

# Seu Intestino em Equilíbrio

FUNDAMENTOS + CARDÁPIO BASE



PATRICIA ARARUNA  
NUTRICIONISTA

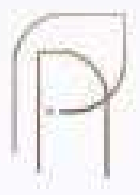
# *Olá,*

*Sou Patrícia Araruna, nutricionista dedicada a ajudar mulheres a construir uma relação mais saudável e consciente com a alimentação. No consultório, vejo como a inflamação silenciosa interfere no bem-estar diário, no cansaço que não passa, no inchaço persistente e no desconforto que acaba virando rotina.*

*Este e-book está dividido em duas partes: a primeira apresenta os fundamentos da alimentação anti-inflamatória, com o que inflama, o que protege e como montar refeições equilibradas; a segunda traz receitas práticas, pensadas para reduzir o estufamento, com ingredientes acessíveis e sem complicação. Tudo o que você precisa para começar a se sentir melhor por meio da alimentação.*

## *Vamos começar?*





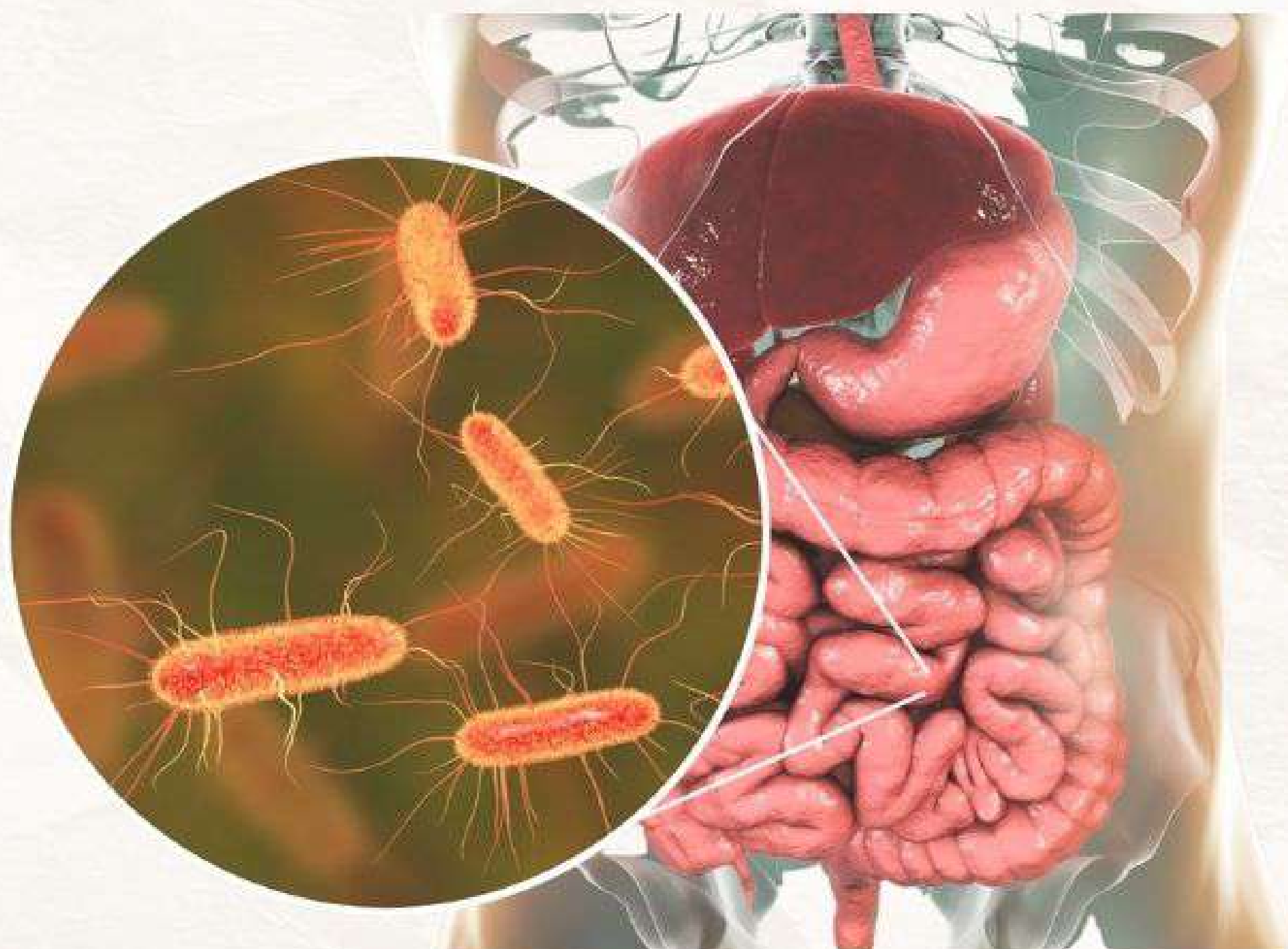
PATRICIA ARARUNA  
NUTRICIONISTA

# PARTE 1 FUNDAMENTOS



# O que é a microbiota?

Imagine o seu intestino como um jardim vibrante, onde trilhões de microrganismos em equipe a favor da sua saúde todos os dias. Essa é a microbiota intestinal, uma comunidade viva incrível que cuida não apenas da sua digestão, mas também fortalece sua imunidade, ajuda a regular o seu peso e até melhora o seu humor.



Às vezes, as bactérias boas perdem força e esse jardim interno sofre danos, o que pode gerar desconfortos diários. Isso costuma acontecer devido ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ao uso excessivo de antibióticos, aos altos níveis de estresse crônico na rotina e até mesmo pelo sedentarismo prolongado.

## Você Sabia?

Seu corpo abriga cerca de 100 trilhões de bactérias em constante conflito. Nem todas trabalham a seu favor, enquanto as bactérias boas lutam para manter você saudável, as prejudiciais tentam ganhar espaço. Quem vence essa batalha silenciosa determina sua digestão, imunidade e até seu bem-estar mental.

