

# ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

**Para complementos alimentares**

Aqui tem algumas receitas que você pode fazer em casa para complementar a sua dieta para que você tenha mais energia e se recupere melhor.

## O QUE SÃO COMPLEMENTOS?

Os complementos / suplementos alimentares são alimentos que tem maior quantidade de nutrientes (vitaminas e minerais).

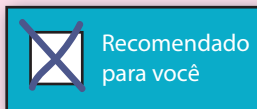
A função dele é colocar mais nutrientes além da dieta normal.

É indicado para quem não consegue uma ingestão suficiente de nutrientes só pela alimentação.

O objetivo é atingir as necessidades nutricionais do dia e prevenir a deficiência de nutrientes.

# COMPLEMENTOS:

Esses são os ingredientes para  
você misturar com as receitas.



## I. PADRÃO

3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado  
2 colheres de sopa de farinha de aveia  
1 colher de café de óleo de canola (2 ml)

203 kcal  
14g de proteína

## 2. PROTEICO

2 colheres de sopa bem cheias de Whey Protein\*  
3 colheres de sopa de farinha de aveia  
1 colher de café de óleo de canola (2 ml)

208 kcal  
20g de proteína

## 3. MISTO I

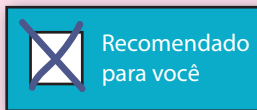
3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado  
2 colheres de sopa de maltodextrina\*  
1 colher de café de óleo de canola (2 ml)

203 kcal  
11g de proteína

\*produtos encontrados em farmácias e lojas especializadas.

# COMPLEMENTOS:

Esses são os ingredientes para  
você misturar com as receitas.



## 4. MISTO 2

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa bem cheia de Whey Protein\*
- 2 colheres de sopa de maltodextrina\*
- 1 colher de café de óleo de canola

205 kcal  
15g de proteína

## 5. SEM LATICÍNIOS

- 2 colheres de sopa de albumina\*
- 3 colheres de sopa de maltodextrina\*
- 1 colher de café de óleo de canola (2 ml)

203 kcal  
17g de proteína

\*produtos encontrados em farmácias e lojas especializadas.

# RECEITAS:

Essas são as receitas para você misturar com os complementos.



## I. VITAMINA OU MILKSHAKE DE FRUTAS

1 copo cheio de leite integral / desnatado  
1 unidade média de alguma fruta (ou frutas) ou frutas congeladas.

Ex.: banana, morango.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, **incluindo o complemento**, e bata até formar uma mistura homogênea.

Pode ser feito com complementos:

1 2 3 4 5



Pode ser feito com complementos:

1 2 3 4 5

## 2. CREME DE ABACATE

1 unidade grande de abacate

1/2 copo de leite integral / desnatado

5 colheres de sopa de açúcar ou adoçante à gosto

4 colheres de sopa cheias de cacau

Obs: pode ser feito com leite de côco.

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Serve 3 porções.

**Misturar o complemento em apenas 1 porção.**



Pode ser feito com complementos:

3 4

## 3. MINGAU DE AMIDO DE MILHO

1 caneca de leite integral / desnatado

1 colher de sopa cheia de amido de milho

1 colher de sopa cheia de açúcar ou adoçante\*

Misturar **todos os ingredientes, incluindo o complemento**, em uma panela, cozinhar em fogo baixo sempre mexendo até engrossar.

\*se usar adoçante adicionar após o cozimento.



Pode ser feito com  
complementos:

1 2

## 4. MINGAU COM AVEIA

1 caneca de leite integral / desnatado

Adicionar o complemento 1 ou 2

1 colher de sopa cheia de açúcar ou adoçante

Misturar **todos os ingredientes, incluindo o complemento**, em uma panela, cozinhar em fogo baixo sempre mexendo até engrossar.

\*se usar adoçante adicionar após o cozimento.



Pode ser feito com  
complementos:

3 4 5

## 5. PICOLÉ DE IOGURTE

1 copo de iogurte natural integral / desnatado

1 colher de sopa de açúcar ou adoçante à gosto

1 colher de sopa de cacau OU 1 colher de café de suco artificial

Bater todos os ingredientes no liquidificador, **incluindo o complemento**, e despejar em uma forma de picolé, levar ao freezer até atingir a consistência.



## 6. PICOLE DE FRUTA COM LEITE DE COCO

140g de manga, morango ou banana

1 vidrinho de leite de coco

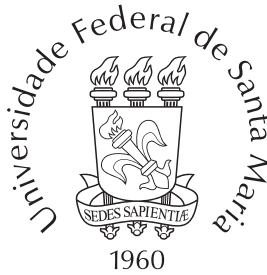
1 colher de sopa cheia de açúcar ou adoçante a gosto

Bater no liquidificador todos os ingredientes, **incluindo o complemento**, e desepejar em uma forma de picolé, levar ao freezer até atingir a consistência.

Obs: Pode adicionar 1 colherzinha de café de suco artificial de fruta (para dar mais sabor).

Pode ser feito com complementos:

**3 4 5**



***Projeto suplementos e complementos alimentares para  
pacientes em risco nutricional.***

*Aprovado pelo Departamento de Alimentos e Nutrição  
UFSM / Palmeira das Missões - RS (054534)*

*Participantes:  
Nut. Andressa Pedroso  
Giovana Safraid  
Dr<sup>a</sup>. Juliana Brondani*

*Orientação: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Giovana Ceni*

(PEDROSO, A. B. .; SAFRAID, G. F. .; BRONDANI, J. E. .; CENI, G. C. Complementos alimentares acessíveis para idosos em risco nutricional. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e10910817019, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17019. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17019>.)