

VIDA  
*saudável*



Como viver sem  
*glúten*




**bookbox**  
saúde integrada

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**

VIDA  
*saudável*



 youtube/o\_projetosau

 @o\_projetosau

 facebook/oprojeto

<https://oprojetosau.com.br/lpcomoviversemgluten>

#saude #familia #viversemgluten #bemestar



**bookbox**  
saúde integrada

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**

Copyright® 2021 Bookbox

Revisão:

*Miriam Franco Novaes*

Projeto gráfico e editoração:

*Equipe Bookbox*

Capa:

*Equipe Bookbox*

Imagens de capa e miolo:

*Shutterstock*

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

---

Lavanda, Ivana

Vivendo sem glúten (Como viver sem glúten) / Ivana

Lavanda; organização Orlando Vicente

1. ed.. – São Paulo: Bookbox Saúde Integrada, 2021.

ISBN: 978-65-5936-007-9

1. Alimentação saudável. 2. Dietoterapia – Receitas.

3. Glúten. 4. Nutrição – Aspectos da saúde.

I. Vicente, Orlando. II. Título.

21-64856

CDD-613.2

NLM-QU145

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. : Nutrição 613.2

***E-BOOK DEGUSTAÇÃO***





# Sumário

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**



**Será que a alimentação sem glúten é saudável?..... 7**

**Vamos primeiro entender o que é glúten ..... 10**

**Farinhas ..... 11**

**Farinha de arroz integral.....12**

Receita de farinha de arroz integral.....16

Bolo de beterraba e cacau .....18

**Farinha de amêndoa .....21**

Processo de ativação de sementes .....23

Bolo Santiago .....26

**Farinha de coco .....28**

Cupcake todo coco.....30

**Farinha de linhaça ..... 32**

Pão de micro-ondas .....36

Torta de farinha de linhaça e amêndoa, recheada de abobrinha e atum .....38

***E-BOOK DEGUSTAÇÃO***



<b>Quinoa .....</b>	<b>42</b>
Risoto verde de quinoa.....	44
<b>Receitas bônus .....</b>	<b>48</b>
Pão sem glúten e sem lactose .....	49
<b>Receitas sem farinha .....</b>	<b>53</b>
Bolo funcional de chocolate .....	54
Sorvete de banana e nozes.....	57
Pesto com chá verde.....	58
Vitamina de banana com linhaça.....	59
<b>Referências.....</b>	<b>61</b>



**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**



# Será que a Alimentação sem Glúten é Saudável?

Muitos profissionais tem debatido sobre essa questão, há profissionais que levam a bandeira da alimentação com a restrição de alguns alimentos e outros que consideram inadequado limitar alimentos.

A realidade é que a dietoterapia é a terapia através da dieta, da alimentação, desde que o pai da Nutrição, Pedro Escudero, um médico argentino, há mais de 70 anos criou as Leis da Alimentação. Elas ainda continuam sendo utilizadas nas escolas de Nutrição, como relacionamos a seguir:

## Quantidade

Os alimentos devem ser suficientes para satisfazer as necessidades energéticas e nutricionais. Isto depende do sexo, da idade, do estado fisiológico e da atividade física. Lembrando também que, segundo a Nutrição Funcional, cada indivíduo é único, e as quantidades de nutrientes vão variando de acordo com sinais, sintomas, antecedentes, doenças, etc.

## Qualidade

A alimentação deve ser variada, oferecendo todos os grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo. Nós somos formados por células e nossas células precisam de nutrientes, portanto esta é a matéria-prima do organismo. A saúde do nosso organismo depende da qualidade do que fornecermos para que ele tenha ou não um bom desempenho. Por isso sempre falamos que nosso corpo é nossa casa e devemos cuidar dele.

## Harmonia

É preciso ter um equilíbrio entre todos os nutrientes que necessitamos, sem exagerar em um só deles, mesmo ele sendo bom. É necessária uma relação de equilíbrio na composição da alimentação de modo a evitar os excessos ou deficiências de nutrientes.

## Adequação

A alimentação deve ser adequada às necessidades de cada organismo, respeitando as características do indivíduo. É necessário considerar os ciclos da vida: infância, adolescência; maturidade e velhice. O estado fisiológico: gestação, lactação. O estado de saúde: presença ou ausência de doenças. Os hábitos alimentares: deficiência de nutrientes. As condições socioeconômicas e culturais: acesso aos alimentos. Em cada uma dessas fases é importante que seja feita uma adequação dos alimentos.

