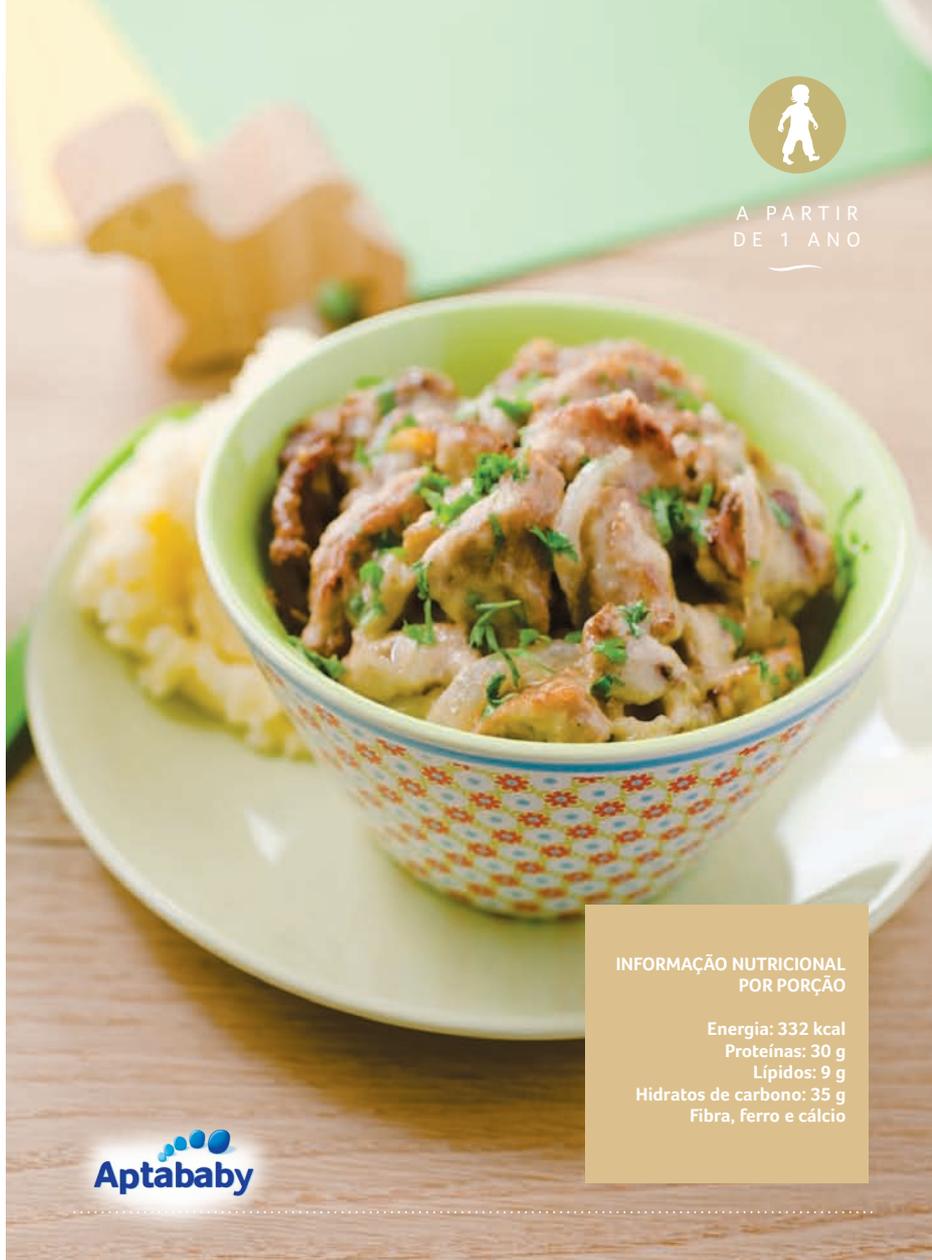
Ao substituir natas por leite, num molho, estará a tornar a receita mais saudável e equilibrada. Corte a carne em pequenos pedaços, que o seu filho seja facilmente capaz de comer.

