

Introdução

Pacientes que sofrem de câncer e suas famílias enfrentam inúmeras preocupações e sobrecargas durante o processo terapêutico. Conseguiu-se esclarecer uma parte delas através da “Investigação sobre as Preocupações e Sobrecargas de Pacientes de Câncer” conduzida em 2003 pela “Equipe de Pesquisa Conjunta sobre a Sociologia do Câncer”. O abstrato desta investigação, compilada como “Vozes de 7,885 pessoas que enfrentaram o Câncer”, está disponível na página eletrônica do Centro do Câncer de Shizuoka (<http://www.scchr.jp/>).

A equipe de pesquisa, com o intuito de aproveitar as vozes dos pacientes e familiares e tentar aliviar um pouco suas inúmeras preocupações e sobrecargas, empenhou-se para confeccionar Guias que contenham estratégias para solucioná-las. Este é o terceiro volume desta série.

De acordo com os resultados da investigação, “Sintomas, efeitos colaterais e seqüelas” foi a segunda maior preocupação e sobrecarga assinalada pelos pacientes. As influências no cotidiano (alimentação, excreção, etc.) causadas por estes efeitos colaterais ou seqüelas são aspectos que os próprios pacientes e seus familiares enfrentam e lidam por si sós no dia-a-dia, e quando combinadas às aflições já existentes, causam um grande estresse a todos. Relativo à alimentação, apesar de ser possível encontrar livros à venda sobre a alimentação pós-cirurgia, é muito difícil encontrar livros sobre a “alimentação” que trate dos inúmeros sintomas surgidos em virtude da quimioterapia ou radioterapia. Neste terceiro volume, trataremos sobre as questões surgidas em relação à alimentação devido à quimioterapia ou radioterapia, e compilamos informações, que incluem receitas, que poderão servir de referência para os pacientes e suas famílias no dia-a-dia.

Para a confecção deste Guia, introduzimos o conteúdo de consultas com pacientes e suas famílias sobre nutrição e alimentação, conduzidas por integrantes do Salão Nutricional do Centro do Câncer de Shizuoka, bem como exemplos de medidas tomadas pelo Salão quanto aos problemas com alimentos. Ao mesmo tempo, tomamos como referência as opiniões dadas pela equipe de pesquisa com base nos resultados da investigação por ela conduzida e em reuniões internas, e contamos com a participação do setor de Nutrição Alimentar do Departamento de 2 anos da Universidade Nihon na confecção das receitas.

É nosso desejo que o presente Guia se torne em uma dica para ajudar nas medidas concernentes à alimentação.

O conteúdo deste Guia não corresponde completamente à todos os pacientes. Caso haja dúvidas ou preocupações com relação à alimentação ou nutrição, explique a situação e consulte o médico, enfermeiro ou nutricionista encarregado da instituição médica freqüentada.

Índice

Diagrama

Distúrbios na ingestão alimentar causados pela quimioterapia e radioterapia	4
---	---

Parte 1 Elaboração das Refeições

1. Quadro para verificação rápida da adequação dos pratos aos sintomas	13
2. Pratos	19
3. Conselhos no modo de preparo	35
Conselhos no preparo de refeições de pequeno volume	36
Conselhos básicos de acordo com as condições	39
4. Receitas	41

Parte 2 Conselhos para o Cotidiano Alimentar

【 Por sintoma 】

1. Falta de apetite	95
2. Náuseas e vômito	103
3. Alteração do paladar (distúrbios do paladar)	111
4. Alteração do olfato (distúrbios do olfato)	117
5. Inflamação na boca e garganta/Boca seca (redução de saliva/inflamação da mucosa na cabeça e pescoço)	121
6. Desconforto no estômago (distúrbios gástricos)	125
7. Sensação de distensão (sensação de barriga cheia/sensação de barriga inchada)	131
8. Prisão de ventre	137
9. Diarréia	143
10. Dificuldade respiratória/Limitação na abertura da boca	147
11. Leucopenia	151

Materiais de Referência

1. Efeitos colaterais da quimioterapia e a época de seu aparecimento	154
2. Alimentos líquidos concentrados (bebidas nutricionalmente balanceadas)	156
3. Suplementos nutricionais	160
4. Guia de balanceamento alimentar	162
5. Livros sobre as refeições após contrair o câncer existentes na Biblioteca para Pacientes do Centro do Câncer de Shizuoka.	164

Equipe de Pesquisa Conjunta “Sociedade do Câncer”:

Lista dos pesquisadores, líder da equipe e colaboradores para confecção deste volume

168

Índice

Saiba o que são

- O que são proteínas? 101
- O que é zinco? 116
- O que são carboidratos? 135
- O que são fibras alimentares? 139
- O que é potássio? 145

Mini-informações

- Ingerir um copo de líquido ao acordar 102
Comer é importante
- Hidratação 123
- Quanto tempo leva para a digestão dos alimentos? 129
- Maçã e iogurte 142
Regularizam o funcionamento do intestino

Para os usuários deste guia

O conteúdo deste Guia não corresponde completamente à todos os pacientes. Pode variar também de acordo com a situação da enfermidade, tipo e combinação dos medicamentos quimioterapêuticos usados, dimensão da radioterapia, entre outros. Os cardápios e receitas, bem como conselhos para o cotidiano alimentar apresentados neste Guia não passam de respostas parciais e não completas para todas as questões. Caso haja dúvidas ou preocupações com relação à alimentação ou nutrição, explique a situação e consulte o médico, enfermeiro ou nutricionista encarregado da instituição médica freqüentada.

Distúrbios na ingestão alimentar causados pela quimioterapia e radioterapia

Sintomas

Causas

Quimioterapia

Não conseguir comer devido à náuseas
Nada do que come é apetitoso
Falta de apetite
O ato de comer é penoso
Diminuição da resistência física
Perda de peso

Surgem devido à inúmeras

Centrais

Decorrentes da inibição do centro do apetite devido à fatores psicológicos ou distúrbios neurológicos

Tóxica

Decorrentes dos estímulos causados à área hipotalâmica ou efeito na mucosa gastrointestinal por medicamentos

Viscerais

Decorrentes da redução das funções de órgãos como o intestino, estômago, fígado ou rim

Insuficiênci

Decorrentes da redução das funções digestivas ou distúrbios na secreção interna devido à deficiência de vitaminas (principalmente B)

Indisposição do estômago
Não conseguir comer devido ao vômito
Náuseas
Previsão do vômito por já haver vomitado antes

Surgem devido à inúmeras

Centrai

Decorrentes dos estímulos ao centro do vômito causados por fatores psicológicos, desconforto no interior da boca ou distúrbios do olfato

Tóxica

Decorrentes dos estímulos causados à área hipotalâmica ou efeito na mucosa gastrointestinal por medicamentos

Viscerais

Decorrentes dos estímulos causados aos tubos digestivos, prisão de ventre, estagnação dos alimentos no estômago, etc

Sente que o sabor é muito fraco	Sente um gosto extremamente ruim
Sensação de que tudo é adocicado	Sente sempre um gosto ruim na boca
Não sente o sabor	Sente o sabor dos medicamentos aplicados
Sensação de mastigar areia	Não sente o sabor doce
Não sente o sabor real	Sensação de que tudo é salgado
Sensação amarga no sal e molho de soja	Sente que o sabor é acentuado demais
Sensação de gosto metálico	Aversão ao sabor dos aditivos

Decorrentes da modulação das células receptoras do interior da boca que agem para transmitir as informações de sabor e cheiro dos alimentos ao cérebro causada por medicamentos

Decorrentes dos distúrbios na mucosa do interior da boca

Causas

Soluções

Radioterapia

✧ Indicamos as regiões irradiadas que podem ser as causas para cada sintoma.

Vasta região/ grandes quantidades Região da cabeça e pescoço Região do tórax e mediastinal Região do abdômen e bacia

Vasta região/ grandes quantidades Região do tórax e mediastinal Região do abdômen e bacia

Decorrentes dos estímulos causados ao centro do apetite ou mucosa do tubo digestivo

Decorrentes dos sintomas, mudanças patológicas do aparelho digestivo, causas psicogênicas, etc, descritos posteriormente

Falta de apetite

- Se a causa da falta de apetite for clara, busque formas de melhorias
- Procure comer aquilo que conseguir ingerir quando estiver bem disposto
- Use suplementos nutricionais
- Procure por alimentos ricos em proteínas que combinem com o seu paladar

P.95

Vasta região/ grandes quantidades Região do abdômen e bacia

Decorrentes dos estímulos causados ao centro do vômito ou mucosa do tubo digestivo

Decorrentes dos sintomas, mudanças patológicas do aparelho digestivo, causas psicogênicas, etc, descritos posteriormente

Náuseas e vômito

- Procure comer no momento que achar adequado, baseado no comportamento das náuseas e vômitos
- Procure comer aos poucos e dividindo em algumas porções
- Selecione alimentos que não sobrecarreguem muito o estômago
- Faça uma refeição leve antes do tratamento e após este evite comer alimentos sólidos durante algumas horas
- Em caso de vômito, evite comer durante um intervalo de 1 ~ 2 horas
- Em caso de vômito, consuma líquidos, potássio, entre outros, levando em conta a sua perda
- Atenção no cheiro dos alimentos e ambiente

P.103

Região da cabeça e pescoço

Decorrentes das mudanças e lesões causadas à mucosa da boca e papila gustativa

Alteração do paladar

- Ajuste o sabor de acordo com as mudanças e sintomas apresentados no paladar
- Gargareje ou chupe uma bala

P.111

Distúrbios na ingestão alimentar causados pela quimioterapia e radioterapia

Sintomas

Causas

Quimioterapia

Sensação de indisposição só de cheirar
Preocupação com variados cheiros

Decorrentes da modulação das células receptoras do interior da boca que agem para transmitir as informações de sabor e cheiro dos alimentos ao cérebro devido à medicamentos.

Redução de saliva, secura da boca

Sensação de pegajosidade na boca	Instabilidade do implante dental
Boca seca	Dificuldade de mastigação devido às cáries
Dificuldade de comer alimentos secos	Dificuldade de deglutição pois os alimentos ficam presos

Decorrentes das mudanças na secreção salivar

Inflamação na boca e garganta

Sensação de irritação e dor no interior da boca e garganta
Sensação de queimação com alimentos picantes e amargos
Sensação de algo duro na garganta
Sensação de dor ao engolir
Dificuldade de deglutição

A inflamação surge quando as células da mucosa, que estão em constante trabalho de divisão, são atacadas e irritadas

A inflamação surge quando o interior da boca é contaminada no momento da redução de leucócitos

Azia e sensação de indigestão
Sensação de queimação na região do estômago
Sensação de peso no estômago

Decorrentes dos estímulos causados à mucosa do estômago

Sensação de saciedade precoce
Sensação de distensão
Sensação de alimento parado após ingestão
Sensação de estômago pesado

A sensação de saciedade e barriga inchada surgem quando o alimento não é digerido devido à influências nas paredes internas do estômago e intestino, não progredindo com eficácia

Causas

Soluções

Radioterapia

※ Indicamos as regiões irradiadas que podem ser as causas para cada sintoma.

Vasta região/
grandes
quantidades

Região da
cabeça e pescoço

Região do tórax
e mediastinal

Região do abdômen
e bacia

Alteração do olfato

- Procure por meios para suprimir o odor
- Procure não cozinhar e evite ficar em locais durante a preparação da comida

P.117

Região da
cabeça e pescoço

A quantidade de saliva reduz e fica grossa

Região da
cabeça e pescoço

Região do tórax
e mediastinal

A inflamação surge quando as células da mucosa, que estão em constante trabalho de divisão, são atacadas e irritadas. As superfícies da boca, garganta e esôfago ficam inchadas devido à inflamação

Inflamação da boca e garganta ; secura da boca

- Pense em formas para facilitar a deglutição e ingestão
- Reponha água no corpo com frequência ou chupe gelos
- Mantenha o interior da boca sempre limpo

P.121

Região do tórax
e mediastinal

Região do abdômen
e bacia

Ocorre quando o alimento não é digerido por influências às paredes internas do estômago, não progredindo com eficácia

Desconforto no estômago

- Procure comer alimentos de fácil digestão e macios
- Procure não comer muito de uma só vez. Separe em algumas porções
- Procure comer em pequenos intervalos alimentos de fácil digestão e ricos em proteínas
- Evite alimentos muito salgados, picantes, quentes, etc

P.125

Região do tórax
e mediastinal

Região do abdômen
e bacia

Ocorre quando o alimento não é digerido por influências causadas às paredes internas do estômago e intestino e ele não progride.

Sensação de distensão

- Procure comer aos poucos alimentos de fácil digestão e ricos em proteínas
 - Procure comer focando os carboidratos
 - Evite alimentos com muita gordura ou que contribuam para a produção de gases
- ※ Necessita de atenção pois pode ser decorrente de obstrução intestinal ou ascite (barriga d'água).

P.131

Distúrbios na ingestão alimentar causados pela quimioterapia e radioterapia

Sintomas

Causas

Quimioterapia

Retenção de fezes e gases
Dor causada pela distensão abdominal

Decorrentes do atraso da neurotransmissão ao intestino

Evacuação de fezes líquidas logo após a ingestão de alimentos
Enfraquecimento devido à diarreia

Decorrentes de lesões causadas à mucosa do tubo digestivo

Dificuldade respiratória

Sensação sufocante para comer

Decorrentes de lesões causadas ao tecido pulmonar

Limitação na abertura da boca

Dificuldade de abrir a boca
Dificuldade de comer pois a boca não abre

Decorrentes de lesões causadas aos leucócitos em processo de produção pela medula óssea e sua redução

Causas

Soluções

Radioterapia

※ Indicamos as regiões irradiadas que podem ser as causas para cada sintoma.

Vasta região/
grandes
quantidades

Região da
cabeça e pescoço

Região do tórax
e mediastinal

Região do abdômen
e bacia

Prisão de ventre

- Procure comer alimentos que contenham muitas fibras alimentares
- Procure repor sempre água
- Evite alimentos com alto índice de gordura
- Procure comer alimentos que contenham lactobacilos
- ※ Necessita de atenção pois pode ser decorrente de obstrução intestinal

P.137

Vasta região/
grandes
quantidades

Região do abdômen
e bacia

Decorrentes de estímulos e lesões causados à mucosa do tubo digestivo

Diarréia

- Procure tomar suficiente água na temperatura ambiente e potássio
- Procure ingerir alimentos com baixo índice de gordura e ricos em proteínas

P.143

Região do tórax
e mediastinal

Decorrentes de lesões causadas ao tecido pulmonar

Região da
cabeça e pescoço

Decorrentes de distúrbios na mastigação e abertura da boca devido à inflamação da boca, etc

Dificuldade respiratória/Limitação na abertura da boca

- Procure meios para facilitar trituração e deglutição dos alimentos
- Reponha líquidos no corpo

P.147

Vasta região/
grandes
quantidades

Decorrentes de lesões causadas aos leucócitos em processo de produção pela medula óssea e sua redução

Leucopenia

- ※ Não há problemas em continuar com o controle sanitário cotidiano ao menos que haja redução extrema de leucócitos (neutrófilos)
- ※ Consulte o seu médico com relação à leucopenia (redução de leucócitos)

P.151



Parte 1

Elaboração dos Cardápios

【 Índice 】

1. Quadro para verificação rápida da adequação dos pratos aos sintomas.....	13
2. Pratos	19
3. Conselhos no modo de preparo	35
4. Receitas	41

Nesta parte apresentamos a adequação para diferentes sintomas e os cuidados a serem tomados por prato bem como o modo de preparo fácil de porções individuais.

Quadro para verificação rápida da adequação dos pratos aos sintomas

Apresentamos uma lista de pratos e sua adequação para diferentes sintomas. Você poderá selecionar um prato de acordo com os seus sintomas.

【Como ver o quadro】

Os seguintes símbolos indicam o grau de adequação para os sintomas.



Apropriado



Relativamente apropriado




Necessita atenção



Não apropriado

As **receitas** dos pratos apresentados em amarelo encontram-se na segunda metade do Guia.

Os pontos que devem ser cuidados em

“ **Necessita atenção**” estão especificados nas receitas da segunda metade.

Quanto as receitas não publicadas, tome como referência as páginas apresentadas por sintomas na Parte 2.