# Fortalecendo a microbiota

Para recuperar a saúde do corpo, usamos os probióticos, que são as bactérias vivas do bem encontradas em iogurtes naturais e no kefir. Já os prebióticos funcionam como o adubo perfeito para alimentar essas bactérias, e você os encontra facilmente nas fibras da aveia, no alho e na banana verde.

## Algumas fontes de probióticos e prebióticos:



Kefir



Linhaça



Iogurte natural com frutas



Azeite



Maçã com casca



Aveia em flocos

Para nutrir sua microbiota, o iogurte natural repovoa as bactérias boas; a aveia e a banana verde alimentam a flora; o alho e a cebola são combustíveis diretos; o azeite acalma inflamações; a chia e a linhaça regulam o trânsito com suas fibras; a maçã limpa o sistema de forma suave; e o kefir traz uma diversidade viva e poderosa.



## Já conhece a kombucha?

A kombucha é uma bebida fermentada milenar feita a partir do chá preto ou verde e uma colônia viva de bactérias e leveduras. Durante a fermentação, ela se transforma em uma poção probiótica poderosa: reduz açúcar, ganha probióticos vivos, ácidos orgânicos que desintoxicam o fígado e polifenóis antioxidantes. Uma xícara de kombucha diária é como dar um "upgrade" à sua microbiota.

# Identificando produtos no supermercado

Para proteger o seu corpo e manter a flora saudável, tente reduzir no dia a dia o consumo de produtos ultraprocessados cheios de aditivos estranhos como carragena e dióxido de titânio, adoçantes artificiais como sucralose e aspartame, e excesso de açúcar refinado, que costumam agredir o intestino e alimentar as bactérias ruins.

## Como ler rótulos de produtos



**Ingredientes**

Leite integral, leite em pó desnatado, proteínas lácteas, fermento lácteo.