PREPARAÇÃO

1. Envolve os pedaços de carne na farinha temperada e salteie no azeite até ficarem dourados (faça-o por partes). Reserve.
2. Frite suavemente as cebolas e as maçãs numa frigideira durante cerca de 10 minutos sem deixar ganhar cor.
3. Junte a carne na caçarola e adicione o sumo de maçã e o caldo. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 1 hora ou até a carne estar tenra.
4. Acrescente o leite, e deixe ferver. Sirva com arroz com arroz ou um puré de batata cremoso.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 332 kcal
Proteínas: 30 g
Lípidos: 9 g
Hidratos de carbono: 35 g
Fibra, ferro e cálcio

HAMBÚRGUER DE CARNE DE VACA E LEGUMES



INGREDIENTES

4 porções

Para os hambúrgueres:

400 g de carne de vaca magra picada
1 ovo, ligeiramente batido
1 cenoura pequena, ralada
1 courgete pequena, ralada
Pimenta preta e várias ervas aromáticas

Para servir:

1 abacate médio
2 colheres de chá de sumo de limão
8 pãezinhos integrais pequenos
Tomate fatiado (8 fatias)
Folhas de alface

CONSELHO:

Estes hambúrgueres são ideais para fazer para toda a família num churrasco de verão. Poderá fazê-los maiores para os adultos.

PREPARAÇÃO

Hambúrgueres:

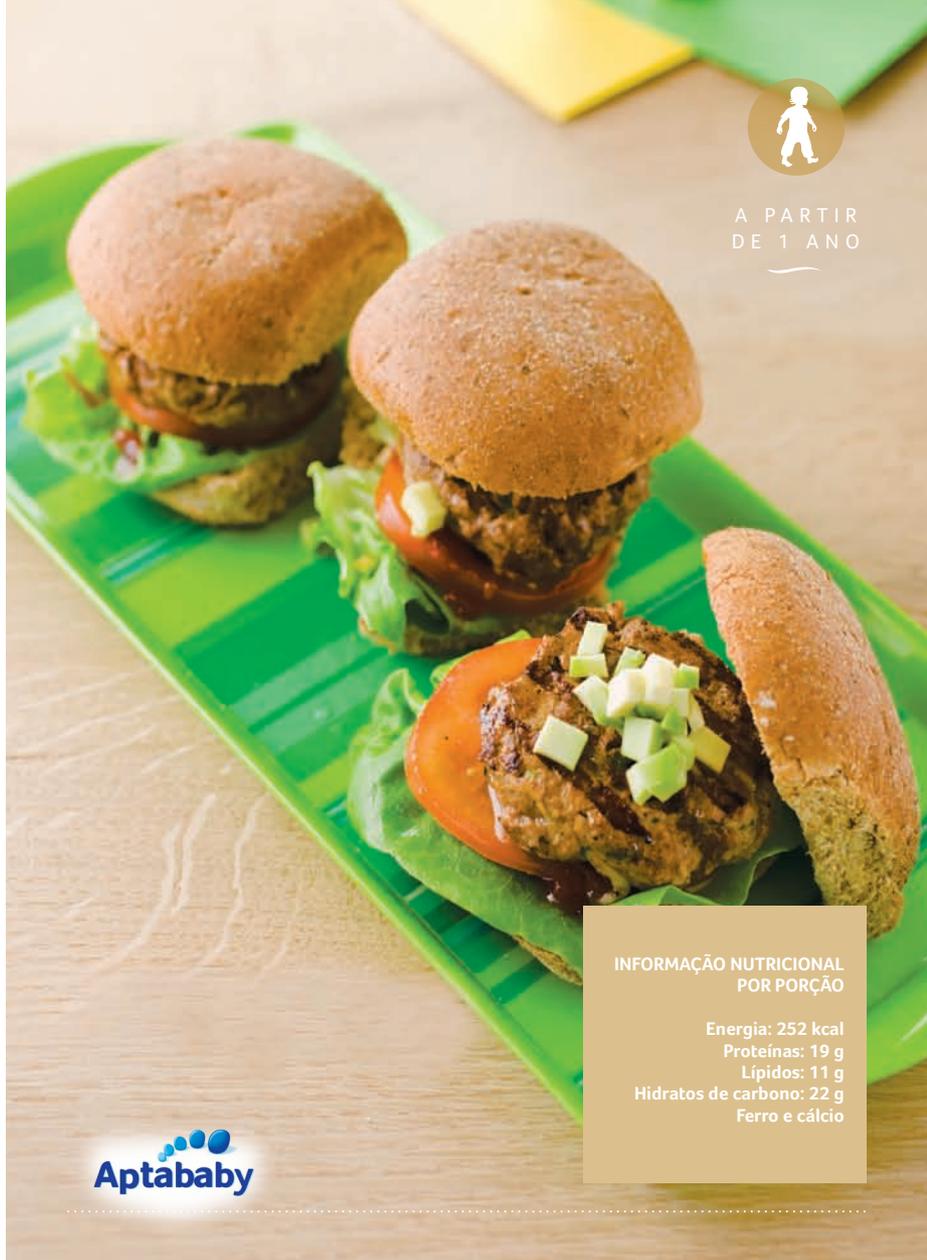
1. Coloque a carne de vaca picada, o ovo, a cenoura e a courgete numa tigela de tamanho médio. Tempere com pimenta preta e ervas diversas.
2. Misture bem com as mãos e molde 8 hambúrgueres pequenos.
3. Coloque os hambúrgueres num tabuleiro revestido com papel vegetal, cubra com película aderente e coloque no frigorífico durante 30 minutos.
4. Pré-aqueça uma frigideira untada ou uma placa de grelhar, em lume médio.