Pratos	Página que contém a receita	Significado dos símbolos										
		Falta de apetite	Náuseas e vômito	Alteração do paladar	Alteração do olfato	Inflamação na boca e garganta, secura da boca	Desconforto no estômago	Sensação de distensão	Prisão de ventre	Diarréia	Dificuldade respiratória, limitação na abertura da boca	Leucopenia
Kayu (Papa de arroz)	P.42	●	●	●	▲	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	●
Kashipan (Pão de especiarias)		⊗	⊗	●	⊗	!	!	●	●	!	!	●
Nyumen (Macarrão fino cozido)		⊗	⊗	!	!	!	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗
Hiyashi somen (Macarrão gelado)	P.57	⊗	⊗	!	⊗	!	●	●	●	●	⊗	●
Soba (Macarrão de trigo Sarraceno)		⊗	●	!	!	!	!	●	●	!	●	●
Yakionigiri (Bolinho de arroz assado)		⊗	⊗	⊗	●	!	●	●	●	●	!	●
Umê-chazuke (Arroz cozido e conserva de ameixa seca, com chá)	P.54	⊗	⊗	●	!	!	!	●	●	●	●	●
Ojiya (Sopa grossa de arroz)		●	●	!	!	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗
Yakionigiri-chazuke (Bolinho de Arroz Assado, com chá)	P.56	⊗	⊗	●	!	!	!	●	●	●	●	●
Onigiri (Bolinho de arroz)		⊗	●	!	●	!	●	●	⊗	●	!	!
Hiyashi-chazuke (Arroz Cozido, com Chá Frio)	P.55	●	●	●	⊗	●	!	●	●	!	●	!
Tsukemono-zushi (Sushi de verduras em conserva)	P.46	⊗	⊗	!	⊗	!	!	●	●	!	!	!
Inari-zushi (Tofu Frito Recheado com Arroz)	P.48	⊗	⊗	!	⊗	!	!	●	●	!	!	●
Temari-zushi (Porção menor do sushi)		⊗	●	!	⊗	!	!	●	●	!	!	▲
Furenchi tosuto (Torrada francesa)	P.61	●	●	!	!	⊗	⊗	●	●	⊗	⊗	●
Pan pudyingu (Pudim de pão)	P.62	●	●	!	!	⊗	⊗	●	●	⊗	⊗	●
Tamagotoji-udon (Macarrão em Caldo de Ovo Batido)	P.58	●	●	!	!	●	⊗	⊗	●	⊗	!	●

Pratos	Página que contém a receita	Significado dos símbolos										
		Falta de apetite	Náuseas e vômito	Alteração do paladar	Alteração do olfato	Inflamação na boca e garganta, secura da boca	Desconforto no estômago	Sensação de distensão	Prisão de ventre	Diarreia	Dificuldade respiratória, limitação na abertura da boca	Leucopenia
Zosui (Ensopado de Arroz e Legumes)	P.45	●	●	●	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	●
Takikomi-gohan (Arroz com Frango e Legumes)	P.50	⊙	●	✓	✓	✓	✓	✓	●	✓	✓	●
Tirashi-zushi (Peixes e frutos do mar sobre o arroz)	P.47	⊙	⊙	✓	⊙	✓	✓	●	●	✓	✓	✓
Sandoicchi (Sanduíche)	P.59	⊙	●	✓	⊙	✓	●	●	●	●	✓	✓
Roru-sandoicchi (Sanduíche enrolado)	P.60	⊙	●	✓	⊙	✓	⊙	●	●	●	✓	✓
Ramen (Lámen)		⊙	●	●	●	●	✓	✓	●	●	✓	●
Sosu-yakisoba (Yakisoba com molho)		⊙	●	⊙	●	✓	✓	✓	●	✓	✓	●
Hiyashi-chuka (Macarrão chinês servido frio)		⊙	●	⊙	⊙	✓	✓	✓	●	✓	✓	✓
Supagettyi (Macarrão)		⊙	●	●	●	●	●	✓	●	●	✓	●
Biifu Kare (Arroz com curry de carne de vaca)	P.52	⊙	●	⊙	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	●
Iri-tamago (Ovo mexido com sal e açúcar)		●	●	✓	●	●	⊙	●	●	●	●	●
Tamago-dofu (Tofu de ovo)		●	●	✓	⊙	⊙	⊙	⊙	●	●	⊙	●
Onsen tamago (Ovo preto conservado)	P.80	●	●	●	●	⊙	●	●	●	●	⊙	▲
Chawanmushi (Creme de ovos vaporizado)	P.77	⊙	⊙	●	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙
Sashimi (Peixe cru)		⊙	⊙	●	⊙	✓	✓	⊙	●	✓	✓	▲
Saba no misoni (Cozido de cavala com pasta de miso)	P.64	⊙	●	✓	✓	✓	●	●	●	●	●	⊙
Sake no chizu munieru (Milanesa de salmão com queijo)		●	●	✓	✓	●	●	●	●	●	✓	⊙
Significado dos símbolos	eita					anta,	jo	o			mitaç	a

Pratos	Página que contém a receita	<ul style="list-style-type: none">  Adequado  Relativamente adequado  Necessita atenção  Não adequado 										
		Falta de apetite	Náuseas e vômito	Alteração do paladar	Alteração do olfato	Inflamação na boca e garganta secura da boca	Desconforto no estômago	Sensação de distensão	Prisão de ventre	Diarréia	Dificuldade respiratória, irritação na abertura da boca	Leucopenia
Unagi no kabayaki (Enguia grelhada)												
Hanpen-ni (Bolinho de farinha de peixe cozido)												
Toriniku no yuzumisoyaki (Frango grelhado com limão japonês e miso)	P.66											
Odamaki-mushi (Creme vaporizado com macarrão)	P.79											
Tsumetai chawanmushi (Creme de ovos vaporizado gelado)	P.78											
Shiromi-zakana no ankake (Peixe de carne branca com molho engrossado)	P.63											
Shiromi-zakana no hoirumushi (Peixe de carne branca)												
Sukiyaki	P.67											
Wafumushi hanbagu (Carne moída vaporizada)												
Reishabu (Carne servida fria)												
Hiyayakko (Tofu gelado com molho de soja)	P.76											
Koyadofu no nihitashi (Tofu desidratado cozido)	P.75											
Namayasai-sarada (Salada de vegetais)												
Horenso no ohitashi (Salada de espinafre)	P.74											
Chingensai no nihitashi (Couve chingensai cozido)												
Daikon no nimono (Cozido de nabo)	P.70											
Hakusai no goma-ae (Couve chinesa com molho de gergelim)												

Pratos	Página que contém a receita	Significado dos símbolos										
		Falta de apetite	Náuseas e vômito	Alteração do paladar	Alteração do olfato	Inflamação na boca e garganta, secura da boca	Desconforto no estômago	Sensação de distensão	Prisão de ventre	Diarreia	Dificuldade respiratória, limitação na abertura da boca	Leucopenia
Nasu taraku (Beringela refogada com miso)	P.71	●	●	✓	●	●	●	●	●	●	✓	●
Sumashi-jiru (Suco verde)		⊙	⊙	●	●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✓	⊙
Tororokonbu-jiru (Caldo de uma espécie de alga)		●	●	✓	●	⊙	●	✓	⊙	⊙	●	⊙
Konsome suupu (Sopa de caldo de carne em pó)		●	●	●	●	●	●	●	⊙	⊙	✓	⊙
Potaju (Sopa cremosa)		⊙	●	✓	✓	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙
Nikujaga (Cozido à moda japonesa)	P.68	●	●	✓	✓	●	⊙	●	●	⊙	✓	●
Masshu poteto (Purê de batatas)		●	●	✓	✓	⊙	⊙	✓	●	●	●	●
Harusame suupu (Sopa de harusame)		⊙	●	✓	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●	●
Sunomono (Vinagrete de pepino com algas)	P.72	⊙	⊙	✓	⊙	▲	✓	●	●	▲	✓	✓
Hakusai to itafu no nihitashi (Couve e glúten cozidos)		●	●	✓	✓	●	⊙	⊙	⊙	⊙	✓	⊙
Kakitama-jiru (Caldo de ovo)		⊙	⊙	⊙	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	✓	⊙
Asari no misoshiru (Misoshiru de mariscos)		⊙	⊙	●	●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✓	⊙
Toridango suupu (Sopa com bolinhos de frango moído)		●	●	✓	✓	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✓	⊙
Potofu (Sopa de legumes)		●	●	✓	✓	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✓	⊙
Wantan suupu (Sopa com pequenos bolinhos chineses)		●	●	✓	●	⊙	⊙	●	●	●	●	●
Furutsu ponchi (Ponche de frutas)		⊙	⊙	●	⊙	✓	●	●	⊙	✓	✓	●
Furutsu (Frutas)		⊙	⊙	✓	⊙	✓	●	●	⊙	✓	✓	●

Pratos	Página que contém a receita	Significado dos símbolos										
		Falta de apetite	Náuseas e vômito	Alteração do paladar	Alteração do olfato	Inflamação na boca e garganta secura da boca	Desconforto no estômago	Sensação de distensão	Prisão de ventre	Diarreia	Dificuldade respiratória, limitação na abertura da boca	Leucopenia
Nama furutsu juusu (Suco de frutas natural)		⊙	⊙	✓	⊙	✓	✓	⊙	⊙	✓	●	✓
Furutsu konpoto (Salada de frutas)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	✓	●
Zeri (Gelatina)		⊙	⊙	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●	●	●
Remon shabetto (Sherbet de limão)	P.83	⊙	⊙	●	⊙	●	✓	⊙	⊙	✓	⊙	✓
Tomato shabetto (Sherbet de tomate)	P.84	⊙	⊙	●	⊙	●	✓	⊙	⊙	✓	⊙	✓
Ninjin juusu (Suco de cenoura)	P.90	●	●	✓	●	●	●	●	●	●	✓	⊙
Hanii remon (Suco quente de mel e limão)	P.91	⊙	⊙	✓	⊙	▲	✓	●	⊙	✓	✓	●
Kuzuyu (Mingau de araruta)	P.85	●	●	✓	●	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	●
Purin (Pudim)		⊙	⊙	✓	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Aisukuriimu (Sorvete)	P.82	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✓	⊙	⊙	✓	⊙	●
Ichigo miruku (Leite com morango)	P.87	⊙	●	✓	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✓	✓
Kinako miruku (Leite com farinha integral)	P.86	⊙	●	✓	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✓	✓
Miruku seeki (Milk shake)	P.88	⊙	●	✓	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✓	▲
Yoguruto sheeku (Shake de iogurte)	P.89	⊙	●	✓	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✓	✓
Furutsu Yoguruto (Iogurte de frutas)		⊙	●	✓	⊙	✓	⊙	⊙	⊙	✓	✓	✓
Suiito poteto-fuu (Purê de batata doce)	P.81	●	●	✓	●	●	●	▲	⊙	⊙	●	●

Pratos

Apresentamos aqui pratos que são considerados relativamente fáceis de comer, mesmo por pacientes que apresentam efeitos colaterais durante o tratamento, e que em prática são muito requisitados.

Quem sabe você não encontrará aquele prato que possa dizer:

“Este eu conseguirei comer” ou “Parece apetitoso”

“Vou tentar prepará-lo”.

Guie-se pelas fotos e procure pelos pratos que deseja comer.

Os pratos que contém este símbolo terão o seu modo de preparo e dicas apresentados em sua página correspondente na seção de “Receitas” (pág. 41~).



Apresentaremos os principais nutrientes de cada prato.

Carboidratos

Provêm energia

Proteínas

Constróem o corpo

Vitaminas e
minerais

Ajudam no bom funcionamento do
corpo

Kayu(Papa de Arroz)



Dicas de preparo
P. 42

Carboidratos

A seu gosto, com sal ou cozidos de ameixa umeboshi, pickles, algas, etc!
※ Tende a ser evitado quando se está sensível ao cheiro.

Hiyashi somen (Macarrão gelado)



Dicas de preparo
P. 57

Carboidratos

Dentre os macarrões, é popular pela sensação agradável ao passar pela garganta.

Kashipan (Pão de especiarias)



Carboidratos

Escolha o tipo a seu gosto・・・
Prático para consumir energia

Soba (Macarrão de trigo Sarraceno)



Carboidratos

Dentre os macarrões, é popular juntamente com o somen

Nyumen (Macarrão fino cozido)



Carboidratos

Prato fácil de comer e de boa digestão
Aumente seu valor nutricional adicionando ovos e outros ingredientes!

Yakionigiri(Bolinho de arroz assado)



Carboidratos

Sua cor acastanhada do assado e o cheiro bom despertam o apetite

Umê-chazuke (Arroz cozido e conserva de ameixa seca, com chá)



Dicas de preparo
P. 54

Carboidratos

Adicione ingredientes como salmão, raiz forte, etc a seu gosto...
Deixe sempre à mão também a matéria prima dos chazuke vendidos em lojas

Onigiri (Bolinho de arroz)



Carboidratos

Prato muito familiar aos japoneses
Os ingredientes internos e materiais para envolvê-lo ficam a seu gosto...

Ojiya (Sopa grossa de arroz)



Carboidratos

Os ingredientes e tempero ficam a seu critério

Hiyashi-chazuke (Arroz Cozido, com Chá Frio)



Dicas de preparo
P. 55

Carboidratos

Proteínas

Chazuke gelado? É melhor do que imagina...
Experimente particularmente quando estiver preocupado com o cheiro

Yakionigiri-chazuke (Bolinho de Arroz Assado, com chá)



Dicas de preparo
P. 56

Carboidratos

Paladar refrescante com bom cheiro e sal advindo do onigiri na medida certa

Tsukemono-zushi (Sushi de verduras em conserva)



Dicas de preparo
P. 46

Carboidratos

Vitaminas e minerais

Sushi popular em tamanho menor da familiar combinação de arroz e picles... Seus atrativos são o sabor refrescante e a leve resistência à mastigação

Inari-zushi (Tofu Frito Recheado com Arroz)



Dicas de preparo
P. 48

Carboidratos

Proteínas

Popular pela praticidade e sabor distinto
Adicione no arroz avinagrado, gengibre, gergelim, raiz de loto, entre outros ingredientes ao seu gosto

Pan pudyingu(Pudim de pão)



Dicas de preparo
P. 62

Carboidratos

Proteínas

Experimente o pão na forma de sobremesa...
É gostoso tanto saído do forno quanto servido frio

Temari-zushi(Porção menor do sushi)



Carboidratos

Proteínas

Popular pela facilidade de comer e pela diversidade de cores
※ Não apropriado quando apresentar redução de leucócitos

Tamagotoji-udon (Macarrão em Caldo de Ovo Batido)



Dicas de preparo
P. 58

Carboidratos

Proteínas

Fácil de comer e de boa digestão. Cozinhe o udon e aumente seu valor nutricional adicionando ovos que são fonte de proteínas!

Furenchi tosuto(Torrada francesa)



Dicas de preparo
P. 61

Carboidratos

Proteínas

Aumente o valor nutricional do pão que tende a ser seco
Coloque canela, chocolate em pó, mel à gosto

Zosui(Ensopado de Arroz e Legumes)



Dicas de preparo
P. 45

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Aumente o valor nutricional adicionando as fontes de proteínas de sua preferência como salmão, siri, ovos, entre outros!

Takikomi-gohan (Arroz com Frango e Legumes)



Dicas de preparo
P. 50

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Consuma variados ingredientes apenas com o prato principal

Roru-sandoicchi (Sanduíche enrolado)



Dicas de preparo
P. 60

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Prato que pode ser apreciado com os olhos, desperta o desejo de querer pegá-lo

Tirashi-zushi (Peixes e frutos do mar sobre o arroz)



Dicas de preparo
P. 47

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Coloque ingredientes à gosto e faça uma combinação viva de cores...

Ramen (Lámen)



Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Popular por ser lisa e fácil de comer além de contar com sabor distinto! Combine os ingredientes e cuide do balanceamento nutricional

Sandoicchi (Sanduíche)



Dicas de preparo
P. 59

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Prático, permite consumir vários componentes nutricionais de uma vez. Faça inúmeras combinações de pães e ingredientes

Sosu-yakisoba (Yakisoba com molho)



Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Seu sabor distinto e aroma do molho despertam o apetite

Hiyashi-chuka(Macarrão chinês servido frio)



Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Gelada e com refrescante acidez, desperta o apetite
Sirva junto com carnes, ovos ou legumes...

Iri-tamago (Ovo mexido com sal e açúcar)



Proteínas

Prepare no modo ocidental adicionando manteiga e queijo ou coloque um molho consistente facilitando a sua degustação. Adicione temperos também para acentuar o sabor

Supagettyi(Macarrão)



Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

É popular relativamente entre a geração jovem como refeição leve!

Tamago-dofu(Tofu de ovo)



Proteínas

Prato fácil de comer
Prático também se comprar produtos à venda

Biifu Kare(Arroz com curry de carne de vaca)



Dicas de preparo

P. 52

Carboidratos

Proteínas

Vitaminas e minerais

Seu sabor distinto e aroma peculiar são populares
※ Pode não se apropriar devido ao sabor acentuado

Onsen tamago(Ovo preto conservado)



Dicas de preparo

P. 80

Proteínas

Prático também se comprar produtos à venda
※ Não apropriado quando apresentar redução de leucócitos

Chawanmushi(Creme de ovos vaporizado)



Dicas de preparo
P. 77

Proteínas

Sirva frio em épocas quentes ou quando estiver incomodado com o cheiro
Prático também se deixar sempre preparado em casa

Sake no chizu munieru(Milanesa de salmão com queijo)



Proteínas

Prato com dose extra de energia, adicionando o cálcio do queijo ao familiar salmão

Sashimi(Peixe cru)



Proteínas

Sem preocupações mesmo quando estiver incomodado com os cheiros!
Prato indispensável na mesa dos japoneses
※ Não apropriado quando apresentar redução de leucócitos

Saba no misoni(Cozido de cavala com pasta de miso)



Dicas de preparo
P. 64

Proteínas

A pasta de miso apaga o cheiro forte do peixe, e seu sabor devidamente absorvido desperta o apetite

Unagi no kabayaki(Enguia grelhada)



Proteínas

Prato rico em nutrientes
Apreciado como ingrediente de sushi e chazuke

Hanpen-ni(Bolinho de farinha de peixe cozido)



Proteínas

Caracteriza-se pela textura suave e sabor absorvido

Toriniku no yuzumisoyaki(Frango grelhado com limão japonês e miso)



Dicas de
preparo
P. 66

Proteínas

O cheiro incômodo da carne é suavizado e o sabor bem temperado. Gostoso mesmo servido frio. Fácil de comer, desperta o apetite

Shiromi-zakana no ankake(Peixe de carne branca com molho engrossado)



Dicas de
preparo
P. 63

Proteínas

Vitaminas e
minerais

O paladar seco do peixe é envolto pela espessura do molho, tornando o sabor distinto. Altere à gosto os ingredientes da geléia e sabores

Odamaki-mushi(Creme vaporizado com macarrão)



Dicas de
preparo
P. 79

Carboidratos

Proteínas

Prato consistente que contém udon

Shiromi-zakana no hoirumushi(Peixe de carne branca vaporizada)



Proteínas

Vitaminas e
minerais

Que tal cozinhar legumes e cogumelos juntos no vapor?

Apetitoso mesmo trocando o peixe pelo frango!