CONTÉM LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Validade: 48 dias

Esse é um exemplo de um **bom rótulo!** Poucos ingredientes significa que o produto tem um grau de processamento mínimo!

A baixa validade sugere a presença de poucos conservantes no produto

Ao escolher um produto no mercado, você só precisa aplicar três critérios rápidos: observe se ele tem poucos ingredientes, verifique se o açúcar não aparece entre os três primeiros da lista, e confirme se não há nenhum dos aditivos problemáticos ou adoçantes artificiais que mencionamos anteriormente.

## Checklist rápido para decisão de compra

Procure	Evite
Poucos Ingredientes	+10 Ingredientes
Açúcar no final da lista	Açúcar nos 3 primeiros
0g Açúcar Adicionado	+5g por porção
Sem aditivos	Com Aditivos
Rótulo Legível	Rótulos escondidos

# Intolerância a lactose: impactos no intestino

A intolerância à lactose ocorre pela deficiência da enzima lactase. Sem ela, a lactose chega ao intestino grosso, é fermentada pelas bactérias e gera gases, inchaço e desconforto.

## Sintomas comuns:

Distensão, gases, cólicas, diarreia e náuseas após consumo de laticínios.

## Principais fontes de lactose:

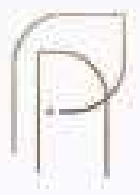
Leite, queijos frescos, iogurtes, creme de leite, manteiga e industrializados com leite na composição.

## Manejo:

Ajuste o consumo conforme sua tolerância, opte por versões zero lactose e, se necessário, utilize a enzima lactase.

*O diagnóstico e acompanhamento devem ser feitos por médico e nutricionista.*





PATRICIA ARARUNA  
NUTRICIONISTA

# PARTE 2

# CARDÁPIO BASE





# COMO USAR ESTAS RECEITAS

01

**Verifique o que você tem disponível em casa**

A cozinha saudável começa com o que você já tem. Substitua, improvise e descubra que cuidar do intestino pode ser simples assim.

02

**Adapte a sua realidade, ajuste as porções!**

Cada corpo é único, cada região tem seus tesouros. Use o que é seu, do seu lugar, a saúde intestinal se constrói com o que faz sentido pra você.

03

**Mel, azeite e óleos: use somente o essencial**

Mesmo os alimentos mais nutritivos pedem equilíbrio. O essencial já é suficiente, e o intestino agradece.

04

**Use essas receitas em todas as refeições**

Essas receitas foram pensadas para o seu dia a dia. Seguir o plano é o atalho mais rápido para os resultados que você quer.



## Café da Manhã

# Café com Leite Vegetal, Tapioca com Banana e Muçarela de Búfala

### Ingredientes:

Café, leite vegetal, goma de tapioca, banana, muçarela de búfala e canela.

### Modo de Preparo

1. Prepare o café e misture com o leite vegetal.
2. Aqueça uma frigideira e espalhe a goma de tapioca formando um disco.
3. Deixe firmar por alguns segundos até unir bem.
4. Adicione a banana fatiada e a muçarela de búfala.
5. Dobre a tapioca e aqueça até o queijo derreter levemente.
6. Finalize com canela, se desejar, e sirva com o café.



## Café da Manhã

# Café com Leite Vegetal, Tapioca com Banana e Muçarela de Búfala

### Ingredientes:

Café, leite vegetal, goma de tapioca, banana, muçarela de búfala e canela.

### Modo de Preparo

1. Prepare o café e misture com o leite vegetal.
2. Aqueça uma frigideira e espalhe a goma de tapioca formando um disco.
3. Deixe firmar por alguns segundos até unir bem.
4. Adicione a banana fatiada e a muçarela de búfala.
5. Dobre a tapioca e aqueça até o queijo derreter levemente.
6. Finalize com canela, se desejar, e sirva com o café.