5. Cozinhe os hambúrgueres durante 3-4 minutos de cada lado, até ficarem bem cozinhados.

6. Coloque num prato, cubra e mantenha quente.

Para servir:

7. Esmague o abacate e o sumo de limão numa tigela pequena até obter uma textura suave.
8. Torre os pãezinhos ligeiramente.
9. Barre a parte de baixo dos pãezinhos com o puré de abacate. Coloque o hambúrguer, e por cima uma folha de alface e uma fatia de tomate.



A PARTIR
DE 1 ANO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 252 kcal
Proteínas: 19 g
Lípidos: 11 g
Hidratos de carbono: 22 g
Ferro e cálcio

MOLHO RAGU À BOLONHESA



INGREDIENTES

10 porções

1 colher de sopa de azeite	100 g de carne magra de porco, picada
1 cebola, finamente picada	350 g de carne magra de vaca, picada
2 cenouras, finamente picadas	1 colher de sopa de puré ou polpa de tomate
2 talos de aipo, finamente picados	800 g de tomate, cortado em pedaços pequenos
2 dentes de alho, esmagados	300 ml de caldo de carne caseiro (baixo teor de sal)
225 g de cogumelos, fatiados	1 colher de sopa de manjeriço fresco picado
	Pimenta preta moída no momento

CONSELHO:

Este prato é o acompanhamento perfeito para pratos como moussaka, canelones, chilli com carne, lasanha, torta de carne e como recheio para panquecas integrais ou batatas recheadas.

PREPARAÇÃO

1. Junte o azeite, a cebola, as cenouras, o aipo, o alho e os cogumelos. Refogue em lume médio durante 10 minutos até os legumes amolecerem, e tudo estar ligeiramente dourado, mexendo frequentemente.
2. Adicione a carne picada na frigideira, baixe o lume e cozinhe durante 10 minutos até ficar dourada, mexendo para separar quaisquer grumos com a colher de pau.
3. Misture o puré de tomate, o tomate picado e metade do caldo, e deixe levantar fervura, sem deixar de mexer.
4. Baixe o lume na frigideira, cubra até meio com a tampa e deixe cozinhar lentamente durante cerca de 2 horas, ou até a carne ficar tão tenra que se desfaz, mexendo ocasionalmente e adicionando mais um pouco do caldo que sobrou, à medida que este é absorvido.
5. Junte o manjeriço ao molho e misture bem, de seguida deixe cozinhar sem tampa durante mais 30 minutos, até o molho bolonhesa estar bem reduzido e espesso, mexendo frequentemente.
6. Tempere com pimenta preta moída.
7. Sirva com massa integral.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 210 kcal
Proteínas: 13 g
Hidratos de carbono: 20 g
Lípidos: 9 g
Fibra

TORTILHA DE OVO, QUEIJO E LEGUMES COM SALADA DE TOMATE E GRÃO-DE-BICO



INGREDIENTES

4 porções

2 batatas, cozidas e cortadas em pedaços pequenos
1 cebola, finamente picada
1 colher de sopa de azeite
4 ovos de galinhas criadas ao ar livre, batidos
25 g de queijo ralado (queijo magro, opcional)
75 g de cogumelos, fatiados
60 g de espinafres

Salada de tomate e grão-de-bico:

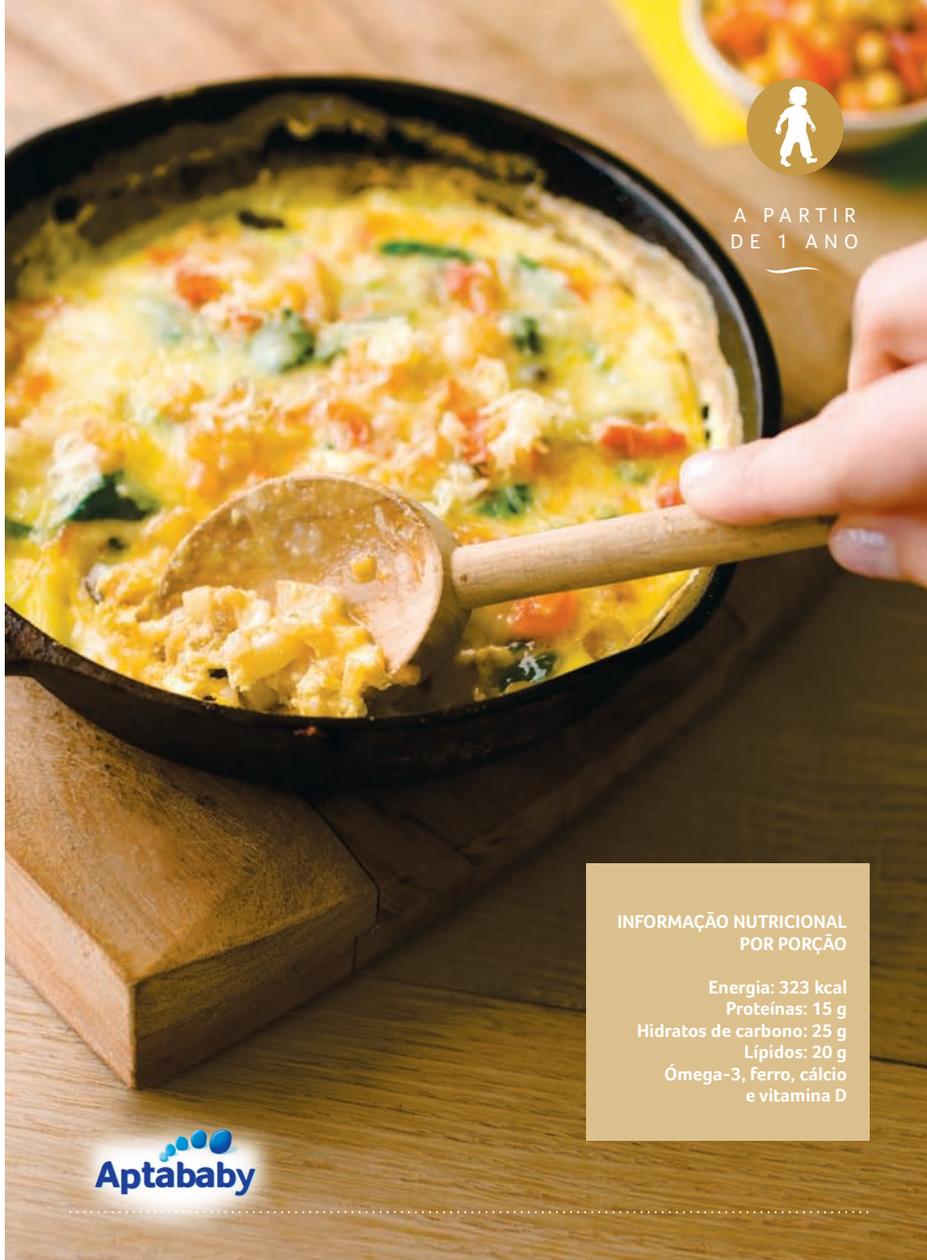
80 g de tomates cherry, cortados ao meio ou em quartos
200 g de grão-de-bico, escorrido
1/2 cebola vermelha pequena
1 colher de sopa de azeite
Pimenta preta moída para temperar

CONSELHO:

Este saboroso prato vegetariano está repleto de ferro, importante para o normal desenvolvimento cognitivo das crianças.

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe suavemente a cebola no azeite numa frigideira.
2. Em lume brando, junte os cogumelos e cozinhe até que toda a sua água seja evaporada. De seguida junte as batatas e os espinafres. Cozinhe durante cerca de 5 minutos, até que tudo esteja ligeiramente dourado.
3. Numa tigela, bata os ovos e incorpore-os à mistura. Misture bem e, de seguida, incorpore o queijo.
4. Numa frigideira anti-aderente, aqueça um pouco de azeite. Verta a mistura da tortilha e deixe dourar em lume médio. Vire a tortilha com a ajuda de um prato, verificando se a mesma está dourada em ambos os lados.
5. Para fazer a salada, misture numa tigela os tomates cherry, o grão-de-bico e a cebola. Regue com azeite e tempere com pimenta preta.
6. Sirva a tortilha quente com a salada à parte.