Tsumetai chawanmushi(Creme de ovos vaporizado gelado)



Dicas de
preparo
P. 78

Proteínas

Vitaminas e
minerais

Sirva frio em épocas quentes ou quando estiver incomodado com o cheiro
Colocando a geléia, terá um prato com sabor levemente diferente

Sukiyaki



Dicas de
preparo
P. 67

Proteínas

Vitaminas e
minerais

Seu tempero distinto desperta o apetite
Retire o crisântemo ou troque por uma carne menos gordurosa quando estiver incomodado com o cheiro

Wafumushi hanbagu(Carne moída vaporizada)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Prato que facilita o consumo de carne. É relativamente fácil de comer mesmo para aqueles que apresentam dificuldade de mastigação, pois utiliza carne moída

Koyadofu no nihitashi(Tofu desidratado cozido)



Dicas de
preparo
P. 75

Proteínas
Vitaminas e
minerais

Caracteriza-se pelo sabor devidamente absorvido e pela textura. Rico em proteínas, é um alimento útil para todas as ocasiões

Reishabu(Carne servida fria)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Com o cheiro da carne controlado, é refrescante e fácil de comer. Sirva como salada acompanhando-o com legumes e vegetais

Namayasai-sarada(Salada de vegetais)



Vitaminas e
minerais

Desfrute o sabor refrescante dos legumes. Sirva-se com o molho de salada de sua preferência. Acrescente uma dose a mais de energia com ovos, presunte e queijo, etc!
✘ Não apropriado caso apresente inflamações na boca ou garganta.

Hiyayakko(Tofu gelado com molho de soja)



Dicas de
preparo
P. 76

Proteínas
Vitaminas e
minerais

Prato rico em proteínas com bom paladar e fácil de comer. Combine à gosto condimentos e molhos...

Horenso no ohitashi(Salada de espinafre)



Dicas de
preparo
P. 74

Prato familiar a todos. Sirva-se com os tradicionais flocos de bonito (peixe)...

Chingensai no nihitashi(Couve chingensai cozido)



Vitaminas e minerais

Legumes verdes e amarelos podem ser consumidos em abundância sem tanino e sem vícios

Nasu taraku(Beringela refogada com miso)



Dicas de preparo
P. 71

Vitaminas e minerais

Adicionando-se gengibre, pimenta vermelha, gergelim, entre outros, no miso Taraku, é apetitoso servido em inhame, konnyaku, nabo e tofu

Daikon no nimono(Cozido de nabo)



Dicas de preparo
P. 70

Vitaminas e minerais

Se cozinhar juntos a carne, fonte de proteínas, peixe savelha, bacon, lula, entre outros, seus sabores serão absorvidos pelo nabo

Sumashi-jiru(Suco verde)



Vitaminas e minerais

É relativamente gostoso em todas as ocasiões
Combine os ingredientes à gosto...

Hakusai no goma-ae(Couve chinesa com molho de gergelim)



Vitaminas e minerais

O aroma do gergelim é agradável e os legumes simples tem o seu sabor acentuado

Tororokonbu-jiru(Caldo de uma espécie de alga)



Vitaminas e minerais

Prático também se deixar sempre preparado em casa
Prepare facilmente uma sopa a qualquer hora

Konsome suupu(Sopa de caldo de carne em pó)



Vitaminas e minerais

Um dos pratos representativos das sopas ocidentais
Prático de preparar com saquinhos de sopa em pó vendidos em lojas

Masshu poteto(Purê de batatas)



Carboidratos

Vitaminas e minerais

A batata que conhecemos com paladar mais suave
Prato com uma dose extra de energia

Potaju(Sopa cremosa)



Vitaminas e minerais

Fácil de comer, riquíssima em nutrientes! Sirva frio caso estiver incomodado com o cheiro. Combine com variados legumes!

Harusame suupu(Sopa de harusame)



Carboidratos

Vitaminas e minerais

Sopa leve que pode ser ingerida no lugar do prato principal

ikujaga(Cozido à moda japonesa)



Dicas de preparo
P. 68

Carboidratos

Vitaminas e minerais

Típico prato da mamãe, tradicional entre os cozidos
Sirva frio caso estiver incomodado com o cheiro

Sunomono(Vinagrete de pepino com algas)



Dicas de preparo
P. 72

Vitaminas e minerais

Aumente o balanceamento nutricional adicionando fontes de proteína como o siri, carne branca do peito do frango, etc!
※ Não apropriado quando estiver com diarreia ou inflamação na boca ou garganta, pois seu estímulo é forte.

Hakusai to itafu no nihitashi(Couve e glúten cozidos)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Couve chinesa familiar nos pickles e pratos de caçarola
Pratomacio e refrescante

Toridango suupu(Sopa com bolinhos de frango moído)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Sopa rica em proteínas

Kakitama-jiru(Caldo de ovo)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Possui espessura moderada e agradável ao passar pela garganta. Aumente o seu valor nutricional espalhando ovos! Os ovos podem ser espalhados em sopas compradas nas lojas também

Potofu(Sopa de legumes)



Carboidratos
Proteínas
Vitaminas e
minerais

Prato prático para se consumir variados alimentos
Legumes, batatas, carnes, entre outros, à gosto

Asari no misoshiru(Misoshiru de mariscos)



Proteínas
Vitaminas e
minerais

Relativamente gostoso em qualquer ocasião

Wantan suupu(Sopa com pequenos bolinhos chineses)



Carboidratos
Proteínas
Vitaminas e
minerais

Sopa com textura lisa, macia e consistência.
Apetitoso também acrescentando gyoza não assado no lugar dos bolinhos chineses

Furutsu ponchi(Ponche de frutas)

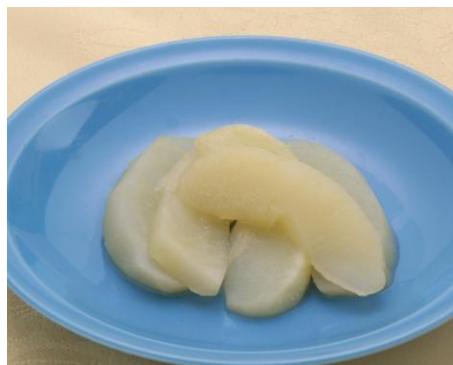


Carboidratos

Vitaminas e minerais

Sirva-se com os enlatados de frutas e sodas à gosto...

Furutsu konpoto(Salada de frutas)

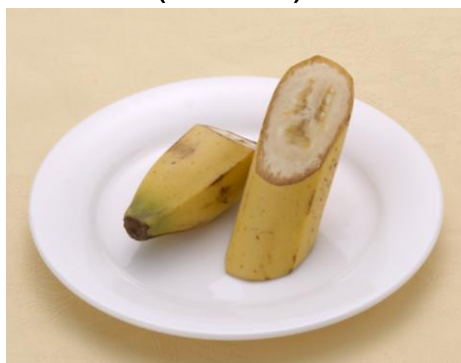


Carboidratos

Vitaminas e minerais

Aumente a dose de energia cozinhando a fruta de sua preferência com açúcar e manteiga!

Furutsu(Frutas)



Carboidratos

Vitaminas e minerais

O mais popular! Sucos naturais também são populares
Sirva-se de iogurtes de frutas com enlatados que tenham grandes doses de energia ...

Zeri(Gelatina)



Carboidratos

Experimente um paladar diferente refrigerando-o e comendo quando estiver um pouco derretido

Nama furutsu juusu(Suco de frutas natural)



Carboidratos

Vitaminas e minerais

Que tal se dar ao luxo de fazer um suco com frutas frescas da estação?

Remon shabetto(Sherbet de limão)



Dicas de preparo
P. 83

Carboidratos

Popular juntamente com as frutas
Sirva como tira-gosto quando a boca não está com sensação agradável!

Tomato shabetto(Sherbet de tomate)



Dicas de preparo
P. 84

Vitaminas e minerais

Parece estranho mas é surpreendentemente gostoso
Sherbet com sodas são refrescantes e igualmente populares

Kuzuyu(Mingau de araruta)



Dicas de preparo
P. 85

Carboidratos

Prático no início da refeição ou em lanches
Encontre nas lojas variados sabores

Ninjin juusu(Suco de cenoura)



Dicas de preparo
P. 90

Carboidratos

Vitaminas e minerais

Suco rico em vitamina A
Sirva-se adicionando também frutas, mel ou laticínios

Purin(Pudim)



Carboidratos

Proteínas

Encontre variados tipos nas lojas com sabores e texturas diferentes
Que tal adquirir o de sua preferência em uma loja?

Hanii remon(Suco quente de mel e limão)



Dicas de preparo
P. 91

Carboidratos

Bebida que refresca o interior da boca
※ Não apropriado quando estiver com inflamações na boca ou garganta, pois podem causar irritação.

Aisukuriimu(Sorvete)



Dicas de preparo
P. 82

Carboidratos

Proteínas

Sobremesa com bom paladar e alta dose de energia
Existem muitos tipos de sorvetes vendidos nas lojas. Encontre o de sua preferência...

Ichigo miruku(Leite com morango)



Dicas de preparo
P. 87

Proteínas
Vitaminas e minerais

Leite com morango remete a um certo saudosismo
Experimente o leite com outras frutas também
※ O leite não é apropriado quando estiver com diarréia.

Yoguruto sheeku(Shake de iogurte)



Dicas de preparo
P. 89

Proteínas

Recomendável também para aqueles que não gostam muito da acidez do iogurte!
※O leite não é apropriado quando estiver com diarréia.

Kinako miruku(Leite com farinha integral)



Dicas de preparo
P. 86

Proteínas

Bebida rica em proteínas e fibras alimentares
※O leite não é apropriado quando estiver com diarréia.

Furutsu Yoguruto(logurte de frutas)



Carboidratos
Proteínas
Vitaminas e minerais

Reponha proteínas misturando frutas que contenham carboidratos e vitaminas com o iogurte!

Miruku seeki(Milk shake)



Dicas de preparo
P. 88

Proteínas

Tradicional entre as bebidas com leite
※ O leite não é apropriado quando estiver com diarréia.

Suiito poteto-fuu(Purê de batata doce)



Dicas de preparo
P. 81

Carboidratos
Vitaminas e minerais

Rico em fibras alimentares e energia pois é feito de batata doce, manteiga e leite
※ Os derivados de batatas não são apropriados quando estiver com distensão, pois podem causar flatulências.

Conselhos no modo de preparo

【Conselhos no preparo de refeições de pequeno volume】

“Quando necessitar preparar a refeição separadamente da família”

“Quando for preparar refeições balanceadas e de fácil preparo, morando só”

Apresentamos aqui algumas dicas e combinações facilitarão o preparo das refeições para corresponder a estes e outros casos,.

【Conselhos básicos de acordo com as condições】

“Quando engasga e tem dificuldades de engolir...”

“Quando existe deficiência nas mãos e não se consegue manejá-las adequadamente para comer...”

Apresentamos aqui dicas e combinações de acordo com as condições apresentadas.

Conselhos no preparo de refeições de pequeno volume

Quando necessitar preparar a refeição separadamente da família

Quando for preparar refeições balanceadas e de fácil preparo, morando só

Adaptações no processo culinário

No momento em que for preparar a refeição separadamente da família, procure fazer algumas adaptações no processo culinário!

Mude o tempero

- Cozinhe tudo junto até um certo ponto e separe quando chegar o momento de temperar.
- Não tempere muito os alimentos e deixe para fazer os ajustes com condimentos no momento da refeição.
- Utilize condimentos compostos como o mentsuyu (caldo para macarrão) para ajustar o sabor de cozidos.

Mude o formato e a textura

- Durante o preparo ou depois de pronto, corte os alimentos em formatos fáceis de comer.
- Caso deseje amaciar o alimento, separe as porções da família, e prolongue o tempo de aquecimento.
- Altere os ingredientes e a forma de preparo e cozinhe tudo junto.

Preparo fácil usando sacos plásticos

Colocando os ingredientes e temperos no saco plástico e deixando-o junto com o arroz na panela, teremos tanto o arroz como o prato principal prontos.

- ① Coloque os ingredientes previamente preparados e os temperos no saco plástico
- ② Esvazie o ar do saco usando um canudo ou outro material
- ③ Amarre a parte superior do saco cuidando para que o ar não se infiltre
- ④ Cozinhe deixando o saco em posição plana juntamente com o arroz na panela

- Para preparo somente do prato principal, mergulhe todo o saco em água quente e prepare como na panela de arroz.

[Atenção] No caso de preparo somente do prato principal, dependendo da panela de arroz, ela continua aquecendo até eliminar todo o líquido. Deixe cozinhar tendo como referência cerca de 30 minutos.

- Como basicamente não há evaporação, diminua a quantidade de água acrescentada e adicione aos ingredientes condimentos mais concentrados comparado ao normal. Caso necessite usar o caldo, utilize o caldo em pó. Ajuste o tempero à gosto.

[Atenção] Caso a quantidade de óleo usado for grande, a temperatura irá se elevar muito, correndo o risco do saco estourar.

Sacos plásticos?

São os sacos de polietileno que se encontram em rolos nas mesas para ensacar produtos nos supermercados. Muita atenção pois outros sacos como o saco de vinil (PVC) ou saco para freezer não são adequados para este tipo de preparo pois podem derreter com o calor.

Congelamento e armazenamento em pequenas porções

Se congelar e armazenar em porções individuais, poderá utilizá-las mais rápido no preparo das refeições, sendo prático e sem desperdícios. A boa dica é trabalhar um pouco no momento que comprar os ingredientes.

Arroz

Envolva o referente a porções individuais em filmes plásticos ainda quente e após esfriar, leve ao congelador. Envolve duplicado para evitar que sequem.

- ➔ Descongele no microondas sem retirar o filme plástico.
Caso for preparar a papa de arroz ou sopa espessa de arroz, coloque na água quente sem descongelar.

Macarrão

Sacos comprados em lojas devem ser congelados assim mesmo. Caso o macarrão já esteja cozido, retire o excesso de água, envolva no filme plástico, coloque em sacos próprios para freezer e congele.

- ➔ Coloque na água quente ou caldo sem descongelá-los.

Carnes e derivados

Procure não abrir a carne fresca com as mãos nuas, envolva com o filme plástico, coloque em sacos próprios para freezer e congele. (Retire da embalagem de isopor)

- ➔ Descongele ao natural na geladeira sem retirar o filme plástico.

Peixes e derivados

Coloque sal e saquê nas fatias e deixe durante 20 minutos. Retire o excesso de água, envolva no filme plástico, coloque em sacos próprios para freezer e congele. Uma boa dica é congelar na forma de misozuke (conservas à base de miso) e kasuzuke (conservas de legumes ou peixes).

- ➔ Descongele ao natural na geladeira sem retirar o filme plástico.

Legumes

Cozinhe a maioria dos legumes deixando-os um pouco duros, envolva no filme plástico e congele.

- ➔ Descongele de acordo com a forma de preparo.

Caldos e sopas

Uma boa dica é preparar caldos, sopas de frango, sopas de legumes, entre outros, em maiores quantidades e os congelar.

Coloque os caldos e sopas e derivados no prato para fabricação de gelo e congele. Ensaque os cubos congelados em sacos próprios para freezer, retire o excesso de ar e armazene no congelador. (Tempo de armazenamento: 1 mês)

- ➔ Colocando em uma panela sem descongelar, ascenda o fogão e utilize-o.

Utilize a entrega em domicílio

Utilize de forma eficaz o serviço de entrega em domicílio!

※ O conteúdo dos serviços é vasto. Utilize aquele que mais se adequar às suas necessidades!

Entrega de marmitas

Certifique-se dos itens abaixo e procure o serviço mais adequado para você.

- Trabalham com as 3 refeições do dia ou apenas almoço e janta?
Qual é a cota mínima de refeições para fazer o pedido?
- Pode-se comer da forma entregue ou necessita esquentar?
- O prato principal e outros vêm juntos?
- Conteúdo: Cardápio saudável/voltado para idosos, etc



Alimentos encomendados por meios de comunicação

Alimentos especiais como os usados em refeições hospitalares, etc



Refeição fora de casa (pedido de entrega)

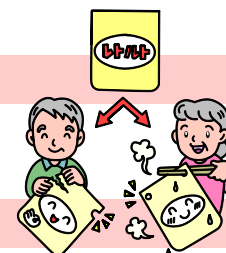
Utilize produtos vendidos

Ingredientes úteis e alimentos pré-preparados podem ser adquiridos. Utilize de forma eficaz de acordo com a sua situação!

※ Não há como encontrar zero aditivos químicos. Procure selecionar produtos que contenham poucos aditivos e adquira o hábito de observar atentamente às indicações de produtos transgênicos, substâncias que causam alergia, entre outros.

Alimentos em embalagens retornáveis

Papas de arroz, sopas e derivados, curry, cozidos e derivados, ingredientes, etc



Alimentos pré-preparados

Ovos pretos conservados, cremes de ovos vaporizado, tofu de gergelim, tofu de ovo, etc

Alimentos congelados

Macarrão, bolinho de arroz assado, inarizushi, ingredientes, etc

【Atenção】 No momento do descongelamento, cuide para esquentar suficientemente até o centro do alimento. Evite congelar novamente.

Alimentos enlatados



Conselhos básicos de acordo com as condições

Quando engasga e tem dificuldades de engolir (disfagia)

Quando existe deficiência nas mãos e não se consegue manejá-las adequadamente para comer

Cuidados e conselhos com relação à disfagia

Disfagia é definida como a dificuldade de deglutição, na qual ocorre o engasgue e o alimento fica preso na garganta. A disfagia ocorre com o avançar da idade, diminuição da resistência física e por meio de alguns tratamentos. É extremamente perigoso visto que uma vez que não consiga deglutir adequadamente, o alimento pode entrar nas vias aéreas (aspirado) podendo causar falta de ar ou inflamação pulmonar.

Quando identificar os seguintes sintomas, cuide para fazer uma refeição segura.

- Engasgamento enquanto come
- Cansaço durante a refeição
- Pouca febre contínua
- Sensação estranha na garganta
- Mudança da voz após a refeição



Suspeita de disfagia



Alimentos de difícil deglutição

Líquidos

Água
Sucos
Caldos ou sopas

Alimentos dispersos

Se desprendem dentro da boca em pequenos pedaços
✘ Não quer dizer corresponde a qualquer alimento cortado.

Alimentos secos

Pão
Batata cozida à vapor
Gema do ovo cozido
Peixe Assado

Dicas e soluções para facilitar a deglutição

Dê mais consistência

- Utilize agentes que dão consistência vendidos
- Utilize maisena ou araruta.
- Utilize alimentos viscosos.

Junte

- Dê consistência com molhos gelatinosos.
- Utilize óleos ou gorduras.
- Solidifique com gelatina ou gelatina kanten.
- Engrosse o alimento.