## **Café da Manhã**

# **Tigela de Iogurte de Coco com Aveia e Banana**

### **Ingredientes:**

Iogurte de coco natural (sem açúcar), aveia em flocos grossos, banana madura.

### **Modo de Preparo**

1. Coloque o iogurte de coco em uma tigela.
2. Adicione os flocos de aveia por cima.
3. Corte a banana em rodela e adicione à mistura.



## Café da Manhã

# Mingau de aveia com leite de amêndoas e castanha

### Ingredientes:

Aveia em flocos grossos, leite de amêndoas sem açúcar, canela em pó, maçã sem casca ralada.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe a aveia com o leite de amêndoas em fogo baixo mexendo sempre.
2. Quando engrossar, adicione a maçã ralada.
3. Mexa por mais 2 minutos.
4. Finalize polvilhando canela e sirva quente.



## Café da Manhã

# Panqueca de Banana com Aveia

### Ingredientes:

Banana madura, ovos, aveia em flocos finos, canela em pó, óleo de coco.

### Modo de Preparo

1. Amasse a banana com um garfo até virar pasta.
2. Adicione os ovos e a aveia e misture bem.
3. Aqueça a frigideira com um fio de óleo de coco.
4. Despeje pequenas porções e cozinhe dos dois lados até dourar.



## **Café da Manhã**

# **Avocado Toast**

### **Ingredientes:**

Pão integral de fermentação natural, abacate maduro, ovos, limão, sal e pimenta.

### **Modo de Preparo**

1. Torre levemente o pão integral.
2. Amasse o abacate com limão e sal.
3. Prepare o ovo mexido com fio de azeite.
4. Espalhe o abacate no pão e sirva com o ovo mexido ao lado.



## **Lanche da Manhã**

# Mix de Castanhas com Tâmara

### **Ingredientes:**

Castanha-do-pará, castanha de caju, tâmaras secas sem adição de açúcar.

### **Modo de Preparo**

1. Selecione castanhas in natura sem sal e sem torrar.
2. Pique as tâmaras ao meio.
3. Misture em um recipiente e consuma em porção de 30g.





## Lanche da Manhã

# Iogurte de Coco com Mel e Chia

### Ingredientes:

Iogurte de coco natural sem açúcar, sementes de chia, mel puro.

### Modo de Preparo

1. Coloque o iogurte de coco em um pote.
2. Adicione as sementes de chia.
3. Finalize com um fio de mel.
4. Deixe descansar 5 minutos para a chia hidratar antes de consumir.



## Lanche da Manhã

# Bolinha de Tâmara com Cacau e Coco

### Ingredientes:

Tâmaras sem caroço, cacau em pó 100% sem açúcar, coco ralado sem açúcar, castanha de caju.

### Modo de Preparo

1. Processe as tâmaras até formar uma pasta.
2. Adicione o cacau e as castanhas e processe novamente.
3. Modele em bolinhas.
4. Passe no coco ralado e leve à geladeira por 30 minutos.



## Lanche da Manhã

# Banana com Aveia e Canela

### Ingredientes:

Banana madura, aveia em flocos, canela em pó.

### Modo de Preparo

1. Descasque a banana e corte em rodela.
2. Coloque em um pote.
3. Polvilhe aveia e canela por cima.
4. Misture levemente e consuma.

### Dica:

Substitua a aveia por um sachê de Whey Protein da sua escolha, experimente!



## **Almoço**

# Arroz, Omelete de Atum e Cenoura Refogada

### **Ingredientes:**

Arroz, ovos, atum, cenoura, azeite, sal e salsinha.

### **Modo de Preparo**

1. Cozinhe o arroz com água e uma pitada de sal até ficar macio.
2. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue a cenoura ralada com uma pitada de sal até ficar levemente macia.
3. Misture o atum aos ovos batidos com sal e salsinha.
4. Despeje a mistura na frigideira e prepare a omelete até firmar.
5. Sirva com o arroz e a cenoura refogada.