A PARTIR
DE 1 ANO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 323 kcal
Proteínas: 15 g
Hidratos de carbono: 25 g
Lípidos: 20 g
Ômega-3, ferro, cálcio
e vitamina D

RISOTO DE FRANGO E LEGUMES



INGREDIENTES

6 porções

1 cebola, aos cubos	225 g de arroz para risoto
1-3 dentes de alho, esmagados (opcional)	1 chávena de ervilhas congeladas
4 peitos de frango, fatiados ou em cubos	750 ml de caldo de galinha caseiro, com baixo teor de sal
3 pimentos, aos cubos	Salsa fresca, picada
100 g de cogumelos, aos cubos	

CONSELHO:

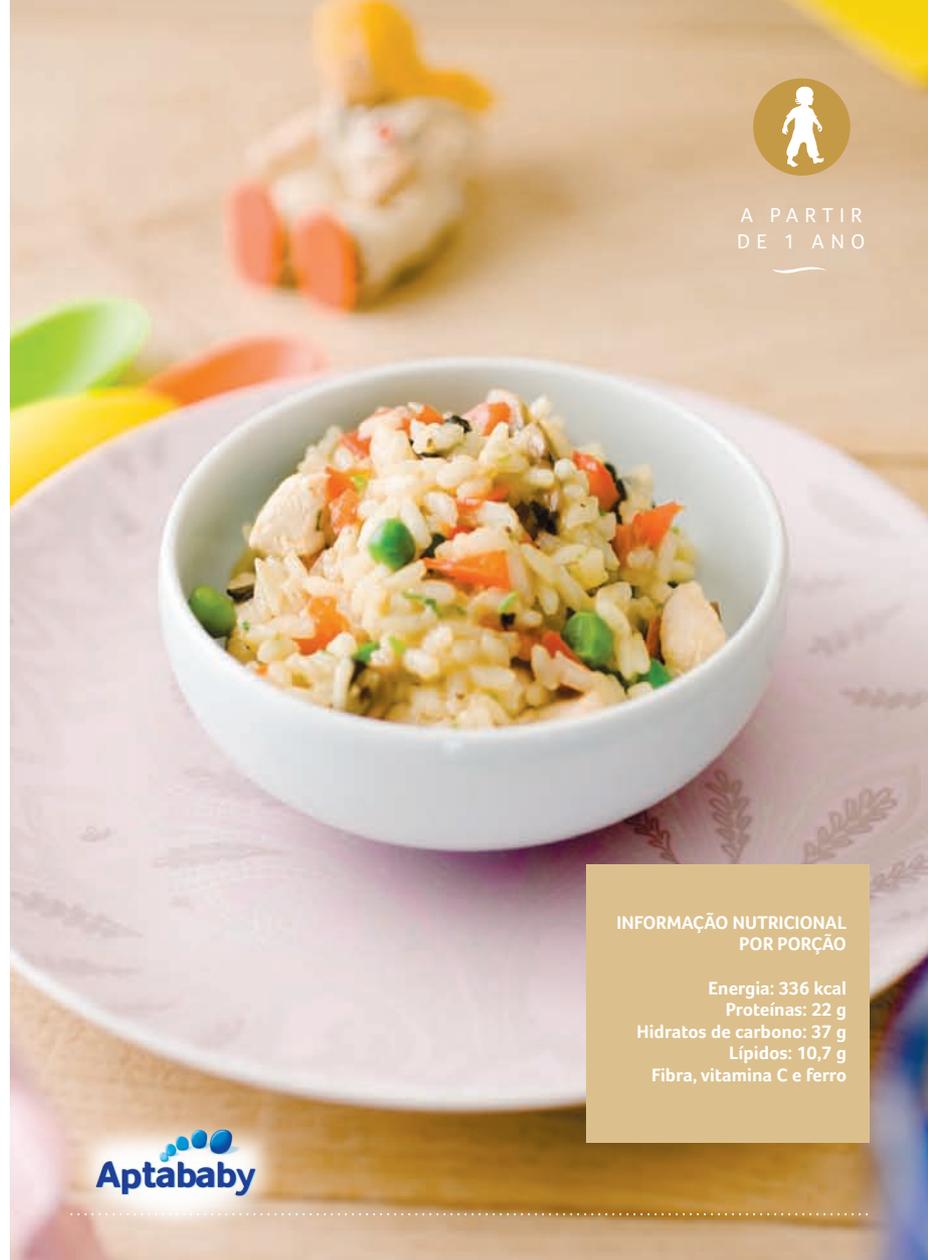
Pode variar esta receita ao substituir o frango por peixe, como por exemplo salmão ou bacalhau.