Acrescente água e óleo moderadamente

- Cozinhe ou cozinhe à vapor.
- Dê consistência com molhos gelatinosos.
- Adicione óleos e derivados como a maionese.

Alimentos de difícil deglutição

Alimentos duros e difíceis de morder

Konnyaku	Grãos
Lula	Vegetais verdes
Bardana	Carne

Alimentos fáceis de grudar

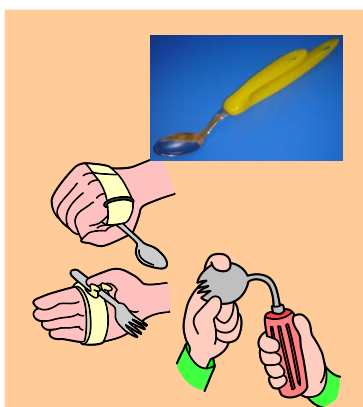
Nori (algas)
Wakame (algas)
Mochi (bolo de massa de arroz)

Dicas e soluções para facilitar a deglutição

- Pense na forma de cortar como cortar as fibras.
- Amacie no processo de preparo.
- Misture em outros alimentos fáceis de comer.
- Pense nos ingredientes e use, por exemplo, carne moída.
- Evite comer o que não deve.

Sobre os talheres de auto-ajuda (talheres para auxiliar a refeição)

Quando sente-se dificuldades de manusear as mãos nas refeições é possível tornar algumas providências com os pratos e talheres para facilitar o seu manuseio.



Pode-se dobrar no formato que lhe convém.
Fixar os talheres na mão também facilita o manuseio.



Copos que tenham apoio para as mãos nas laterais propiciam a sustentação com as mãos.



Pratos mais fundos dos que os normais evitam que o alimento caia, com materiais antiderrapantes no fundo. Fixe o prato facilitando o apanhamento dos alimentos.

Utilize os acessórios que possui em casa

É possível enrolar a haste de colheres e garfos com lenços ou toalhas e engrossá-los ou fixá-los com fita de velcro nas mãos.

Para que os pratos não se movam, uma dica é colocar algum material antiderrapante sob o prato, selecionar pratos com fundos espaçosos e pesados, ou para facilitar pegar o alimento com o talher, pratos com borda larga.

Receitas

Apresentamos algumas das receitas e combinações apresentadas no cardápio.

Experimente preparar conforme os sintomas ou gostos do paciente.



Kayu (Papa de Arroz)

100 minutos 142kcal

Ingredientes (porção individual)

(Preparo de 200g)

Arroz 40g (1/4 de xícara)
Água 250cc

1. Lavar o arroz e deixar de molho por 30 minutos antes de cozinhar.
 2. Cozinhar o arroz em fogo baixo por cerca de 1 hora. Apagar o fogo e deixar descansar por 5 a 10 minutos.
- ※ Caso sua panela elétrica de arroz possua a função para o preparo de papa de arroz, cozinhar seguindo os procedimentos estabelecidos.

- Em caso de o cheiro incomodar:

Não é recomendável, caso venha a sentir ânsia de vômito devido ao cheiro.



Tipos de papa de arroz

Escolher de acordo com cada situação, pois há níveis diferentes resultantes da proporção de grãos e do "omoyu" (caldo) contidos na papa de arroz. Mesmo ingerindo a mesma quantidade, a energia do alimento vai sendo reduzida na seguinte ordem: da papa de arroz completa até a papa de arroz de 30%.

[Proporção para o preparo de cerca de 400g (Equivalente a 2 tigelas)]

Energia



Papa de arroz completa



Papa de arroz de 70%



Papa de arroz de 50%



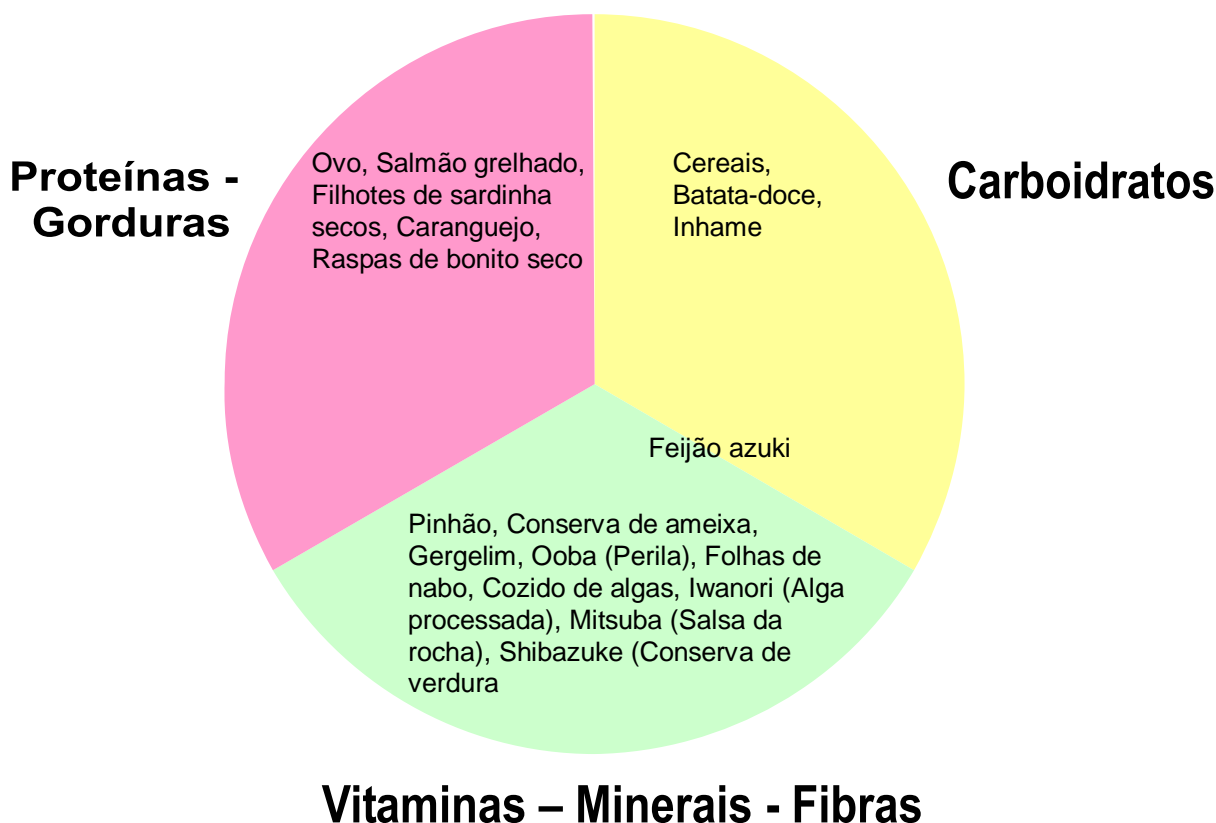
Papa de arroz de 30%

1 xícara de arroz = Medida equivalente a uma xícara de 200ml (160g)

	Papa de arroz completa	Papa de arroz de 70%	Papa de arroz de 50%	Papa de arroz de 30%
Arroz	1/2 xícara	1/3 xícara	1/4 xícara	1/6 xícara
Água	500cc	500cc	500cc	500cc
Proporção de água para o arroz	5 vezes	7 vezes	10 vezes	15 vezes

Combinações

Experimente fazer a papa de arroz combinando diversos ingredientes como, por exemplo, ovo, salmão grelhado, legumes e verduras.



Cozinhar a papa de arroz com dashijiru (caldo à base de algas e peixe) ou chá também é uma boa opção!



arroz é, juntamente com o trigo e o milho, um dos três principais grãos produzidos no



- Arroz integral: Arroz sem a casca. Possui mais proteínas, minerais e fibras que o arroz beneficiado, mas sua taxa de digestão e absorção é baixa.
- Arroz hantsuki: Obtido pela retirada de 50% do farelo e gemes durante o beneficiamento do arroz. Embora sua taxa de digestão e absorção seja baixa, é rico em vitamina B1.
- Arroz branco: Quase não contém farelo e gemes. Embora saboroso, sua quantidade de vitamina B1 é um quinto menor que a presente no arroz integral.
- Germe de arroz beneficiado: Obtido pelo beneficiamento especial do arroz, pelo qual mais de 80% dos gemes são preservados. Seu sabor é próximo ao do arroz branco, mas é mais rico em vitaminas B1 e E.

Lembretes úteis



Quando quiser somente uma porção individual de papa de arroz...

- * Experimentar a papa de arroz, embalada a vácuo e já pronta para o consumo, à venda em lojas e supermercados.
- * Acrescentar água em quantidade correspondente à porção de arroz congelado e esquentar até amolecer.
(Deixar o arroz congelado em porções individuais de antemão é prático.)
- * ① Colocar o arroz e a água para a papa em um recipiente grande resistente ao calor (※1) e reservar.
② Colocar o arroz já lavado normalmente e a quantidade de água correspondente na panela de arroz.
③ Separar os grãos de arroz do meio da panela. Colocar o recipiente do item ① nesse espaço e cozinhar normalmente.



(※1) Utilizar, sem falta, recipiente resistente ao calor. Seu tamanho deve ser correspondente a quase o dobro da quantidade da papa de arroz a ser preparada, com altura suficiente para não impedir que a tampa da panela seja fechada. (Recipientes para essa finalidade podem ser encontrados à venda.)

- * ① Colocar o arroz e a água para a papa em um saco de plástico polietileno (※2). Retirar o ar de dentro com um canudo e amarrar a abertura do saco. (Caso o conteúdo esteja cheio até a abertura, tomar cuidado, pois o saco pode rasgar devido ao calor.)
② Deitar dentro da panela o saco do item ① sobre o arroz a ser normalmente cozinhado (com o conteúdo imerso na água) e cozinhar conforme se faz usualmente.



(※2) Utilizar, sem falta, saco de plástico (polietileno). Não utilizar sacos de vinil ou para freezer.



Zosui (Ensopado de Arroz e Legumes)

🕒 15 minutos 🍷 204kcal

🍴 **Ingredientes** 🍴 (porção individual)

Arroz cozido (1/2 tigela)			
Ovo	1	Cogumelo shimeji	1/4 de pacote
Cebolinha	quantidade apropriada	Espinafre	quantidade apropriada
Saquê	1/2 colher de sopa	Dashijiru	Caldo à base de algas e peixe (1 xícara pequena)
Sal	uma pitada	Shoyu	quantidade

1. Lavar o arroz cozido em uma cesta de bambu (ou peneira funda) e mexer para retirar a viscosidade. Escorrer e reservar.
2. Bater o ovo e reservar. Retirar a parte da raiz do cogumelo shimeji e cortar o resto em pedaços irregulares.
3. Cortar o espinafre em pedaços de 4cm. Cortar a cebolinha verticalmente em filetes de cerca de 4cm.
4. Colocar o caldo (à base de algas e peixe) na panela e ferver. Misturar os temperos. Acrescentar o arroz quando levantar fervura.
5. Colocar o caldo (à base de algas e peixe) na panela e ferver. Misturar os temperos. Acrescentar o arroz quando levantar fervura.
6. Quando o ovo batido estiver semicozido, acrescentar o espinafre e a cebolinha. Passar rapidamente no fogo e completar o ensopado.

- Em caso de o cheiro incomodar:

Escolher os ingredientes com cuidado e saborear após esfriar por um tempo



Combinações

Experimente diversas combinações com os ingredientes do ensopado de arroz e legumes. Tente combinar, conforme a sua preferência, proteínas (ovo, peixe, marisco, caranguejo, raspas de bonito seco, etc.); carboidratos (batata-doce, inhame, etc.); e vitaminas e minerais (cogumelos, alga wakame, verduras, etc.). Pode-se experimentar também o risoto à moda ocidental.

Lembretes úteis



- ✿ Fazer bom uso da papa de arroz e do ensopado de arroz e legumes, embalados a vácuo e já prontos para o consumo, à venda em lojas e supermercados. É possível preparar facilmente um ensopado ao acrescentar arroz cozido à sopa de ovos instantânea.
- ✿ Utilizar o caldo e as sobras de outros cozidos de verduras e pescados para preparar o ensopado de arroz e legumes.



Tsukemono-zushi (Sushi de verduras em conserva)

15 minutos 339kcal

Ingredientes		(porção individual) 3 variedades com 2 "sushis" cada	
Arroz	Cozido (1 tigela)	Vinagre para sushi	quantidade apropriada
Gergelim	quantidade apropriada	Vinagre adocicado	quantidade apropriada
Conserva de beringela	quantidade apropriada	Vinagre adocicado	1
(beringela pequena é a mais adequada)		Hashooga	1
Conserva de rabanete (já fatiada)	2	Mitsuba	2 ramos

1. Cortar o myooga verticalmente em dois. Após cozinhar levemente, deixar de molho em vinagre adocicado.
2. Temperar o arroz cozido, a gosto, com vinagre para sushi. Misturar o gergelim. Cozinhar rapidamente o mitsuba não cortado.
3. Cortar as conservas de beringela e rabanete do tamanho dos bolinhos de arroz.
4. Cortar o hashooga em fatias pequenas e finas.
5. Preparar 6 bolinhos com o arroz para sushi.
6. Colocar o pedaço da conserva de myooga sobre o bolinho de arroz de sushi.
7. Colocar o hashooga sobre o bolinho de arroz de sushi e cobrir com a conserva de beringela.
8. Cobrir o bolinho de arroz de sushi com a conserva de rabanete e amarrar com o mitsuba cozido.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de afta:

Cuidado com a ardência causada pelo arroz para sushi e conservas

- Em caso de problema no estômago:

Cuidado com a irritação da mucosa estomacal que pode

- Em caso de diarreia:

ser causada pela salinidade do vinagre e conservas

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Cortar em pedaços que facilitem a ingestão e verificar

- Em caso de redução do número de leucócitos:

se não há dificuldade para mastigar

Cuidado com a higiene das mãos ao cozinhar e dos ingredientes



Combinações

Experimente usar uma conserva de sua preferência como ingrediente.



Tirashi-zushi (Peixes e frutos do mar sobre o arroz)

🕒 30 minutos 🍷 326kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Arroz	cozido (1 tigela)	Cogumelo shiitake seco	1 quantidade apropriada
Cenoura	20g	Raiz de lótus	1 quantidade apropriada
Kinshitamago (Omelete japonês cortado em filetes)	quantidade apropriada	Kanikama	1 quantidade apropriada
Ervilha	quantidade apropriada	Conserva de gengibre vermelho	quantidade apropriada
Broto de nabo	quantidade apropriada	Vinagre adocicado	quantidade apropriada

【Vinagre para sushi】

Vinagre (1/2 colher de sopa) Açúcar (1 colher de chá)

Sal (uma pitada)

【Caldo do cozimento】

Dashijiru (Caldo à base de algas e peixe) + Caldo do cogumelo shiitake seco reidratado (quantidade apropriada)

Açúcar	1/2 colher de chá	Saquê "mirin"	1/2 colher de chá
Shoyu (Molho de soja)	1/2 colher de chá		

1. Cortar a cenoura em filetes. Reidratar o cogumelo shiitake seco e cortar em filetes.
2. Cozinhar levemente as ervilhas. Cozinhar a raiz de lótus em água quente com vinagre, e deixar de molho em vinagre doce.
3. Cozinhar levemente as ervilhas. Cozinhar a raiz de lótus em água quente com vinagre, e deixar de molho em vinagre doce.
4. Misturar o vinagre para sushi com o arroz cozido. Misturar o conteúdo do item 3 e o arroz para sushi.
5. Colocar o arroz em um prato e enfeitar com os filetes de ovos e demais ingredientes.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de afta:

Cuidado com a irritação da mucosa estomacal que pod

- Em caso de problema no estômago:

ser causada pelo arroz para sushi e ingredientes

- Em caso de diarreia:

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Verificar se não há dificuldade para mastigar ou engolir

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Cuidado com a higiene e evitar comer alimentos crus e ingredientes sem a devida esterilização



Combinações



Experimente diversas combinações com os ingredientes do tirashi-zushi.

Uma opção é cortar hijiki (tipo de alga marinha), filhotes de sardinha secos, koya-dofu (tofu seco), etc., em fatias finas e acrescentar ao arroz para sushi.

Pode-se ainda decorar o arroz com sashimi, soboro (filé de peixe seco e ralado) de atum. Ou, então, preparar uma salada de sushi com verduras cruas.



Inari-zushi (Tofu Frito Recheado com Arroz)

30 minutos 537kcal

Ingredientes (porção individual)

Ague (Tofu frito)	2	Arroz	Cozido (1 tigela)
Gergelim	1/2 colher de sopa	Vinagre para sushi	quantidade apropriada

[Caldo de cozimento]
 Dashijiru Caldo à base de algas e peixe (1 xícara)
 Açúcar 1 colher de sopa rasa
 Açúcar 1/2 colher de sopa
 Shoyu 1 colher de sopa cheia
 Saquê 1/2 colher de sopa

1. Cortar o ague (tofu frito) ao meio. Fazer um corte para formar um “saquinho” e tirar o excesso de óleo e umidade.
2. Acrescentar os ingredientes do item 1 ao caldo de cozimento fervendo. Tampar com uma tampa menor (otoshibuta) para abafar o cozido e deixar cozinhando até que o líquido evapore totalmente.
3. Misturar o gergelim com o arroz para sushi. Introduzir no ague (tofu frito) frio até encher o “saquinho” ajeitando o formato.

- Em caso de problema com o paladar: conforme os sintomas

- Em caso de afta:

- Em caso de problema no estômago:

- Em caso de diarreia:

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Cuidado com a irritação da mucosa estomacal que pode ser causada pelo arroz para sushi e ingredientes

Verificar se não há dificuldade para mastigar ou engolir



Combinações

- Experimente incluir ingredientes de sua preferência no arroz para sushi. [Iritamago (ovos mexidos), jako (filhotes de sardinha secos), atum em conserva, conserva de raiz de lótus em vinagre adocicado, hijiki cozido (tipo de alga marinha), perila, conserva de gengibre em vinagre adocicado, etc.]
- Preparar um “Sukeroku-zushi” [combinado de inarizushi e makimono (sushi enrolado)] proporciona um visual colorido, agradável aos olhos.