## Almoço

# Frango Grelhado com Lentilha e Couve manteiga

### Ingredientes:

Peito de frango, lentilha cozida, couve manteiga, ervas (tomilho, alecrim, orégano), sal e azeite extravirgem.

### Modo de Preparo

1. Grelhe o frango temperado com ervas naturais.
2. Aqueça o azeite e leve diretamente a couve picada para refogar por cerca de 2 minutos.
3. Sirva com a lentilha cozida temperada.



## Almoço

# Peixe Assado com Batata-Doce e Salada Verde

### Ingredientes:

Peixe fresco (tilápia ou pescada), batata-doce, alface, tomate, cebola, ervas frescas, limão, azeite.

### Modo de Preparo

1. Tempere o peixe com limão e ervas.
2. Corte a batata-doce em rodela e disponha na assadeira com o peixe.
3. Leve ao forno a 200°C por 25 minutos.
4. Monte a salada com azeite e limão.



## Almoço

# Frango ao Cúrcuma com Arroz Integral e Abobrinha

### Ingredientes:

Peito de frango, arroz integral, abobrinha, cúrcuma em pó, ervas, azeite, sal.

### Modo de Preparo

1. Tempere o frango com cúrcuma e sal.
2. Grelhe até dourar.
3. Cozinhe o arroz integral.
4. Cozinhe a abobrinha no vapor por 5 minutos.
5. Monte o prato e finalize com fio de azeite.



## Almoço

# Salada de Quinoa com Legumes Assados

### Ingredientes:

Quinoa, abobrinha, berinjela, pimentão vermelho, cebola roxa, azeite, limão, salsinha.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe a quinoa em água com sal por 15 minutos.
2. Corte os legumes em cubos e asse com azeite a 200°C por 20 minutos.
3. Misture a quinoa com os legumes assados.
4. Tempere com limão, azeite e salsinha.





## Almoço

# Carne Magra Grelhada com Salada e Grão-de-Bico

### Ingredientes:

Filé de patinho, mix de folhas verdes, grão-de-bico cozido, cenoura ralada, azeite, vinagre de maçã.

### Modo de Preparo

1. Grelhe a carne temperada com ervas naturais.
2. Monte a salada com as folhas, cenoura ralada e grão-de-bico.
3. Fatie a carne e disponha sobre a salada.
4. Tempere com azeite e vinagre de maçã.



## Almoço

# Macarrão Integral com Molho de Tomate e Frango

### Ingredientes:

Macarrão integral sem glúten, peito de frango desfiado, tomate maduro, sal, tomilho, orégano, manjericão fresco, azeite.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão integral al dente.
2. Aqueça o azeite e adicione o tomate maduro picado com tomilho, orégano e sal.
3. Cozinhe por cerca de 15 minutos até formar um molho encorpado.
4. Misture o frango desfiado ao molho.
5. Sirva sobre o macarrão e finalize com manjericão fresco.



## Almoço

# Atum com Batata-Doce e Salada Verde

### Ingredientes:

Atum em água (sem óleo), batata-doce cozida, alface, pepino, limão, azeite.

### Modo de Preparo

1. Escorra o atum e tempere com limão.
2. Cozinhe a batata-doce e corte em cubos.
3. Monte a salada com alface e pepino.
4. Disponha o atum e a batata-doce sobre a salada e regue com azeite.



## Almoço

# Risoto de Quinoa com Cogumelos

### Ingredientes:

Quinoa, cogumelos shiitake, caldo de legumes natural, pimentão vermelho, tomilho, azeite, sal e salsinha.

### Modo de Preparo

1. Aqueça o azeite e adicione os cogumelos shiitake fatiados e o pimentão vermelho picado com tomilho e uma pitada de sal, refogando até dourar.
2. Acrescente a quinoa e misture bem.
3. Adicione o caldo de legumes aos poucos, mexendo como risoto.
4. Cozinhe até ficar cremoso e finalize com salsinha



## Almoço

# Frango com Quinoa e Abóbora Assada

### Ingredientes:

Peito de frango, quinoa, abóbora, azeite, sal, cúrcuma, páprica, tomilho e salsinha.