Então, se eliminamos ou restringimos o glúten, podemos correr o risco de ter uma alimentação menos suficiente, variada, completa ou harmônica?

A resposta é não!



**Leis da quantidade**



**Leis da qualidade**

**Leis da Alimentação**



**Leis da harmonia**



**Leis da adequação**

**E-BOOK DE GUSTAÇÃO**





## Vamos Primeiro Entender o que é Glúten

O glúten é uma proteína que se encontra em alguns cereais, como trigo, centeio e cevada. A aveia que comemos contém glúten por “contaminação” no momento da estocagem com o trigo, então, para fins práticos vamos pensar nesses cereais e, claro, nas respectivas farinhas.

E quando pensamos em alimentos? Com trigo comemos pão, bolachas, pizza, bolo, macarrão. Com cevada tomamos cerveja. E com centeio? Muitos pães integrais utilizam uma porção de farinha de centeio.

Parece muito difícil levar uma alimentação sem esses alimentos? Vamos ver no decorrer deste livro que, se você decide ou precisa tirar o glúten, encontramos opções disponíveis, sem glúten, para todos esses alimentos. E, sem exagerar, muitas delas muito mais nutritivas e com maior quantidade de compostos bioativos e fibra.

# Farinhas



**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**



# Farinha de Arroz Integral



O arroz é um cereal e, como qualquer outro, é uma ótima fonte de energia devido ao seu alto teor de carboidratos.

Além disso, o arroz integral contém um alto valor nutricional.

Todo arroz branco começa como arroz integral. Um processo de moagem remove a casca, o farelo e o germe do arroz. Este processo aumenta a vida útil do arroz branco, mas remove grande parte de sua nutrição, incluindo fibras, vitaminas e minerais. O grão refinado também é polido para parecer mais palatável.

É rico em minerais, como cálcio e ferro, e em vitaminas, como niacina, tiamina e riboflavina; por ser integral é uma boa fonte de fibra e, portanto, melhora a digestão.



O arroz integral é um grão inteiro. Ele contém mais nutrição geral do que sua contraparte, o arroz branco refinado. Alimentos integrais podem ajudar a reduzir o colesterol e diminuir o risco de derrame, doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

Vale a pena lembrar que, na nutrição, desaconselhamos o consumo de farinhas brancas ou cereais refinados, eles têm uma concentração mais alta de carboidratos, e no processo de tirar sua casca eles acabam perdendo fibra, vitaminas e minerais e proteínas. Além do que, eles têm um índice glicêmico alto, isso quer dizer que vai exigir do nosso organismo um esforço maior para lidar com essa glicemia muito alta, o pâncreas terá que secretar muita insulina para neutralizar essa situação. Além do



**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**



que, quanto maior o tempo que a glicemia fica alta no sangue, alguns estragos são provocados, especialmente nas nossas artérias, fazendo microlesões, aumentando a inflamação e a produção de moléculas que perpetuam, para uma inflamação crônica de baixo grau. Esta situação acaba sendo muito frequente na dieta ocidental, que fazemos aqui no Brasil, também chamada de alimentação inflamatória.

O arroz contém uma quantidade muito baixa de gordura, possui propriedades antioxidantes que protegem o coração, minimizando a ocorrência de doenças cardiovasculares. A casca de arroz tem fibra, embora seja mais conhecida pelo alívio da constipação, ela oferece vários outros benefícios à saúde. Pode ajudá-lo a sentir-se satisfeito mais rapidamente, o que é ideal para pessoas que desejam emagrecer, porque pode ajudar no controle de peso; baixar seus níveis de colesterol e controlar os níveis de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes. Além



**E-BOOK DE GUSTAÇÃO**

# TENHA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Acesse nossas redes sociais e acompanhe o melhor conteúdo da área de saúde, bem-estar e alimentação saudável, para você estar sempre por dentro do que há de melhor e mais atualizado.

Se informar e mudar hábitos é o primeiro passo para uma vida plena e feliz.



[youtube/o\\_projetosaudeface](https://www.youtube.com/c/o_projetosaudeface)



[@o\\_projetosaudeface](https://www.instagram.com/o_projetosaudeface)



[facebook/o\\_projetosaudeface](https://www.facebook.com/o_projetosaudeface)

**Acesse o link para comprar este E-Book!**

<https://oprojetosaudeface.com.br/lpcomoviversemgluten>

**#saude #semgluten #qualidadedevida #bemestar**

ISBN: 978-65-5836-007-9



9 786559 360079



***E-BOOK DEGUSTAÇÃO***