Lembretes úteis



- * O ague (tofu frito) pode ser comprado em lojas e supermercados. Ele já vem devidamente temperado e pronto para o preparo do inari-zushi.
- * Caso o ague (tofu frito) temperado para o preparo do inari-zushi tenha sobrado, uma dica prática é deixar congelado em um recipiente bem tampado.
- * Deixar sempre disponível o vinagre para sushi comprado em lojas e supermercados permite o seu uso rápido a qualquer hora.
- * É possível congelar o inari-zushi pronto, colocando-o em um saco para freezer e deixar bem fechado. Daí é só retirar quando for comer. Esquentar cada inari-zushi no forno de microondas por cerca de dois minutos e meio. (No caso de duas unidades, o tempo de aquecimento será cinco minutos.) É recomendável virar o inari-zushi de lado uma vez durante o aquecimento.
- * Pode-se encontrar inari-zushi congelado à venda em lojas e supermercados.



Qual é o significado de “Sukeroku-zushi”?



“Sukeroku-zushi” é o nome dado ao combinado de inari-zushi e makimono (sushi enrolado). Sukeroku é o nome do protagonista da famosa peça do teatro kabuki “Sukeroku Yukari no Edozakura”. A própria peça é também conhecida simplesmente como “Sukeroku”. Segundo uma teoria, a origem estaria em Aguemaki, o nome da namorada de Sukeroku. O “ague” seria referente ao tofu frito usado no inarizushi e “maki”, ao sushi enrolado. Assim, o nome dado ao intervalo da peça teria passado a designar a obra inteira. Já uma outra teoria diz que o laço de cor púrpura que o personagem Sukeroku prende na cabeça é parecido com um norimaki (sushi enrolado de algas), e que um tipo de nó usado para presentes e em cerimônias chamado aguemaki possui uma forma comparável ao ague do inarizushi.



Takikomi-gohan (Arroz com Frango e Legumes)

60 minutos 319kcal

Ingredientes (porção individual)

Arroz	1/2 xícara	Kinusaya	quantidade
Carne de frango	30g	(tipo de ervilha)	apropriada
Cogumelo shiitake seco	quantidade apropriada	Bardana	quantidade apropriada
		Cenoura	quantidade apropriada

【Caldo do cozimento】

Saquê	1/2 colher de sopa
Shoyu	1/2 colher de sopa
Saquê "Mirin"	1/2 colher de sopa
Dashijiru (Caldo à base de algas e peixe)	quantidade apropriada

1. Cortar a carne de frango em cubos pequenos. Cortar a bardana em pedaços finos. Cortar a cenoura, o cogumelo shiitake seco reidratado em filetes.
2. Cozinhar levemente os ingredientes do item 1 e os temperos do item A. Separar os ingredientes e o caldo do cozimento. Esfriar e reservar.
(Não há problema caso preferir cozinhar os ingredientes do item 1 e os temperos do item A diretamente na panela, junto com o arroz.)
3. Deixar o arroz lavado na panela. Acrescentar o caldo do cozimento do item 2 e ajustar a quantidade do líquido.
4. Cozinhar o arroz junto com os ingredientes cozidos do item 2.
5. Espalhar o kinusaya (tipo de ervilha) previamente cozido e cortado em filetes sobre o arroz cozido.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

É possível ter problema com o cheiro do cozimento pronto

Tomar cuidado com os ingredientes. Abrir a tampa da panela e esperar que esfrie antes de comer

- Em caso de afta:

Cuidado com a irritação da mucosa estomacal que pode ser causada pelos ingredientes e o tempero

- Em caso de problema no estômago:

Evitar ingredientes que possuam muitas fibras e que dificultam

- Em caso de diarreia:

a digestão. Escolher ingredientes que facilitem a digestão

- Em caso de sensação de alargamento do estômago:

Evitar ingredientes que dificultem a digestão ou que facilitem a flatulência

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Escolher ingredientes que facilitem a digestão.

Cortar em pedaços fáceis de comer



Lembretes úteis



Modo de preparo simples para uma porção individual de takikomi-gohan (arroz com frango e legumes)!

Um jeito fácil de preparar uma porção individual de takikomi-gohan (arroz com frango e legumes) enquanto faz arroz branco.



* Modo de preparo para saco de plástico (polietileno) (Comida preparada em pacote)

- ① Colocar todos os ingredientes do takikomi-gohan (arroz com frango e legumes) em um saco de polietileno. Retirar o ar de dentro com um canudo e amarrar a abertura do saco.
※ Utilizar 1/2 colher de chá de caldo em pó para o tempero, com exceção do arroz.
- ② Deitar dentro da panela o saco do item ① sobre o arroz a ser cozinhado e cozinhar tudo normalmente.



Utilizar, sem falta, saco de polietileno.
Não utilizar sacos de vinil ou para freezer.

- ③ Utilizar, sem falta, saco de polietileno. Não utilizar sacos de vinil ou para freezer.



* Modo de preparo para forno de microondas

- ① Deixar as verduras na parte mais baixa do recipiente resistente ao calor (especialmente os ingredientes que demoram mais para esquentar). Deitar a carne já temperada na parte de cima. (Evitar colocar a carne no meio da panela). Colocar junto os temperos que tenham sobrado.
- ② Cobrir com uma folha de papel manteiga e abrir um furo no meio com um hashi (pauzinho de comer). Esquentar no forno de microondas por 4 minutos. Misturar o conteúdo ao arroz branco, ajustando o líquido do cozimento.



* Para congelar: É prático deixar congelado. O takikomi-gohan também pode ser conservado no congelador.

- ① É prático deixar congelado. O takikomi-gohan também pode ser conservado no congelador.
- ② Antes de comer, é só esquentar o conteúdo embrulhado com o filme plástico transparente no forno de microondas por 3 minutos. Assim, a qualquer hora será possível saborear o takikomi-gohan (arroz com frango e legumes).

Experimente fazer, a gosto, combinações com diversos ingredientes e, também, provar o caldo básico do takikomi-gohan à venda em lojas e supermercados.

Fácil preparo! **Biifu Kare** (Arroz com curry de carne de vaca)



30 minutos 461kcal

Ingredientes (porção individual)

Arroz	cozido (1 tigela)	Carne de vaca (cortada em fatias finas)	1 fatia
Batata inglesa	1/2	Cenoura	1/4
Cebola	1/4	Cogumelos	3
Vinho branco	2 colheres de sopa	Água	100cc
		Tablete de curry (à venda em lojas e supermercados)	20g



Rápido e prático! Arroz com curry feito em forno de microondas (Porção individual)

1. Cortar a batata inglesa em pedaços médios. Cortar a cebola em fatias. Cortar a carne de vaca em pedaços de 3cm.
2. Pela ordem, colocar a cebola, a batata inglesa, a cenoura e os cogumelos em um recipiente resistente ao calor. Em seguida, acrescentar água.
3. Picar o tablete de curry e colocar no recipiente (item 2). Misturar o curry de forma que fique submerso.
4. Colocar a carne de vaca, espalhando sobre os ingredientes (item 3). (Não colocar a carne no meio do recipiente.)
Acréscitar o vinho branco. (Caso não tiver, pode-se acrescentar água.)
5. Cobrir o recipiente com uma tampa resistente ao calor. Aquecer no forno de microondas por 6 minutos.
6. Retirar, misturar bem e servir sobre o arroz cozido.

- Em caso de afta:

- Em caso de problema no estômago:

- Em caso de sensação de alargamento do estômago:

- Em caso de diarreia:

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Não é recomendável por causar forte irritação.



Combinações

Pode-se fazer diversas combinações com os ingredientes.

- O curry pode ser feito com muitos ingredientes diferentes: com verduras e legumes de verão (beringela, tomate, quiabo, abobrinha, pimentão vermelho, pimentão amarelo, etc.), cogumelos, carne de porco, carne de peixe e frutos do mar, carne moída, etc.
- Espalhar rodelas de cebola frita, uvas passas, pinhão, etc., sobre o arroz cozido também é interessante.



Lembretes úteis



Rápido e prático!

Arroz com curry de carne de frango (Porção individual)



(porção individual)

Batata inglesa (1/2) Cenoura (1/8) Cebola (1/4)
Carne de peito de frango (40g) Ketchup (1 colher de chá)
Tablete de curry (à venda em lojas e supermercados) (15g)
Água (50cc) Arroz cozido (1 tigela)



* Modo de preparo em saco de plástico (polietileno) (Comida preparada em pacote)

- ① Cortar a batata inglesa e a cenoura em pedaços de 1cm. Cortar a cebola em fatias. Cortar a carne de frango em pedaços de 3cm.
- ② Colocar os ingredientes de ① n'água. Escorrer e reservar.
- ③ Colocar os ingredientes de ②, mais o tablete de curry picadinho, ketchup e água, em um saco de polietileno. Retirar o ar de dentro com um canudo e amarrar a abertura do saco.
- ④ Deitar dentro da panela de arroz o saco (item ③) sobre o arroz a ser cozinhado. Cozinhar normalmente.
- ⑤ Depois de cozido, servir sobre o arroz pronto.

* Para saborear o curry a qualquer momento, é só preparar em grande quantidade e mantê-lo congelado!

- Colocar cada porção de curry em um saco de polietileno para freezer. De preferência, congelar o saco com o conteúdo plano e fino. Na hora de comer, descongelar no forno de microondas.
- ✳É preferível congelar o curry sem a batata inglesa, pois esta costuma ficar empapada ao ser descongelada.

* Há diversos tipos de curry, embalados a vácuo e já prontos para o consumo, à venda em lojas e supermercados!

- Esta pode ser uma opção ainda mais prática. Caso se sinta incomodado com o cheiro característico desse tipo de produto, recomenda-se pedir a alguém para abrir o pacote e somente comer depois de esfriar um pouco.

Umê-chazuke

(Arroz cozido e conserva de ameixa seca, com chá)



🕒 10 minutos 🍷 261kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Arroz cozido (1 tigela)	1	Raspas de bonito seco	quantidade apropriada
Conserva de ameixa seca		Gergelim	quantidade apropriada
Broto de nabo	quantidade apropriada	Chá	quantidade apropriada
Kizaminori (Alga seca picada)	quantidade apropriada		



1. Colocar o arroz cozido em uma tigela.
2. Colocar a conserva de ameixa, o gergelim, as raspas de bonito seco, a alga seca picada e o broto de nabo sobre o arroz. Despejar o chá sobre os ingredientes na tigela.
※ Usar o chá de sua preferência. Pode ser chá verde (sencha), houjicha, oolongcha, etc.

- Em caso de o cheiro incomodar:

Cuidado com os ingredientes. É possível que o cheiro de alimentos quentes incomode. Nesses casos, é recomendável esfriar

- Em caso de afta:

Cuidado com os ingredientes. A conserva de ameixa, por exemplo, pode causar ardência

- Em caso de problema no estômago:

Não é aconselhável engolir a comida, pois dificulta a digestão



Combinações

Pode-se fazer diversas combinações com os ingredientes. Algumas boas opções são: salmão, carne de frango cozido ao vapor, carne de vaca cozido com shoyu e açúcar, cozido de mariscos e gengibre, ovo cozido em água quente (não em ebulição), etc.

A

conserva de ameixa japonesa, ou umeboshi, possui uma acidez característica, cujo principal componente é o ácido cítrico. Sua acidez não só promove o aumento do apetite, mas também auxilia na absorção digestiva através da elevação dos níveis de secreção da saliva, sucos gástricos e demais enzimas digestivas. Além disso, ativa o metabolismo, ajudando a combater a fadiga, e a melhorar a ação intestinal e o apetite. Conta, também, com substâncias antissépticas e antibióticas.





Hiyashi-chazuke

(Arroz Cozido, com Chá Frio)

15 minutos 286kcal

Ingredientes (porção individual)

Arroz cozido	Salmão (1 tigela) grelhado	(1/3 de filé) (20g)
Gergelim	quantidade apropriada	Broto de nabo quantidade apropriada
Kizaminori (Alga seca picada)	quantidade apropriada	Chá quantidade

1. Colocar o arroz cozido em um recipiente. Colocar o salmão grelhado desfiado sobre o arroz.
2. Cortar o broto de nabo em 3 partes.
3. Despejar o chá frio na tigela. Espalhar o broto de nabo, o gergelim e a alga seca picada sobre o arroz.
※ Usar o chá de sua preferência. Pode ser chá verde (sen-cha), houji-cha, oolong-cha, etc.

- Em caso de problema no estômago:

Não é aconselhável engolir a comida com o chá, pois dificulta a digestão. Cuidado também para não esfriar demais a comida

- Em caso de diarreia:

Cuidado para não esfriar demais a comida

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Cuidado com a higiene dos ingredientes, etc.



Lembretes úteis



- * Fazer uso do arroz embalado a vácuo e já pronto para o consumo, à venda em lojas e supermercados, é uma opção prática.
- * Caso o arroz cozido acabe sobrando, embrulhar ainda quente (1 tigela ou cerca de 150g) em filme plástico transparente. Depois de esfriar, colocar em um saco plástico para freezer para que o arroz não se resseque e, em seguida, congelar. Para descongelar, é só esquentar a porção de arroz (1 tigela) embrulhada em filme plástico no forno de microondas por cerca de 3 minutos.



Yakionigiri-chazuke

(Bolinho de Arroz Assado, com chá)



10 minutos 141kcal

Ingredientes (porção individual)

Arroz	Cozido (1/2 tigela)	Gergelim	quantidade apropriada
Conserva de ameixa	1	Chá	quantidade apropriada
Broto de nabo	quantidade apropriada		
Shoyu (Molho de soja)	quantidade apropriada		

1. Preparar o bolinho com o arroz cozido. Assar passando o shoyu (molho de soja) sobre o bolinho.
2. Colocar o yakionigiri (bolinho de arroz frito) em um recipiente, junto com a conserva de ameixa. Espalhar o gergelim.
3. Despejar o chá frio no recipiente. Espalhar o broto de nabo sobre o bolinho.

- Em caso de o cheiro incomodar: Cuidado, pois é possível que o cheiro de alimentos quentes incomode

- Em caso de afta: Cuidado com a irritação da mucosa bucal que pode ser causada pelos ingredientes e o tempero

- Em caso de problema no estômago: Não é aconselhável engolir a comida com o chá, pois dificulta a digestão



Combinações

Acrescentar filhotes de sardinha secos ou raspas de bonito seco. Em seguida, despejar água quente para ressaltar o sabor. Assim, poderá saborear o Bolinho de Arroz Assado com Chá e caldo à base de algas e peixe. Outra opção é fazer uso do ochazuke-no-moto (tempero para arroz cozido com chá) à venda em lojas e supermercados. É de fácil e rápido preparo.

Lembretes úteis



- * Pode-se diversificar os temperos (yakumi) e transformar o sabor fazendo uso de nori (alga), asatsuki (tipo de cebolinha), perila, etc.
- * É prático comprar e usar o yakionigiri congelado e pronto ou à venda em lojas de conveniência.
- * O yakionigiri feito em casa também pode ser congelado. Embrulhar ainda quente em filme plástico. Colocar no freezer depois de esfriar. Na hora de comer, é só esquentar o yakionigiri embrulhado em filme plástico no forno de microondas. Recomenda-se preparar o yakionigiri em tamanho pequeno e achatado para facilitar o descongelamento.

Hiyashi-somen

(Macarrão fino com caldo frio)



🕒 15 minutos 🍷 191kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Macarrão somen seco	50g
Caldo	100cc
Yakumi (Temperos)	quantidade apropriada

1. Cozinhar o macarrão somen. Esfriar, escorrer e reservar.
2. Colocar o macarrão somen em um recipiente e juntar os temperos.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor do caldo, deixando-o mais forte,
mais fraco ou menos adocicado

- Em caso de afta:

O caldo forte pode causar irritação. Nesse caso,
recomenda-se ajustar o sabor



Combinações

- Experimentar diversos ingredientes para o macarrão somen.
- Acrescentar kinshitamago (omelete japonês cortado em filetes), ou ovos batidos e fazer um macarrão somen em caldo de ovos são boas idéias.
- Ingredientes como o camarão e outras fontes de proteína animal também são recomendáveis. Se puder comer, por que não experimentar, por exemplo, a enguia?
- Substituir o caldo por misoshiru (sopa de missô) com vagem, beringela, etc., ou simplesmente acrescentar gengibre ralado, são opções diferentes e saborosas.



macarrão somen é feito com água e sal misturados à farinha de trigo. A massa é, então, esticada até ficar fina. A espessura do macarrão (do mais grosso ao mais fino) é que determina o seu tipo: kishimen (ou himokawa), udon, hiyamugi e somen. Normalmente, utiliza-se farinha média, que permite que a massa se estique melhor. Os tipos de udon mais conhecidos e suas regiões produtoras são: sanuki-udon (Província de Kagawa), inaniwa-udon (Província de Akita), kishimen (Região de Nagóia), etc. Já no caso do somen, temos: Miwa (Província de Nara), Shimabara (Província de Nagasaki), Shodoshima (Província de Kagawa), etc.

Tamagotoji-udon

(Macarrão em Caldo de Ovo Batido)



15 minutos 351kcal

Ingredientes (porção individual)

Yudemen (Macarrão cozido)	1 porção	Caldo de macarrão	quantidade apropriada
Ovo	1	Bannou negi (Tipo de cebolinha)	quantidade apropriada

1. Colocar o caldo de macarrão na panela e cozinhar.
2. Colocar o macarrão cozido e esquentar. Despejar o ovo batido e salpicar o bannou negi (tipo de cebolinha).

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor, deixando-o mais forte,
mais fraco ou menos adocicado

- Em caso de o cheiro incomodar:

Escolher os ingredientes com cuidado e comer depois
de esfriar um pouco

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Cortar o macarrão em tamanho adequado para facilitar
a ingestão ou substituir o caldo por antoji (molho mais gelatinoso)



Combinações

- Fazer o tamagotoji-udon (macarrão em caldo de ovo batido) mais nutritivo, acrescentando carne de frango, kamaboko (massa de peixe), espinafre, etc.
- Transformar o tamagotoji-udon em nabe-yakiudon (macarrão cozido em panela de barro) também é uma boa opção.