### Modo de Preparo

1. Tempere o frango com sal, cúrcuma, páprica, azeite e salsinha, e grelhe até dourar.
2. Corte a abóbora em cubos, tempere com azeite, sal e tomilho, e leve ao forno até ficar macia e levemente dourada.
3. Cozinhe a quinoa em água com uma pitada de sal até ficar macia.
4. Monte o prato com a quinoa, o frango e a abóbora assada, finalizando com salsinha.



## Lanche da tarde

# Maçã Assada com Canela

### Ingredientes:

Maçã, canela em pó, mel, noz-moscada.

### Modo de Preparo

1. Lave e retire o miolo da maçã.
2. Coloque em forma e recheie com canela e mel.
3. Asse a 180°C por 20 minutos até amaciar.
4. Sirva morna.



## Lanche da tarde

# Torrada sem Glúten com Carne Moída e Guacamole

### Ingredientes:

Carne moída, biscoito de arroz ou torrada sem glúten, abacate, tomate, azeite, limão, sal e salsinha ou coentro.

### Modo de Preparo

1. Tempere a carne moída com sal e prepare em uma frigideira com azeite até dourar.
2. Amasse o abacate e misture com tomate picado, limão, azeite, sal e salsinha ou coentro, formando o guacamole.
3. Disponha a carne moída sobre o biscoito de arroz ou torrada sem glúten.
4. Finalize com o guacamole por cima e sirva em seguida.



## Lanche da tarde

# Biscoito de Aveia e Banana Caseiro

### Ingredientes:

Aveia em flocos, banana madura, canela em pó, sementes de girassol.

### Modo de Preparo

1. Amasse a banana e misture com a aveia e canela.
2. Adicione as sementes de girassol.
3. Modele em biscoitos pequenos.
4. Asse a 180°C por 15 minutos até dourar.
5. Deixe esfriar antes de consumir.





## Lanche da tarde

# Tapioca com Muçarela de Búfala, Tomate e Manjericão

### Ingredientes:

Goma de tapioca, muçarela de búfala, tomate, azeite, manjericão fresco e sal.

### Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira e espalhe a goma de tapioca formando um disco.
2. Deixe firmar por alguns segundos até unir bem.
3. Adicione a muçarela de búfala, o tomate fatiado e uma pitada de sal.
4. Dobre a tapioca e finalize com azeite e manjericão fresco.



## Lanche da tarde

# Ovos com Pão sem Glúten e Muçarela de Búfala

### Ingredientes:

Ovos, pão sem glúten, muçarela de búfala, azeite e sal.

### Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira com azeite.
2. Prepare os ovos mexidos com uma pitada de sal.
3. Aqueça o pão sem glúten.
4. Sirva os ovos com a muçarela de búfala sobre o pão.



## Lanche da tarde

# Parfait com iogurte de Amêndoas ou Natural e chia

### Ingredientes:

Morangos, mirtilos, iogurte de amêndoas natural sem açúcar, semente de chia e granola sem açúcar.

### Modo de Preparo

1. Lave e higienize as frutas.
2. Coloque o iogurte de amêndoas em uma tigela.
3. Adicione as frutas vermelhas.
4. Intercale as camadas de iorgute e frutas, finalize com granola sem açúcar e a semente de chia por cima.



## Jantar

# Omelete com Atum e Abobrinha

### Ingredientes:

Ovos, atum (em água ou azeite), abobrinha, azeite, sal e salsinha.

### Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue a abobrinha picada com uma pitada de sal até ficar macia.
2. Adicione o atum e misture levemente.
3. Bata os ovos e despeje na frigideira.
4. Cozinhe em fogo baixo até firmar e finalize com salsinha.