PREPARAÇÃO

1. Frite a cebola e o alho num pouco de azeite.
2. Adicione os peitos de frango, os pimentos e os cogumelos e cozinhe durante mais alguns minutos.
3. Junte o arroz e frite até estar revestido com o azeite, mas sem deixar que fique castanho.
4. Adicione cerca de 500 ml de caldo e deixe cozinhar até o líquido ser quase todo absorvido.
5. Adicione as ervilhas, e gradualmente os restantes 250 ml de caldo, mexendo levemente, até o risoto estar cremoso
6. Sirva com salsa picada.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 336 kcal
Proteínas: 22 g
Hidratos de carbono: 37 g
Lípidos: 10,7 g
Fibra, vitamina C e ferro

FRITTATA DE TOMATE SECO



INGREDIENTES

4 porções

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 6 tomates secos | 1 pitada de tomilho seco |
| 4 colheres de sopa de azeite | 6 ovos |
| 1 cebola pequena, finamente picada | 50 g de queijo parmesão ralado |
| | Pimenta preta moída |

CONSELHO:

Uma variação de tortilha, repleta de vitamina D e cálcio.

PREPARAÇÃO

1. Mergulhe os tomates numa tigela durante 15 minutos com água quente (apenas o suficiente para os cobrir).
2. Retire-os da água (reserve a água), seque-os com papel de cozinha e corte-os em tiras finas.
3. Numa frigideira que possa ir ao forno, aloure a cebola no azeite até ficar macia, de seguida junte as tiras de tomate e o tomilho.
4. Deixe cozinhar durante 2 minutos, mexendo sempre.
5. Tempere a gosto com pimenta preta.
6. Bata os 6 ovos numa tigela, adicione 3 colheres de sopa da água do tomate e o parmesão.
7. Aumente o lume na frigideira e, quando o azeite começar a ferverilhar, adicione a mistura dos ovos.
8. Mexa rapidamente e depois pare.
9. Coloque a frigideira no forno, pré-aquecido a 150°C, e deixe cozinhar até a base estar dourada e o topo estar fofo.
10. Usando um prato grande como tampa, vire a frigideira fazendo a frittata cair no prato, coloque o lado dourado virado para cima e faça deslizar a frittata de volta para a frigideira até o outro lado estar dourado.
11. Corte em pedaços pequenos e sirva quente ou frio.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 360 kcal
Proteínas: 16 g
Hidratos de carbono: 2 g
Lípidos: 32 g
Ómega-3, vitamina D,
ferro e cálcio

CAÇAROLA QUENTE À COWBOY



INGREDIENTES

7 porções

2 colheres de chá de azeite
1 cebola, às fatias
1 pimento vermelho, às fatias
1 batata-doce, cortada em pedacinhos
115 g de feijão verde, cortado
1 lata de 400 g de feijão cozido

1 lata de 200 g de milho (escorrido)
1 colher de sopa de puré ou polpa de tomate
1 lata de 100 g de cavala ou sardinha
100 g de queijo mozzarella, aos cubos
450 g de batatas, às fatias finas
1 ovo batido
Pimenta preta moída

CONSELHO:

Uma excelente forma de incorporar muitos legumes e peixe gordo na dieta do seu filho. Sssssh não diga ao seu filho!

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 190 °C.
2. No fogão, em lume baixo, refogue a cebola, o pimento vermelho e a batata-doce em azeite e um pouco de água, até amolecerem, mas sem ganhar muita cor.
3. Adicione o feijão verde, o milho doce, o puré de tomate e o peixe (sem espinhas) e deixe cozinhar durante 5 minutos.
4. Transfira a mistura para uma assadeira e espalhe os cubos de queijo por cima.
5. Cubra a mistura com fatias de batata, pincele com ovo e polvilhe pimenta preta moída.
6. Coloque a assar no forno pré-aquecido durante 30-40 minutos até ficar dourado por cima e a batata estar cozinhada e mole.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 270,3 kcal
Proteínas: 14 g
Hidratos de carbono: 40 g
Lípidos: 6,7 g
Ómega-3, ferro, cálcio
e vitamina D