Lembretes úteis



- * É possível congelar o macarrão cozido comprado em lojas e supermercados dentro do próprio pacote. O udon congelado também encontra-se à venda.
- * Após preparar o macarrão seco, escorrer bem e embrulhar cada porção em filme plástico. Em seguida, colocar em um saco para freezer e congelar.
- * Já o caldo de macarrão é vendido com sabor em versões mais forte ou normal. Ter à disposição é útil na hora de preparar o macarrão ou outros pratos como cozidos, caldos e arroz com acompanhamento.



Sandoicchi (Sanduíche)

🕒 30 minutos 🍷 501kcal

🍴 Ingredientes (porção individual)

Pão de forma de 2 fatias	Pepino	1/4	
8 fatias	1 Manteiga	quantidade apropriada	
Ovo cozido	1 fatia	quantidade apropriada	
Presunto	Maionese	quantidade apropriada	
【Salada de batata com maionese】			
Pepino	1/4	Maionese	quantidade apropriada
Batata pequena (peq.)	1	Sal	uma pitada
Cenoura	1/4	Pimenta	uma pitada

1. Amolecer a manteiga em temperatura ambiente.
2. Envolver a batata em filme plástico e aquecer no forno de microondas. Esmagar com um garfo, em seguida, enquanto está quente.
3. Cortar a cenoura e o pepino em fatias finas para a salada de batata. Cozinhar levemente a cenoura e reservar.
4. Preparar a salada juntando a batata esmagada, os ingredientes do item 3, mais o sal, a pimenta e a maionese.
5. Esmagar o ovo cozido com um garfo e acrescentar a maionese, o sal e a pimenta.
6. Passar a manteiga no pão. Juntar a salada de batata (item 4), o presunto, o pepino, a maionese e o ovo cozido (item 5) para montar o sanduíche.
7. Tirar as bordas do pão e cortar o sanduíche em tamanho apropriado. (Usar pão para sanduíche facilita bastante no preparo.)

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de afta:

O pão ressecado pode dificultar a mastigação. Já os ingredientes podem causar irritação dentro da boca. Portanto, preparar o sanduíche usando pão macio, ingredientes úmidos e sem pimenta

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Preparar o sanduíche no tamanho e espessura ideais para caber na boca

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Cuidado com a higiene das mãos e dos ingredientes ao cozinhar



Combinações



Além do presunto, ingredientes como atum, bacon frito, carne de peito de frango cozido ao vapor, kani enlatado, salmão, queijo, etc., são ótimas opções para se colocar no sanduíche. E, em vez de pão de forma, que tal o pão enrolado de manteiga (butter roll) ou o croissant? Pode-se, também, tostar o pão de forma para preparar um sanduíche quente.

Roru-sandoicchi (Sanduíche enrolado)

 20 minutos  221kcal



Ingredientes (porção individual)

Pão de forma de 8 fatias	1 fatia	Manteiga	quantidade apropriada
Presunto	1 fatia		
Queijo	quantidade apropriada		
Alface	apropriada		
Mini-tomate	1		

1. Amolecer a manteiga em temperatura ambiente.
2. Passar a manteiga no pão e tirar as bordas.
3. Deitar o ingrediente (item 2) sobre um filme plástico. Juntar o presunto e a fatia de queijo. Enrolar o pão e cortar em pedaços apropriados. (Manter o sanduíche dentro do filme plástico quando for cortar dificulta que ele se desmonte.)
4. Cortar o tomate em 4 partes e a alface em tamanho adequado e colocá-los no prato junto com o sanduíche.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de afta:

O pão ressecado pode dificultar a mastigação. Já os ingredientes podem causar irritação dentro da boca. Portanto, preparar o sanduíche usando pão macio, ingredientes úmidos e sem pimenta

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Preparar o sanduíche no tamanho e espessura ideais que caiba na boca

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Cuidado com a higiene das mãos e dos ingredientes ao cozinhar



Combinações



- Optar por pão de forma com fatias finas ou pão para sanduíche.
- Os ingredientes podem ser escolhidos à vontade. Que tal usar frutas ou creme de leite para preparar sanduíche com um toque de sobremesa?
- Manter o sanduíche dentro do filme plástico e embalar como um bombom proporciona um belo visual e facilita o transporte.



Furenchi tosuto (Torrada francesa)

🕒 10 minutos 🍷 376kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Pão de forma de 8 fatias	2 fatias	Leite	1/3 copo
Ovo	1/2	Açúcar	1 colher de sopa
Essência de baunilha (a gosto)	um pouco	Canela (a gosto)	um pouco

1. Tirar as bordas do pão.
2. Misturar o ovo, o leite e o açúcar. Acrescentar a essência de baunilha a gosto.
3. Umedecer o pão (item 1) com os ingredientes (item 2).
4. Derreter a manteiga em uma frigideira aquecida. Fritar o pão (item 3). Depois de pronto, espalhar a canela.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor conforme os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de esfriar um pouco ou regular a canela



Combinações

- Espalhar canela, chocolate ou chá verde em pó sobre a rabanada dá um toque diferenciado ao sabor.
- Misturar café ao leite como ingrediente da rabanada.
- Acrescentar sorvete à rabanada quente é uma outra opção bem saborosa.

Lembretes úteis



- * Conservar o pão dentro da geladeira acaba fazendo com que ele fique ressecado. Deve-se embrulhar cada fatia em filme plástico. Colocar em um saco plástico para freezer antes de congelar. Na hora de comer, é só esquentar o pão congelado diretamente na torradeira. Para preparar a rabanada, recomenda-se descongelar o pão em temperatura ambiente.



Pan pudyingu (Pudim de pão)

60 minutos **cal** 264kcal

Ingredientes (porção individual)

Pão de forma de 8 fatias	1/2 fatia	Leite	1/2 copo
Ovo	1/2	Açúcar	1/2 colher de sopa
Essência de baunilha (a gosto)	um pouco		

1. Misturar o ovo, o leite e o açúcar. Passar tudo na peneira e acrescentar a essência de baunilha a gosto.
2. Cortar e colocar o pão no recipiente resistente ao calor.
3. Despejar os ingredientes (item 1) sobre o pão (item 2). Colocar o recipiente sobre a bandeja do forno.
4. Despejar água quente (cerca de 50°C) sobre a bandeja do forno até cerca de 1cm de altura.
5. Assar por 40 a 50 minutos no forno já aquecido, a uma temperatura de 140°C.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar a quantidade de açúcar conforme os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Recomenda-se consumir frio



Combinações

- Dar um toque especial ao sabor acrescentando uvas passas ou banana fatiada a gosto.
- Para obter um sabor mais encorpado e sofisticado, é só despejar um pouquinho de rum ou licor sobre o pudim pronto.
- É saboroso tanto o pudim quente como frio.
- Espalhar açúcar sobre a superfície do pudim e dourar em fogo forte. Assim, a superfície ficará crocante, proporcionando uma textura diferente.

Shiromi-zakana no ankake

(Peixe de carne branca com molho engrossado)



30 minutos 188kcal

Ingredientes (porção individual)

Postas de peixe de carne branca	1	70 g
Oleo		um pouco
Sal		um pouco
Saquê		um pouco
(A)		
Cebola	1/8	quantidade apropriada
Cenoura		quantidade apropriada
Broto de bambu cozido		quantidade apropriada
(Cortado em filetes)		
Cogumelo shiitake seco (peq.)	1	
Ervilha de vagem	2	
Oleo		um pouco
(B)		
Shoyu		1 colher de sopa
Vinagre		1/2 colher de chá
Açúcar		1 colher de chá
Saquê		1/2 colher de chá
Oleo de gergelim		um pouco
Caldo de tempero chinês		um pouco
Pó de amido diluído em água		quantidade apropriada

1. Salpicar sal nas postas de pescada branca e reservá-las por um tempo.
2. Cortar a cebola em fatias finas de 5 mm.
3. Cortar a cenoura, as ervilhas de vagem e os cogumelos shiitake secos deixados de molho em água, em tiras fina e pequenas.
4. Secar as postas de peixe do item 1 e fritá-las em uma frigideira previamente aquecida, com um pouco de óleo.
5. Virar as postas quando elas ganharem uma cor dourada. Colocar saquê em cima e tapar a frigideira para refogar com o vapor.
6. Em uma outra frigideira, fritar os ingredientes de A, acrescentar um pouco de água e refogar.
7. Acrescentar os condimentos de B no conteúdo do item 6 e fazê-lo entrar em ebulição novamente. Acrescentar amido diluído em água e misturar de forma a tornar o molho gelatinoso.
8. Colocar um pouco de óleo de gergelim para dar aroma.
9. Colocar o molho gelatinoso em cima das postas de peixe e acrescentar ervilhas de vagem cozidas e cortadas.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o gosto do próprio peixe ou o tempero do molho gelatinoso conforme os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Mudar o tipo de peixe ou utilizar condimentos e saquê
Ou, então, comer após esfriar por um tempo





Saba no misoni

(Cozido de cavala com pasta de miso)

🕒 20 minutos 🍷 214kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Cavala	80 g
Saquê	1 colher de chá
Saquê Mirin	um pouco
Açúcar	2 colheres de chá
Missô	1/2 colher de sopa
Shoyu	quantidade apropriada
Gengibre	um pouco

1. Deixar a posta de cavala em ***salmoura** por dois minutos, retirar a umidade e fazer cortes na pele do peixe.
2. Colocar o caldo, vinagre, açúcar, molho de soja, saquê Mirin em uma panela e esquentar em fogo brando. Quando ferver, colocar a posta de cavala com a pele para cima.
3. Quando o caldo começar a ferver novamente, colocar o gengibre, metade do missô diluído em água, e abafar com uma tampa menor (otoshibuta) e cozinhar por cerca de dez minutos em fogo fraco.
4. Quando a cavala estiver meio cozida, acrescentar a outra metade do missô e cozinhar por mais 7 ou 9 minutos.

*** Salmoura** ••• Uma colher de sopa de sal diluído em uma xícara de água fria.

(Utilizando essa salmoura, o cheiro característico de peixe é eliminado e a carne fica mais firme, dificultando que a pele se solte.)

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor, de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de esfriar por um tempo

- Em caso de afta:

Tomar cuidado, pois dependendo do tempero, pode irritar a membrana mucosa



Combinações

Passando o mesmo tempero (caldo temperado sem gengibre) nas postas de peixe, e assá-las, também é gostoso.

Lembretes úteis



Preparo fácil de "Cavala Cozida em Missô", usando saco de polietileno.



1. Preparar as postas da mesma maneira. Então, colocar as postas e todos os temperos (sem o caldo) em um saco de polietileno. Tirar o ar, ao máximo possível, e amarrar a boca do saco.
2. Preparar o arroz na panela elétrica. Colocar as postas (1) sobre o arroz e cozinhar.



Deixar comidas temperadas com missô ou em conserva em borra de saquê, congeladas, é prático!



1. Preparar o molho de missô, e colocar metade da quantidade na forma. Em seguida, aplinar, cobrir com papel-manteiga e colocar sobre ele o restante do missô, de forma plana.
2. Após 2 ou 3 dias, quando o sabor estiver bem firme, retirar as postas de peixe, embrulhá-las em filme plástico e congelar.

Para comer, assar depois de descongelar um pouco na geladeira.

molho de missô

Misturar 1/2 ou 1/4 de xícara de açúcar em uma xícara de missô.

※ É possível se utilizar 2 ou 3 vezes.

borra de saquê

Borra De Saquê 300g Açúcar 2 Colheres De Sopa

Sal 2 Colheres De Chá Saquê Mirin 3 Colheres De Sopa



Toriniku no yuzumisoyaki (Frango grelhado com limão japonês e miso)

20 minutos 120kcal

Ingredientes (porção individual)

Carne de coxa de frango	70 g
Missô	1/2 colher de sopa
Saquê Mirin	1/2 colher de chá
Limão Yuzu (picado)	um pouco
Açúcar	1 colher de chá
Saquê	1/2 colher de chá

1. Misturar missô, açúcar, saquê Mirin, saquê, "Yuzu" (tipo de limão). Colocar o frango cortado em pedaços convenientes para comer nessa mistura e deixar descansar por algum tempo.
 2. Como o missô se queima muito facilmente, embrulhar em papel-alumínio e assar em forno até se cozinhar a parte central da carne. (O tempo previsto é de cerca de 10 minutos, mas, tomar cuidado, pois o tempo difere dependendo do tamanho do pedaço de frango e a potência do forno.)
 3. Depois de assado, retirar do papel-alumínio e colocar no prato.
- * Caso for preparar esse prato na frigideira, forre-a com papel-manteiga, coloque o frango sobre ele e asse, tampando a frigideira.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de deixar esfriar por um tempo

- Em caso de afta:

Tomar cuidado, pois dependendo do tempero, há casos em que se irrita a membrana mucosa

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Tomar cuidado para não endurecer e cortar em pedaços fáceis de comer



Lembretes úteis



- * Deixar a carne ou frango descansando no molho de missô e assar quando o tempero estiver bem firme (2 ou 3 dias depois). Quando fizer uma grande quantidade, é prático se, depois que o tempero se fixar, retirar as fatias, e congelá-las separadamente.



Suki-yaki

 30 minutos  319kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Carne de vaca em fatias finas	80 g
Alho poró	1/4
Tofu frito (em pouco óleo)	1/4
Oleo (Molho)	um pouco
Caldo com sabor de konbu (alga)	1 colher de sopa
Shoyu	1 colher de sopa
Açúcar	2 colheres de chá
Mirin	1 colher de sopa

1. Misturar os ingredientes do caldo e dar uma fervida.
2. Cortar a carne em pedaços fáceis de comer, o alho poró de forma enviesada, o tofu pela metade, o mosenhor em pedaços de 3 cm.
3. Pôr a panela no fogo, untar e fritar o alho poró, a carne de vaca e colocar um pouco de caldo e dar uma fervida. Acrescentar o resto dos ingredientes e cozinhar.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Evitar mosenhor e outros ingredientes com cheiro forte

Comer após deixar esfriar por um tempo

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Selecionar ingredientes moles e de boa digestão e cortá-los em tamanho fácil de comer



Lembretes úteis



Preparar facilmente o "Suki-yaki", usando saco de polietileno.



Colocar todos os ingredientes, com a exceção do mosenhor, trocando a alga "konbu" por "konbu em pó" num saco de polietileno, juntamente com os ingredientes do caldo. Retirar o ar do saco e amarrar a boca. Cozinhando com arroz em panela elétrica, o prato está pronto. Colocar o mosenhor previamente cozido no caldo, cozinhar e servir. No lugar do caldo, é prático utilizar caldos para talharins, do tipo concentrado..



Nikujaga (Cozido à moda japonesa)

40 minutos 284kcal

Ingredientes (porção individual)

Carne de vaca em fatias finas	50 g
Batata (pequena)	1
Cebola	1/4
Cenoura	1/4
Caldo	quantidade apropriada
Oleo (A)	um pouco
Shoyu	1 colher de sopa
Saquê	1 colher de sopa
Açúcar	2 colheres de chá
Saquê Mirin	1 colher de chá

1. Cortar a batata em quatro e a cenoura em pedaços pequenos.
2. A cebola, cortar em tiras de 1 cm de largura e, a carne, em tiras de mais ou menos 3 cm.
3. Colocar óleo na panela e fritar a cebola, cenoura, carne e batata, nessa ordem, e acrescentar o caldo. Cozinhar em fogo forte e retirar a borra. Continuar cozinhando em fogo médio por mais uns 5 minutos.
4. Acrescentar açúcar, saquê, molho de soja, saquê Mirin, nessa ordem, e cozinhar por aproximadamente 10 a 15 minutos, misturando bem, até acabar o caldo e os ingredientes ficarem macios.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o tempero de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Evitar cheiros fortes durante o cozimento, utilizando forno de microondas e verduras, ou ainda, comer após esfriar por algum tempo

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Se a comida ficar seca, torna-se difícil engoli-la, assim fazer com que o prato fique gelatinoso, ou ainda, amassar os ingredientes



Combinações

- Pode-se preparar utilizando caldo para talharim à venda comercialmente. Contudo, como é pouco açucarado, ajuste o sabor experimentando.
- Pode-se preparar facilmente, utilizando verduras cortadas para fazer prato de curry, encontradas à venda.

Lembretes úteis



Modo de preparar facilmente " Cozido à moda japonesa "



* Receita para saco de polietileno (comida em pacote)

- ① Colocar os ingredientes previamente preparados com os condimentos de A em um saco de polietileno e retirar o máximo possível de ar e amarrar a boca do saco.
- ② Colocar o conteúdo do saco ①, de forma plana, sobre o arroz previamente preparado na panela elétrica e, cozinhando, o prato estará pronto para comer.



* Receita para forno de microondas

- ① Colocar as batatas, cenouras e cebolas previamente preparadas em um recipiente resistente ao calor.
- ② Colocar a carne deixada de molho no condimento A, com caldo, sobre ①. (Colocar na borda, como se fosse uma rosca, e não na parte central.)
- ③ Cobrir com papel-manteiga e abrir um furo no meio.
- ④ Cobrir o recipiente com filme plástico e esquentar no forno de microondas por 7 minutos. Misturando todo o conteúdo, o prato está pronto.

A

Carne do "Cozido de Carne com Batatas" é, em geral, de porco na parte do Japão Oriental e de vaca, no Japão Ocidental.

a, na parte do Japão Oriental, costuma-se utilizar a batata "Danshaku" e, na parte Ocidental, a batata "May Queen".

Na era Meiji, Heihachiro Togo, que havia ido estudar na Inglaterra, apreciou bastante o cozido de carne de vaca que lá saboreou. Retornando ao Japão, tentou fazer com que esse prato fosse preparado no Japão como comida servida no navio, mas como o chefe de cozinha desconhecia o cozido de carne, temperou o prato com molho de soja e açúcar. Diz-se que esse fato deu origem ao cozido de carne com batatas à moda japonesa.

Desta forma, ele se originou na Marinha japonesa, e como tem alto valor nutritivo e é bem equilibrado, no início era alimento dos marinheiros, mas depois, difundiu-se em todo o Japão.