## **Jantar**

# Filé de Peixe ao Vapor ou grelhado com Legumes

### **Ingredientes:**

Filé de peixe (pescada ou tilápia), cenoura, abobrinha, abóbora, azeite, sal, limão e salsinha.

### **Modo de Preparo**

1. Tempere o filé de peixe com sal e limão.
2. Corte a cenoura, abobrinha e abóbora em pedaços.
3. Cozinhe os legumes no vapor até ficarem macios.
4. Adicione o peixe ao vapor e cozinhe até ficar macio e suculento.
5. Finalize com azeite e salsinha.



## Jantar

# Creme de Abóbora com Cúrcuma e Leite de Coco

### Ingredientes:

Abóbora cabotiá, cúrcuma em pó, cebola, alho, leite de coco light, azeite, sal.

### Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione a abóbora em cubos e a cúrcuma.
3. Cubra com água e cozinhe até amaciar.
4. Bata com o leite de coco até obter um creme liso.



## Jantar

# Frango Desfiado com Legumes Refogados

### Ingredientes:

Peito de frango cozido e desfiado, abobrinha, cenoura, pimentão, cebola, alho, azeite.

### Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione os legumes em cubos pequenos e refogue por 5 minutos.
3. Acrescente o frango desfiado.
4. Tempere com ervas frescas e sirva.



## Jantar

# Frango Grelhado com Cuscuz Marroquino e Legumes

### Ingredientes:

Peito de frango, cuscuz marroquino, cenoura, abobrinha, pimentão amarelo, pimentão vermelho, azeite, sal, cúrcuma, salsinha e água.

### Modo de Preparo

1. Tempere o frango com sal, cúrcuma e azeite, e grelhe até dourar.
2. Hidrate o cuscuz marroquino com água quente e uma pitada de sal.
3. Misture ao cuscuz a cenoura, a abobrinha, o pimentão amarelo e o pimentão vermelho picados finamente.
4. Finalize com azeite e salsinha.
5. Sirva com o frango grelhado.





## Jantar

# Salada Morna de Lentilha com Frango

### Ingredientes:

Lentilha, peito de frango, cenoura, abobrinha, espinafre, azeite, sal, cúrcuma e salsinha.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água com uma pitada de sal até ficar macia.
2. Tempere o frango com sal e cúrcuma, e grelhe até dourar, depois desfie ou corte em tiras.
3. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue a cenoura e a abobrinha picadas até ficarem levemente macias.
4. Adicione o espinafre e cozinhe rapidamente até murchar.
5. Misture a lentilha ainda morna com os legumes e o frango.
6. Finalize com azeite e salsinha.