DOURADINHOS DE SALMÃO CASEIROS



INGREDIENTES

7 porções

Para os douradinhos:

450 g de salmão
50 g de farinha
1 ovo ligeiramente batido
50 g de pão ralado
1/2 colher de chá de paprika ou
pimentão doce

Para as batatas:

6 batatas médias para assar
1 colher de chá de pimenta preta
1 colher de sopa de azeite

Para a cenoura e chervovia assadas:

3 chervovias médias, descascadas e
cortadas aos pedaços pequenos
4 cenouras médias, descascadas e cortadas
aos pedaços pequenos
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de pimenta preta
2 colheres de chá de ervas aromáticas
variadas

CONSELHO:

Substitua o salmão por bacalhau para uma alternativa saborosa.

PREPARAÇÃO

Batatas:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C, descasque as batatas e corte em fatias grossas.
2. Regue com azeite e polvilhe com pimenta preta.
3. Coloque numa assadeira revestida com papel vegetal. Deixe assar durante 30-35 minutos.

Legumes assados:

4. Coloque as cenouras e as chervovias numa tigela.
5. Junte o azeite, a pimenta e as ervas aromáticas e misture bem.
6. Coloque os legumes numa assadeira revestida com papel vegetal.
7. Deixe assar no forno durante 25-30 minutos, virando os legumes a meio da cozedura.

Douradinhos:

8. Entretanto, corte o peixe em tiras no sentido do comprimento, e remova quaisquer vestígios de pele e espinhas.
9. Misture a paprika com o pão ralado.
10. Envolve o peixe na farinha e, de seguida, mergulhe no ovo batido. Enrole o peixe no pão ralado.
11. Disponha num tabuleiro de forno e deixe cozinhar durante 10-15 minutos (até ficar dourado).



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 230 kcal
Proteínas: 18 g
Hidratos de carbono: 16 g
Lípidos: 10 g
Ómega-3 e vitamina D

PIZZA DE PITA



INGREDIENTES

2 pães pita integrais
100 ml de molho de tomate ou
tomate triturado
30 g de queijo mozzarella ralado
10 folhas de manjeriçã fresco

Pimenta preta moída
100 g de salmão
3 argolas de ananás fresco,
cortadas em cubos
2 colheres de sopa de milho

2 porções

CONSELHO:

Quem diria que uma pizza poderia ser tão saborosa quanto nutritiva? Esta é uma ótima alternativa de jantar, que as crianças podem comer com as mãos.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça a grelha e torra ligeiramente o pão pita dos dois lados.
2. Barre o tomate de um lado de cada pão pita, mesmo até à extremidade (para o pão pita não queimar).
3. Disponha o queijo, o manjeriçã e um pouco de pimenta por cima.
4. Coloque o salmão, o milho doce e o ananás por cima do queijo.
5. Grelhe o pão pita já preparado durante 5-8 minutos até ficar dourado e com o recheio a borbulhar.
6. Sirva quando tiver arrefecido até uma temperatura adequada para a criança.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 279 kcal
Proteínas: 19 g
Hidratos de carbono: 30 g
Lípidos: 10 g
Ómega-3, vitamina D
e ferro

LEGUMES PARA BEBER



INGREDIENTES

6 porções

6 talos de aipo
300 ml de sumo de maçã biológica
2 cm de gengibre fresco
1 pepino
500 g de iogurte natural magro
1 colher de sopa de mel

CONSELHO:

Duplicate a receita para fazer o suficiente para toda a família. Guarde num jarro no frigorífico e sirva frio - uma delícia numa tarde quente de verão!

PREPARAÇÃO

1. Triture todos os ingredientes e sirva frio.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 85 kcal
Proteínas: 5 g
Hidratos de carbono: 15 g
Lípidos: 1 g
Cálcio e vitamina D

CREME GELADO DE MORANGO



INGREDIENTES

4 porções

100g de iogurte de morango, adequado para bebês
50 g de queijo mascarpone
50 g de morangos
1 gota de essência de baunilha

CONSELHO:

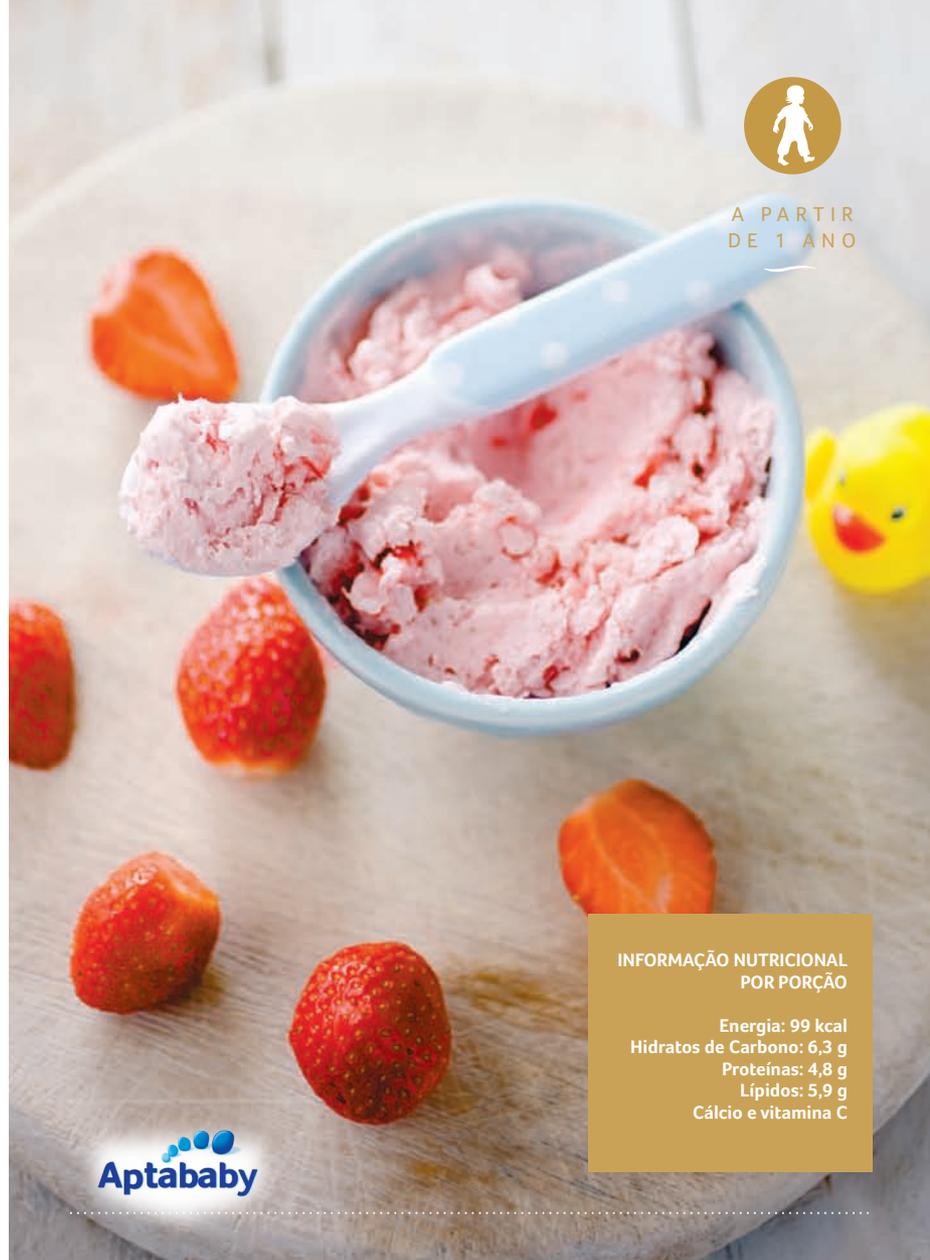
Uma opção fresca para acalmar as gengivas irritadas.
E lembre-se, poderá variar a receita utilizando frutas diferentes.

PREPARAÇÃO

1. Misture os iogurtes e o queijo, coloque num recipiente (adequado para o congelador) e deixe congelar durante 2 horas.
2. Prepare um purê com os morangos e a essência de baunilha - misture com o iogurte congelado.



A PARTIR
DE 1 ANO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Energia: 99 kcal
Hidratos de Carbono: 6,3 g
Proteínas: 4,8 g
Lípidos: 5,9 g
Cálcio e vitamina C

Aptababy

LIVRO DE RECEITAS PARA A

MAMÃ & BEBÉ



*Receitas nutritivas para os
primeiros anos de vida*



www.aptababy.com.pt
www.facebook.com/ClubeAptababy

Aconselhe-se com as nossas Especialistas em Nutrição Materno-Infantil.
Disponíveis todos os dias úteis, das 9h às 21h, através do telefone 800 204 022 (chamada gratuita).