Daikon no nimono (Cozido de nabo)

 30 minutos  49kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Nabo	50 g (cerca de 2 cm)
Cenoura	15 g (cerca de 1 cm)
Ervilha	quantidade apropriada
Shoyu	1 colher de chá
Caldo	quantidade apropriada
Açúcar	1 colher de chá
Saquê Mirin	1 colher de chá

1. Cortar o nabo e a cenoura em pedaços.

2. * Cozinhar o nabo uma vez e retirar a umidade.

3. Colocar o nabo e a cenoura na panela, acrescentar o caldo e pôr no fogo.

4. Acrescentar açúcar e molho de soja, nesta ordem, e cozinhar de 10 a 15 minutos. Quando o nabo ficar macio, acrescentar ervilhas e saquê Mirin para dar brilho.

* Cozinhar e retirar a umidade ••• Cozinhar bem as verduras na fase de preparação, colocar em uma peneira para retirar toda o líquido.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o tempero de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de deixar esfriar por um tempo

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Cortar em tamanho fácil de comer e cozinhar até ficar macio



Combinações

Cozinhar carne de porco, peixe "buri", bacon ou lula, que são fontes de proteína, juntamente com o nabo, torna o nabo saboroso, porque este absorve os sabores de outros ingredientes.

*..Não é recomendável para quem se preocupa com o cheiro.



Nasu taraku (Berinjela refogada com miso)

 30 minutos  78kcal

 Ingredientes  (porção individual)

Berinjela	1
(Missô Dengaku)	
Missô	1 colher de sopa
Gengibre ralado	quantidade apropriada
Açúcar cristal	1 colher de sopa

1. Assar a berinjela por inteiro na grelha, em fogo forte, virando-a, de vez em quando, até que ela fique inteiramente preta.
2. Descascar a berinjela rapidamente em água corrente. (Se estiver bem assada, ela se descasca facilmente.)
3. Colocar pequena quantidade de água em açúcar "zaramé" (açúcar cristal) e levar ao fogo. Quando o açúcar derreter, acrescentar missô e misturar para que não forme pelotas nem se queime.
4. Quando formar bolhas e esquentar totalmente, acrescentar gengibre ralado sobre a berinjela e o prato está pronto para ser servido.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o tempero, de acordo com os sintomas

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Escolher ingredientes macios e de boa digestão e cortá-los em tamanho fácil de comer



Combinações

- No lugar da berinjela, é gostoso também cozinhar nabo, kon-nyaku, verduras e tofu no caldo e cobrir com missô "dengaku".
- Fazendo-se outras combinações com o missô "Dengaku", é possível fazer vários pratos.
 - É recomendável, também, misturar pasta de amendoim no missô "Dengaku" e comer com "Nama-Fu" (fu cru) ou com Gohei-mochi (bolinhos achatados com forma elíptica e assados no forno, feitos de sobras de arroz com um pouco de amido, misturadas e amassadas levemente).
 - Misturando missô "Dengaku" com alho poró picado e raspas de bonito seco, e colocando-se sobre tofu frito, tem-se um bife de tofu.
- O missô "Dengaku" pode ser conservado em geladeira, assim, é prático deixar feito em grande quantidade e guardar.



Sunomono (Vinagrete de pepino com algas)

🕒 15 minutos 🍷 37kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Pepino	1/2
Gengibre	5 g
Alga "wakame" (com pouco sal)	25 g
(Molho de vinagre)	
Vinagre	1 colher de sopa
Shoyu	um pouco
Sal	um pouco
Açúcar	quantidade apropriada se desejar

1. Lavar bem o "wakame" (alga) em água corrente para tirar o sal, cortar em tamanho adequado e cortar o gengibre em tira finas.
2. Cortar o pepino em rodela finas, colocar um pouco de sal e misturar como se estivesse massageando. Depois de um tempo, se sair líquido, espremer o pepino levemente.
3. Fazer um molho de vinagre e colocar o pepino, wakame e o gengibre.

- Em caso de problema com o paladar:

De acordo com os sintomas, ajustar o sabor do molho de vinagre ou tipo de vinagre

- Em caso de problema no estômago:

Há casos em que o vinagre ou os ingredientes irritam a membrana mucosa assim, escolha ingredientes de fácil digestão e ajuste o sabor, por exemplo, misturando caldo no molho de vinagre

- Em caso de dificuldade em abrir a boca:

Escolher ingredientes macios e de fácil digestão e cortar em tamanho fácil de comer

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Tomar cuidado com a higiene dos ingredientes

- Em caso de afta:

- Em caso de diarreia:

Há caso em que o vinagre causa irritação, assim não é adequado



é

um condimento com sabor refrescante, usado em vários pratos, mas seu componente principal é o ácido acético, que tem como grande função o seguinte.

① Permite a secreção de saliva ou suco gástrico e aumenta o apetite, facilitando a digestão. ② Possui a função de evitar a destruição da vitamina C, assim, utilizando vinagre na hora de comer verduras ou frutas, protege a vitamina C. ③ Decompõe, dentro do corpo, o ácido láctico, conhecido como substância causadora da fadiga, e é eficiente em fazer a pessoa se sentir disposta e dar equilíbrio à condição física. ④ Possui forte força antibacteriana e efeito conservante, assim, lavar, por exemplo, peixe com vinagre, ou deixando de molho em vinagre pode-se conservar a frescura dos alimentos.

Combinações

Diz-se que o vinagre é bom para a saúde. Vamos tentar consumi-lo através de pratos temperados à base de vinagre.

Vamos apresentar desde o "San-bai-zu" básico, até um molho de vinagre um pouco sofisticado.

"Modo de fazer molhos de vinagre"

Ni-hai-zu	Molho de vinagre que combina com algas e frutos do mar	2 colh. sopa de vinagre 1 colh. sopa de Shoyu 2 colh. sopa de caldo 1 pitada de sal
San-bai-zu	Molho de vinagre que combina com quase todos os pratos a vinagre. (Molho de vinagre pouco adocicado)	1 colh. sopa de vinagre 2 colh. chá de Saquê Mirin 1 pitada de sal 1 colh. de chá de Shoyu 1 colh. chá de caldo
Ama-zu	Molho utilizado em conservas em vinagre adocicado.	3 colh. de sopa de vinagre 1 colh. de sopa de açúcar 1 colh. de sopa de saquê Mirin 1 colh. de sopa de caldo 1/2 colh. chá de sal
Sushi-zu	Molho de vinagre para sushi	(Quantidade para 3 "go" (180 cl) de arroz) 4 e 1/2 colh. sopa de vinagre 2 colh. sopa de açúcar 1/2 colh. sopa de sal
Ume-zu	Molho de vinagre com acidez de ameixa	1/2 colh. chá de vinagre 1/2 colh. chá de açúcar 1/2 ameixa amassada e passada na peneira 1/2 colh. chá de saquê Mirin
Kimi-zu	Molho de vinagre grosso com gema de ovo	1 colh. sopa de vinagre 1 colh. chá de açúcar 1 gema de ovo 1/2 colh. chá de saquê Mirin 1 colh. chá de caldo
Mizore-zu	San-bai-zu com acréscimo de nabo ou pepino ralado, sem líquido.	3/4 xícara de nabo ralado 3/4 xícara de san-bai-zu
Natsu-zu	San-bai-zu com castanhas e nozes.	4 colh. sopa de nozes ou amendoim (em pasta) 5 colh. sopa de san-bai-zu

Além dos molhos acima citados, há várias outras combinações de vinagre.

Horenso no ohitashi

(Salada de espinafre)



🕒 10 minutos 🍷 21kcal

🍴 **Ingredientes** 🍴 (porção individual)

Espinafre	1/2 maço
Raspa de bonito seco	quantidade apropriada
Shoyu	quantidade apropriada

1. Cozinhar o espinafre e então, esfriá-lo colocando sob água corrente. Escorrer completamente a água e cortar em comprimento adequado para comer. Jogar raspa de bonito seco e shoyu em cima e servir.

- Em caso de problema com o paladar:

De acordo com os sintomas, ajuste a quantidade dos condimentos ou mude para ingredientes que tenham sabor, como, por exemplo, filhotes de peixe secos



Combinações

- Além das raspa de bonito seco, vamos fazer combinações com outros ingredientes, tais como algas "nori", filhotes de sardinha cozidos e secos, filhotes de peixes secos, camarões "sakura", e outros. (Quanto aos condimentos também, vamos variar o sabor usando shoyu com raiz forte, shoyu com vinagre, shoyu com caldo, gergelim em pasta, amendoim em pasta.



*** Cozinhar facilmente o espinafre no forno de microondas!**

Lavar o espinafre com água e colocar em um saco para freezer sem escorrer completamente a água e deixando com a boca aberta. Colocar por 1 minuto e 20 segundos no forno de microondas (100 g de espinafre, equivalem a aproximadamente 8 pés). Deixar em água corrente e retirar todo o líquido.



*** Conservar congelado**

Colocar o espinafre no saco para freezer e guardar no congelador. Quando for consumir, aquecer durante cerca de 3 minutos em forno de microondas (fraco).

Koyadofu no nihitashi

(Tofu desidratado cozido)



🕒 30 minutos 🍷 63kcal

🍴 **Ingredientes** 🍴 (porção individual)

Koya-dofu	10g
Chingensai	20g
Açúcar	1/2 colher de chá
Shoyu	1/3 colher de chá
Saquê	1/4 colher de chá
Sal	um pouco
Caldo	um pouco
Saquê Mirin	1/4 colher de chá

1. Em uma tigela grande, colocar bastante água a uma temperatura de aproximadamente 50 graus.
2. Colocar "koya-dofu" (tofu seco) em 1, de forma que ele flutue na água (durante 1 a 2 minutos).
3. Quando o tofu absorver água quente o suficiente, espremê-lo levemente.
4. Cortar o "koya-dofu" em pedaços para um bocado. Numa panela, misturar o caldo e condimentos. Colocar o "koya-dofu" e "chingensai" e cozinhar mais ou menos durante 20 minutos em fogo brando.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor, de acordo com os sintomas

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer após esfriar por um tempo



🎯 que é "koyadofu"?

O "koya-dofu" é um alimento para longa conservação que foi uma vez congelado e, em seguida, seco. Diz-se que seu método de produção foi descoberto por acaso, quando alguém deixou o tofu abandonado fora de casa, no frio rigoroso do inverno.

Considera-se que o tofu congelado feito na região de Koya-san, região ocidental do Japão, se expandiu em todo o Japão como um dos pratos típicos consumidos em templos budistas, mas, na região nordeste também existe o "shimi-dofu", um alimento feito pelo mesmo método. Diz-se, também, que passou a se chamar "koya-dofu", quando começou a ser considerado produto típico de Koya-san, na era Edo.



Hiyayakko (Tofu gelado com molho de soja)

 10 minutos  59kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Tofu	quantidade apropriada
Gengibre	um pouco
Raspas de bonito seco	um pouco
Cebolinha	um pouco
Molho de seu gosto	quantidade apropriada

1. Dispor o tofu no prato e sobre ele, colocar gengibre ralado e espalhar cebolinha picada.
2. Comer com shoyu ou molho de shoyu com limão ponzu, a gosto.

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Tomar cuidado com a higiene dos ingredientes



Combinações



É bom, também, fazer várias combinações a gosto, preparando o "hiya-yako" à moda chinesa, colocando-se sobre ele, por exemplo, frango cozido no vapor ou carne com missô, ou ainda, quiabo ou atum em conserva.

O molho pode ser variado, sem se restringir ao shoyu, por exemplo, shoyu misturado com ácidos cítricos, gergelim, maionese, ou outros molhos de salada encontrados à venda no mercado.

- Vamos experimentar também outros tipos de pratos de tofu quente, por exemplo, fervido em água, ou cozido com tempero.
- É possível se fazer várias combinações com o tofu, tais como salada de tofu, tofu com "ankake" (molho gelatinoso), misturado com pasta de gergelim branco e outras.

A

soja conta com uma grande quantidade de proteínas e gordura e, graças à sua composição, tem sido considerada "carne vegetal", que pode substituir os alimentos de origem animal.

Ainda, diz-se que a soja conta com a ação de baixar o colesterol devido a sua proteína, ação de restrição da arteriosclerose devido à saponina, restrição da osteoporose, devido aos elementos que agem como isoflavona e ação anticancerígena.

A proteína de soja contém com abundância rizina de aminoácido essencial e "slenion", que faltam na proteína do arroz, assim, a combinação da soja com o arroz proporciona um bom equilíbrio de aminoácido indispensável.



Chawanmushi (Creme de ovos vaporizado)

Os produtos encontrados à venda nas lojas e supermercados também são práticos!

30 minutos 65kcal

Ingredientes (porção individual)

Ovo	25 g
Caldo	75cc
Sal	um pouco
"Mitsuba"(Salsa da rocha)	quantidade apropriada
Peito de frango	10 g
Saquê	um pouco
Shoyu	um pouco

1. Colocar caldo, sal, shoyu numa panela e ferver. Quando entrar em ebulição, tirar do fogo e deixar esfriar um pouco.
2. Bater o ovo no caldo e passar por uma peneira para fazer o caldo com ovo.
3. Deixar, previamente, a carne do peito de frango de molho no shoyu e saquê.
4. Colocar o 3 no recipiente e acrescentar o caldo de ovo de 2, e espalhar "mitsuba" (tipo de salsa japonesa) por cima.
5. Colocar o 4 numa panela a vapor, cobrir com um pano, e cozinhar em fogo forte por 1 ou 2 minutos e, depois, em fogo brando, por 10 minutos. (Se espetar um palito e sair um líquido transparente, o prato está pronto para ser servido.)

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de esfriar por um certo tempo



Combinações

Vamos experimentar outras combinações colocando ingredientes como, por exemplo, carne de frango, camarão, caranguejo, alga "wakame", verduras.

Ainda, pode-se usar outros ingredientes e fazer um molho gelatinoso e colocar em cima do "chawan-mushi".



"chawan-mushi" é um prato representativo de ovo, mas seu preparo é demorado e trabalhoso.

Recentemente, encontra-se à venda "chawan-mushi" já preparado, que pode ser comido facilmente, simplesmente esquentando-o no forno de microondas.

Tsumetai chawanmushi

(Creme de ovos vaporizado gelado)



🕒 50 minutos 🍷 46kcal

🍴 Ingredientes 🍴 (porção individual)

Ovo	25 g
Saquê	1 colher de sopa
Sal	um pouco
Shoyu	quantidade apropriada
Aona (verdura)	um pouco
Caldo	75 cc
(Molho gelatinoso)	
Cogumelo Shimeji	quantidade apropriada
Caldo	1 colher de sopa
Amido dissolvido em água	quantidade apropriada
Sal	um pouco
Saquê Mirin	um pouco
Shoyu	1/2 colher de chá

1. Fazer uma sopa de ovos misturando caldo, saquê, shoyu, sal e ovos batidos. Passar a sopa numa peneira fina.
2. Colocar a sopa do item 1 num recipiente e cozinhar numa panela a vapor por aproximadamente 10 minutos.
3. Cozinhar rapidamente os ingredientes da mistura e quando o cogumelo "shimeji" estiver cozido, colocar amido diluído em água para engrossar levemente o caldo.
4. Quando o "chawan-mushi" estiver bem cozido, esfriar um pouco e colocá-lo na geladeira para deixá-lo bem gelado.
5. Depois de gelado, comer colocando sobre ele um molho grosso e decorando-o com verduras cozidas.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor, de acordo com os sintomas

Se não puder sentir o sabor e não for possível ajustar o sabor somente com o tempero do ovo, pode-se colocar um molho grosso com sabor forte em cima



D

iz-se que o ovo é um alimento completo com bom equilíbrio de vitaminas, não contendo somente vitamina C e fibras alimentícias. Ainda, na clara do ovo, existe um fosfolípido chamado lecitina que age como eliminador do colesterol do sangue.

Na proteína do ovo, existe uma qualidade que facilita o endurecimento pelo calor. O ovo cozido ou o ovo pochê são algumas formas de utilizar essa qualidade de endurecimento pelo calor. A temperatura para endurecimento é de 65 a 70°C para a gema e 70 a 80°C para a clara. Essas características são aproveitadas para fazer o "onsen-tamago".



Odamaki-mushi

(Creme vaporizado com macarrão)



 20 minutos  161kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Udon cozido	1/3
Camarão cozido	2
Ovo	1/2
Sal	um pouco
Carne de peito de frango	10 g
Aona(verdura)	quantidade apropriada
Caldo	1/2 xícara
Shoyu	1 colher de chá
Saquê	1/2 colher de sopa

1. Tirar o sebo da carne do peito de frango e cortar em largura de 1 cm, e cozinhar a verdura.
2. Misturar o caldo com os condimentos e colocar no fogo.
3. Deixar o conteúdo de 2 esfriar um pouco e acrescentar ovo batido e passar a sopa por uma peneira fina.
4. Colocar o "udon" (talharim), camarões cozidos, carne de peito do frango e despejar a sopa de ovos de 3.
5. Colocar o conteúdo de 4 na panela a vapor e cozinhar por 10 minutos em fogo brando.
6. Quando ficar pronto, decorar com verdura cozida.

- Em caso de problema com o paladar:

Ajustar o sabor, de acordo com os sintomas

Se o paciente não sentir o sabor, ou se for difícil ajustar o sabor somente com a sopa de ovos, pode-se, também, colocar misturas com sabor forte em cima

- Em caso de o cheiro incomodar:

Comer depois de deixar esfriar por um certo tempo



que é "Odamaki-mushi"?

O "Oda-maki-mushi" é um prato caseiro que era muito consumido no bairro atacadista das proximidades dos cais de Osaka. Seu nome se origina de uma palavra que significa bolas de fios de seda e era uma comida indispensável em dias de cerimônia ou festividades, tais como casamento, funeral, etc.

Ovo (1)
Caldo
(quantidade
apropriada)
Shoyu

Onsen tamago (Ovo preto conservado)

Produtos encontrados à venda nas lojas e supermercados também são práticos!