## Jantar

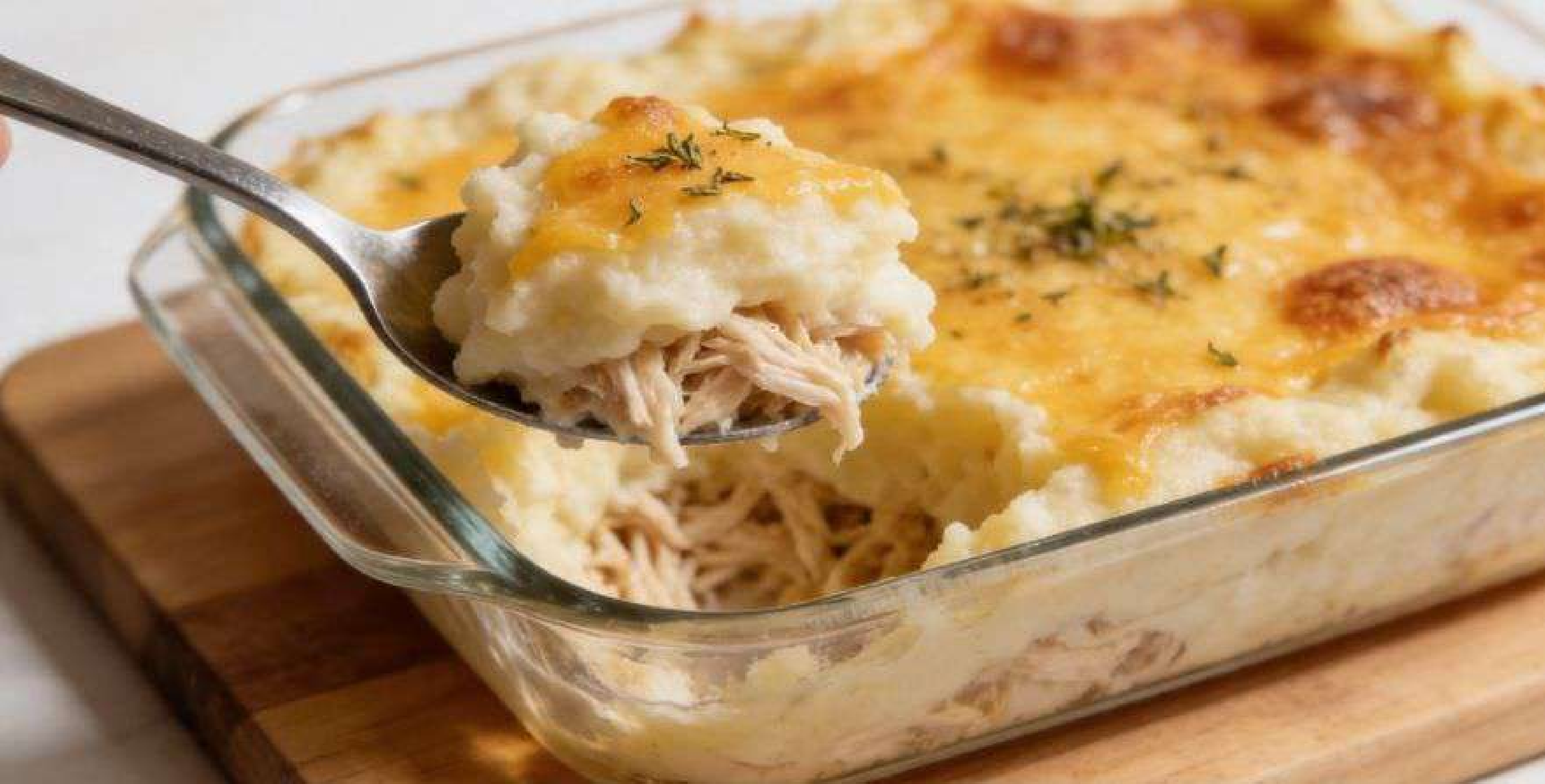
# Batata-Doce Assada com Atum e Azeite

### Ingredientes:

Batata-doce média, atum em água, azeite extravirgem, limão, salsinha, pimenta-do-reino.

### Modo de Preparo

1. Asse a batata-doce inteira com casca a 200°C por 40 minutos.
2. Abra ao meio e desfie levemente a polpa.
3. Misture o atum temperado com limão e azeite.
4. Recheie a batata com o atum e finalize com salsinha.



## Jantar

# Escondidinho de Frango

### Ingredientes:

Peito de frango desfiado, batata inglesa, creme de leite vegetal, azeite, sal, cúrcuma, páprica, salsinha e parmesão.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe as batatas até ficarem macias e amasse formando um purê.
2. Misture o purê com o creme de leite vegetal, uma pitada de sal e azeite até ficar cremoso.
3. Tempere o frango desfiado com sal, cúrcuma e páprica, e refogue rapidamente com azeite.
4. Em um refratário, faça uma camada com o frango e cubra com o purê de batata.
5. Finalize com uma fina camada de parmesão e leve ao forno para aquecer e dourar levemente.
6. Finalize com salsinha.



PATRICIA ARARUNA

NUTRICIONISTA

CONHEÇA MEUS PRODUTOS  
E FALE COMIGO