 30 minutos  76kcal

 Ingredientes  (porção individual)

Ovo	1
Caldo	quantidade apropriada
Shoyu	quantidade apropriada
Sake Mirin	quantidade apropriada

Recipiente com tampa, que tenha capacidade de manter quente.
(Do tamanho que caiba 1 ovo.)



1. Colocar água fervente em recipiente com tampa e colocar os ovos com cuidado e tampar.
2. A temperatura da água deve ser mantida em 70 graus e deixar por cerca de 20 minutos.
3. Quebrar e pôr os ovos do item 2 em um recipiente e, sobre eles, colocar os condimentos.

- Às vezes, acontece de a temperatura baixar durante o cozimento. Caso isso acontecer, acrescente água fervida ou deixe os ovos dentro dessa água por mais tempo.

- Em caso de redução do número de leucócitos:

Não é adequado, por insuficiência de cozimento do ovo



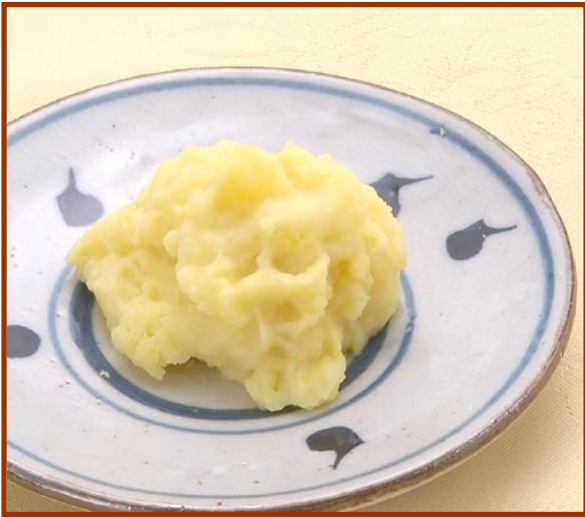
Lembretes úteis



- * É prático se tiver sempre em estoque em casa o "onsen-tamago", à venda no mercado.
- * Quebrar um ovo e colocar em 150 cc de água, em uma xícara à prova de calor um pouco funda. Para evitar explosão, dar uma espetada na gema com, por exemplo, um palito, e embrulhar com filme plástico. Esquentar por 1 minuto no forno de microondas (500W).



*Tomar cuidado, pois, esquentando por longo tempo, há casos em que a gema explode.



Suiito poteto-fuu (Purê de batata doce)

 20 minutos  283 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Batata-doce	100g
Acúcar	1 colher de sopa
Manteiga	1 colher de sopa
Leite	40cc

1. Cozinhar a batata-doce a vapor e amassar e passar por uma peneira fina enquanto está quente.
2. Colocar o conteúdo de 1 numa panela e acrescentar a manteiga e o açúcar. Mexer, vertendo o leite aos poucos, até ficar macio e liso.

* Usar a casca da batata-doce na hora de servir no prato proporciona um ar sazonal e o prato fica parecendo ainda mais saboroso.

Em caso de problema do paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, diminuindo o açúcar, de acordo com os sintomas


Em caso de sensação de estômago cheio

Devido à facilidade de produzir gases, não é adequado utilizar batatas em geral



Lembretes úteis



 Lave a batata e embrulhe-a, ainda molhada, com filme plástico, e cozinhe no microondas por 10 minutos.



Durante o processo, virando a batata (parte de cima para baixo), para que o calor penetre por igual, é fácil obter-se facilmente uma batata cozida, sem ter que cozinhá-la ao vapor.

Contudo, no caso do forno de microondas, seu sabor adocicado não é suficientemente ressaltado, assim ela fica menos doce que aquela cozida no vapor.



Aisukuriimu(Sorvete)



Ingredientes



(porção individual)

Sorvete encontrado à venda em lojas e supermercados

Existem sorvetes de vários tipos e sabores à venda. Vamos tentar fazer algumas combinações e torná-los mais gostosos!

Em caso de preocupação com o estômago e intestinos

Em caso de diarreia

Como é gelado, tomar cuidado e comer devagar e aos poucos



Combinações

- Misturar sorvete com bebida, tais como refresco de café, chá preto, chá verde (matcha), etc.
 - Batendo o sorvete com bananas ou outras frutas num liquidificador, tem-se facilmente um "shake".
 - Batendo o sorvete levemente com feijões azuki ou castanhas cozidos com açúcar, tem-se sobremesas à moda japonesa.
 - Também é saboroso tomar o sorvete junto com rabanadas ou panquecas quentes.
 - Tente fazer variações servindo o sorvete com frutas em conserva, frutos da estação, como morangos ou bananas, biscoitos, bolo, ou colocando-o dentro de bebidas.
- Ainda, colocando enfeites, o prato torna-se mais alegre.



S

orvete é uma combinação de leite e seus derivados, batida de forma a introduzir ar, congelada, que contém 3% ou mais de laticínios sólidos. Quando contar com 8 a 12% de gordura láctea, chama-se "ice-cream", quando a gordura láctea for de 6%, sendo uma parte de gordura vegetal, chama-se "ice-milk", e quando a gordura for de 3%, sendo a maioria de gordura vegetal, chama-se de "lacto-ice".



Remon shabetto (Sherbet de limão)



180 minutos



205 kcal



Ingredientes



(porção individual)

Sumo de limão	50cc
Açúcar	50g
Água	200cc

1. Colocar água e açúcar numa panela e levar ao fogo para derreter o açúcar. Quando derreter, deixar esfriar.
2. Acrescentar o sumo de limão no item 1, e despejar o conteúdo em um recipiente e levar ao congelador.
3. Quando endurecer um pouco, mexer no geral. Repetir isso de 3 a 4 vezes.

Em caso de preocupação com o estômago e intestinos

Em caso de diarreia

Em caso de redução do número de leucócitos

Como é gelado, tomar cuidado e comer devagar e aos poucos

Tomar cuidado com a higiene na hora da preparação e conservação



Combinações

- É possível se fazer sorvete facilmente colocando sucos de frutas ou sodas diretamente em um recipiente e levando ao congelador.
- Caso não deixar o sorvete endurecer completamente, retirando do congelador ainda meio mole, pode-se obter uma bebida mais suave que o "shake".
- Acrescentando-se bebidas alcólicas como o uísque, conhaque, etc., pode-se apreciar um sorvete com sabor e aroma um tanto sofisticados.
- Pode-se fazer o sorvete, trocando o limão por outras frutas, a gosto.
- Caso a quantidade de açúcar ou da bebida alcóolica for grande, o endurecimento torna-se difícil.
- É uma boa idéia combinar frutas com os sorvete encontrados à venda nas lojas e supermercados.
- Na hora de conservar, congelar guardando o sorvete em um recipiente bem vedado, de forma que ele não se resseque. Além disso, consumir o mais rápido possível.



Tomato shabetto (Sherbet de tomate)

 180 minutos  84 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Tomate (maduro) 1
Açúcar granulado 1 colher de sopa
Sumo de limão 1/2 colher de chá

1. Fazer cortes na casca do tomate e colocar por cerca de 10 segundos em água fervente. Esfriar em água gelada, descascar e picar.
2. Colocar o tomate (1) com o açúcar granulado e sumo de limão no liquidificador, e bater até que se misturem bem.
3. Colocar o conteúdo do item 2 num recipiente e levar ao congelador para endurecer.
4. Quando endurecer um pouco, mexer no geral. Repetir isso por 3 a 4 vezes.

Em caso de preocupação com o estômago e intestinos

Em caso de diarreia

Em caso de redução do número de leucócitos

Como é gelado, tomar cuidado e comer devagar e aos poucos

Tomar cuidado com a higiene na hora da preparação e conservação



T

omate é um vegetal do gênero dos tomates da família das solanáceas, e diz-se que ele é um produto original das montanhas andinas, no continente sul-americano, principalmente, nos países como o Peru ou Equador.

No Japão, segundo a história, o tomate entrou durante o período Kanbun (1661 - 1673), na era Edo, primeiramente em Nagasaki. Seu cheiro característico e sua cor bem vermelha foram rejeitados, e na época, foi chamado de "Togaki" (Caqui da China). O tomate passou a ser consumido como alimento somente após a era Meiji (1868), e somente depois de entrar na era Showa (1926), começaram a ser cultivadas espécies de tomate com sabor adaptado ao gosto dos japoneses.

A cor vermelha do tomate é um pigmento chamado licopina, considerado um elemento de prevenção do câncer. A acidez provoca a produção de sucos gástricos, ajuda a digestão de proteínas e conta com potássio, que tem o efeito de evitar a alta pressão sanguínea, eliminando o excesso de sal do corpo. Ainda, a vitamina C ajuda a formação do colágeno, tendo a função de fortalecer as células.



Kuzuyu(Mingau de araruta)

 10 minutos  72 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Araruta em pó	1 colher de sopa
Açúcar	1 colher de sopa
Água	1 xícara
Suco de fruta (a gosto)	1 1/2 colher de sopa

1. Dissolver o açúcar e a araruta na água e levar em fogo brando. Mexer até apresentar uma consistência gelatinosa.
2. Misturar suco de fruta para o acabamento.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor ou mudar o suco a misturar, de acordo com os sintomas



Combinações

É recomendável misturar café ou chá verde (matcha) no lugar de sucos de frutas. Existem, também, ararutas com vários sabores, à venda nas lojas e supermercados.

K

Uzu-yu é feito a partir do pó de araruta. Quando cozida, a araruta ganha uma consistência gelatinosa, tornando-se difícil de esfriar, o que a torna uma bebida de boa digestão, que esquenta o corpo. Na raiz da araruta, encontram-se, em quantidade mínima, a daidzeína, a daidzina, a puerarina, agentes indutores da isoflavona, que é considerada uma substância que ajuda a transpiração, abaixa a febre e acalma as convulsões. Porém, na araruta beneficiada não se encontram muitas dessas substâncias.

Contudo, ela é utilizada tradicionalmente na medicina popular, por ser considerada um alimento que abranda os calafrios sentidos no início da gripe, abaixa a febre, suaviza a garganta seca, além de ser eficiente em caso de diarreia.

Kinako miruku (Leite com farinha integral)



 5 minutos  202 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Leite	150 cc
Mel	1 colher de chá
Pó de soja torrada	1 colher de sopa

1. Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até que se misturem bem.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, diminuindo o açúcar, de acordo com os sintomas

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, por exemplo, utilizar canudo para facilitar a ingestão

Em caso de redução do número de leucócitos

Tomar cuidado com a higiene na hora da preparação

Em caso de diarreia

De um modo geral, o leite não é adequado



Combinações

É recomendável variar o sabor, misturando chá verde (matcha) ou chocolate em pó.

A

soja torrada em pó, segundo se diz, é consumida desde antigamente, havendo registro da palavra "kina-ko" (pó de soja torrada) em documentos da era Nara (710 -796). Foi utilizada na confecção de doces, já em tempos antigos, inclusive, o "Abekawa-mochi", um famoso doce japonês que utiliza o "kina-ko", foi apresentado e apreciado como comida típica de Fuchu, nos anos de 1800, na era Edo.

O "kina-ko" é feito de soja, que é considerada a "carne da horta", e conta com todas as suas vitaminas, sendo assim, um alimento com alto valor nutritivo e de boa digestão.

Ichigo miruku(Leite com morango)

 5 minutos  162 kcal



Ingredientes (porção individual)

Leite	150 cc
Morangos	Cerca de 5
Açúcar ou mel	1 colher de sopa

1. Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até que se misturem bem.
- * Pode-se usar morangos congelados para obter uma bebida mais gelada.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, diminuindo o açúcar, de acordo com os sintomas

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, como utilizar canudo, de modo a facilitar a ingestão

Em caso de redução do número de leucócitos

Tomar cuidado com a higiene na hora da preparação

Em caso de diarreia

De um modo geral, o leite não é adequado



Combinações

É recomendável variar o sabor, utilizando outras frutas, tais como banana ou manga, no lugar de morangos.



Leite é um alimento com bom equilíbrio nutritivo, de boa digestão e que possibilita a absorção fácil de cálcio.

Diz-se que em 100 g de leite, existem 100 mg de cálcio, que é um dos nutrientes que mais falta nos japoneses. O cálcio é considerado, também, um nutriente difícil de ser absorvido, contudo a taxa de absorção do cálcio do leite é alta, de 40 a 70%. Diz-se também que o leite, além de abrandar irritações e nervosismos, é eficiente para fortificar os ossos, equilibrar palpitações e batidas cardíacas.

Contudo, entre os japoneses, há muitas pessoas, cujo físico não aceita o leite, tendo diarreia ou prisão de ventre quando o ingere. Isto ocorre porque no leite falta uma enzima que decompõe a lactose.

Nesses casos, recomenda-se ferver o leite uma vez, ou tomar aos poucos o leite processado com a lactose decomposta (leite com baixo teor de lactose).



Milk shake

 5 minutos  227 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Leite	120 cc
Banana	1/4 (Se não tiver, não há problema)
Açúcar	1 colher de sopa
Gema de ovo	1 (que seja higienicamente segura)
Essência de baunilha	quantidade apropriada

1. Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até que se misturem bem.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, diminuindo o açúcar, de acordo com os sintomas

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, como utilizar canudo, de modo a facilitar a ingestão

Em caso de diarreia

De um modo geral, o leite não é adequado

Em caso de redução do número de leucócitos

Devido ao uso de gema de ovo crua, seu uso não é adequado



Combinações

- É recomendável, também, colocar morangos ou pêssegos em calda no lugar da banana.
- Colocando-se chá verde (matcha) no lugar da banana, obtém-se um sabor à moda japonesa.



milk shake é, como diz o próprio nome, uma bebida feita a base de leite.

Chamamos de "estilo francês", quando fazemos um "shake" de leite, gema de ovo crua, açúcar e essência de baunilha, e de "estilo americano", quando misturamos leite, sorvete, açúcar, e essência de baunilha.

Ainda, existe, também, o "hot milk shake", feito de leite quente.

Yoguruto sheeku (Shake de iogurte)



 5 minutos  191 kcal

 **Ingredientes**  (porção individual)

Leite	50 cc
Iogurte	50 cc
Banana	1/4
Sorvete de baunilha (pequeno)	1

1. Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até que se misturem bem.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, diminuindo o açúcar, de acordo com os sintomas

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, como utilizar canudo, de modo a facilitar a ingestão

Em caso de redução do número de leucócitos

Tomar cuidado com a higiene na hora da preparação, assim como dos ingredientes

Em caso de diarreia

De um modo geral, o leite não é adequado



Combinações

Pode-se curtir vários sabores, colocando morangos ou pêssegos em calda no lugar da banana, ou usar suco de laranja no lugar do leite.

Iogurte preserva a saúde do intestino graças aos lactobacilos que aumentam as bactérias boas.

O iogurte conhecido como produto da Bulgária, é consumido como alimento para longa vida no seu país de origem, e conta com vários tipos. O iogurte natural, utilizado como ingrediente de bolos ou molhos de saladas, ou aqueles com açúcar ou com pedaços de frutas. Ele pode ser feito em casa, acrescentando-se 2 a 3% de lactobacilos no leite ou no leite desnatado, e fermentando-o a uma temperatura de mais ou menos 4°C.



Ninjin juusu(Suco de cenoura)

5 minutos 169 kcal

Ingredientes (porção individual)

Cenouras 2
Mel quantidade apropriada

1. Lavar bem as cenouras e cortar em pedaços de 3 a 4 cm. Bater no aparelho de sucos. Colocar mel a gosto.
* Caso for difícil tomar o suco feito só de cenouras, ou caso utilizar liquidificador, tente colocar maçã ou outros sucos de frutas.

Em caso de problema no paladar

Ajustar o sabor, por exemplo, misturando outros ingredientes, de acordo com os sintomas

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, como utilizar canudo, de modo a facilitar a ingestão



Combinações

- Experimente colocar verduras, tais como o salsaõ ou tomate; frutas, tais como laranja; ou, ainda, mel, açúcar, etc., de acordo com os sintomas. E que tal fazer "milk shake", acrescentando leite ou leite de soja?
- A borra restante do suco de cenouras pode ser utilizada, por exemplo, em omeletes, pratos de curry, bolo, biscoitos e muffins. Isso possibilita a absorção de fibras vegetais.



A

cenoura conta com a cor laranja, do caroteno, e a cor vermelha, da lycopina. Ambas têm alta capacidade de resistir à acidificação e são consideradas eficientes para a prevenção de enfermidades relacionadas ao estilo de vida.

O caroteno é chamado de provitamina A e ele se transforma em vitamina A dentro do corpo. O caroteno existe em grande quantidade logo abaixo da casca, assim, evite tirar camadas grossas na hora de descascar, ou, ainda, quando o aspecto da cenoura for boa, use-a sem descascá-la.

As cenouras de cor clara contêm mais caroteno. Como as cascas apresentam brilho e firmeza, é bom escolher aquelas mais lisas.

Hanii remon(Suco quente de mel e limão)



 5 minutos  73 kcal

 **Ingredientes** (porção individual) 

Sumo de limão 2 colheres de sopa
(É prático utilizar sumos de limão encontrados à venda em lojas e supermercados.)
Mel quantidade apropriada
Água quente 150 cc

1. Colocar o sumo de limão e o mel num copo.
 2. Acrescentar água quente e dissolver o mel.
- * Esfriando, torna-se refrescante e ainda mais fácil de tomar.

Em caso de problema no paladar

Ajustar a acidez ou a doçura de acordo com os sintomas

Em caso de problema no estômago

Frutas cítricas, como o limão, podem causar impacto na ingestão. Tomar devagar, diluindo ou esquentando

Em caso de diarreia

Em caso de dificuldade em abrir a boca

É necessário fazer alguns arranjos, como utilizar canudo, de modo a facilitar a ingestão

Em caso de afta

Não é adequado, pois há casos em que as frutas cítricas, como o limão, causam ardência



Combinações

- Utilizando frutas cítricas (limão, grapefruit), proporciona-se frescor.
- No caso de sucos naturais, tomar logo após a preparação. Dependendo do ingrediente, pode haver mudança na cor.
- Sua preparação é fácil, se utilizar sumo de limão ou produtos instantâneos vendidos em lojas e supermercados.

Nota: Em caso de estar tomando o medicamento Iressa, evite tomar suco de grapefruit.