

DIETA

DE BAIXO CUSTO



Isabelle Felix
Rafaele Colombo
João Victor Brandão

DIETA DE BAIXO CUSTO



DIETA DE BAIXO CUSTO

Catálogo na Publicação - Biblioteca UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Felix, Isabelle da Silva.

Dieta de baixo custo / Isabelle da Silva Felix, Rafele Colombo Silva e João Victor de Oliveira Brandão. – Natal: UNI-RN, 2024.
20 p.

Um guia prático para uma dieta de baixo custo.

O material é resultado de um trabalho da disciplina Projeto de Extensão do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

ISBN: 978-85-63455-65-9

1. Guia prático. 2. Dieta de baixo custo. 3. Cardápio. 4. Estações do ano. 5. Tipos de cortes. 6. Aproveitamento integral dos alimentos. I. Felix, Isabelle da Silva. II. Silva, Rafele Colombo. III. Brandão, João Victor de Oliveira. IV. Título.

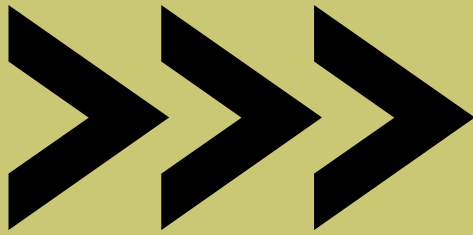
RN/UNI-RN/BC

CDU 612.39

Larissa Inês da Costa (CRB 15/657)

Um guia prático para uma dieta de baixo custo.

Dicas para produzir cardápios de baixo custo para pessoas de baixa renda.



“Quanto mais colorido for o prato, maior a variedade de nutrientes, antioxidantes e fibras” - Andrea Tarzia (CRN-8 1540).

Outra dica importante é evitar desperdício, por exemplo descarte de partes, como talos, cascas, sementes, folhas e flores de frutas. Muitas partes são até mais nutritivos do que as que se consomem normalmente.

Aproveitamento integral dos alimentos é possível por meio da criação de novas receitas como sucos, doces, geleias e farinhas.



Composição do cardápio

Um cardápio diário deve ser composto por cinco a seis refeições, sendo duas principais, o almoço e o jantar, e três a quatro pequenos lanches, café da manhã, merenda e ceia.

Nas refeições principais, a combinação de arroz e feijão é uma ótima opção, uma combinação nutritiva e proteica.



O arroz pode ser substituído pelo macarrão, batata-doce, batata-inglesa, macaxeira, inhame, cará.

Carnes magras e baratas podem render refeições deliciosas e nutritivas, como ensopados, cozidos, assados e grelhados.



Composição do cardápio

Como comentado anteriormente, o arroz pode ser substituído. O macarrão, a batata-doce, macaxeira e o inhame podem ser as substituições mais baratas.



ALIMENTOS	QUANTIDADE	PROTEINA	LIPIDEOS	CARBOIDRATOS
Arroz	100g	2,5g	0,2g	28,1g
Macarrão	100g	3,5g	0,5g	27,3g
Batata Doce	140g	1,2g	0,3g	32,3g
Macaxeira	100g	0,6g	0,2g	29,8g

Safra de Frutas, Legumes e Verduras

Priorizar produtos da época ajuda muito na relação custo-benefício pois são mais baratos e nutritivos.



Safra é o período que indica a melhor época de disponibilidade de determinado alimento no mercado.

As grandes vantagens são o preço mais baixo, melhor qualidade e o menor uso de agrotóxico.

Verão

22/12 a 20/03



1- Caju. 2- Abacate. 3- Goiaba. 4- Abacaxi. 5- Graviola.
6- Jaca. 7- Limão. 8- Carambola. 9- Maracujá. 10- Manga
Espada. 11- Melão. 12- Pera.

Primavera

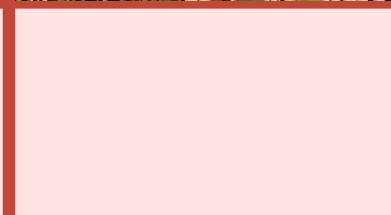
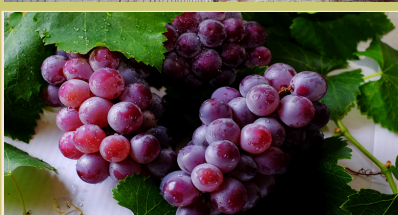
23/09 a 21/12



1- Abacaxi. 2- Acerola. 3- Mexerica. 4- Jabuticaba. 5- Pitanga. 6- Banana. 7- Coco.

Outono

20/03 a 21/06



1- Abacate. 2- Maçã. 3- Caqui. 4- Mamão. 5- Uva. 6- Coco. 7- Laranja. 8- Kiwi.

Inverno

21/06 a 23/09



1- Abacaxi. 2- Banana. 3- Caju. 4- Kiwi. 5- Tangerina. 6- Carambola. 7- Maçã. 8- Laranja. 9- Coco.

Tipos de Cortes

Alguns tipos de cortes em frutas, legumes e verduras podem redem mais.



Brunoise é um tipo de corte que consiste, basicamente, em cubos pequenos, de 3 a 5 mm de lado. Como na foto a cima.

Brunoise pode ser dado inicio com o corte Julienne, que são fatias longitudinais -> bastonetes de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm na diagonal (comum) ou 3mm x 3mm x 5cm na diagonal (longo).

Aproveitamento Integral

Bolo de Banana

Ingredientes:

- 3 bananas maduras;
- 3 cascas de banana;
- 2 ovos;
- 1 iogurte;
- 100g farinha;
- 70g de aveia (flocos finos ou farinha);
- 1 colher de chá de fermento;
- 2 colheres de sopa de mel ou outro adoçante;

Preparação:

- Pré-aquecer o forno a 180°C;
- Lavar as cascas de banana e batê-las num liquidificador;
- Esmagar as bananas e juntá-las às cascas liquidificadas, acrescentando também as gemas;
- Adicionar o iogurte, o mel e bater tudo;
- Adicionar a aveia e a farinha e envolver;
- Por último, adicionar as claras batidas em castelo;
- Levar ao forno durante 30 a 40 minutos.



Suflê de Talos



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de talos de cenoura lavados e picados;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher (sopa) de margarina light;
- 1 xícara (chá) de leite desnatado;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral;
- 3/4 colheres (chá) de sal;
- 4 ovos médios;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura lavadas e picadas;
- 1/2 colher (sopa) de azeite.

Suflê de Talos

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe os talos de cenoura até que fiquem "al dente";
2. Descasque, lave e pique a cebola.
3. Em uma panela, derreta a margarina e doure a cebola;
4. Aos poucos, adicione o leite e a farinha integral;
5. Acrescente 1/2 colher (chá) de sal e mexa até ficar cremoso;
6. Separe as gemas das claras e, quando o creme estiver morno, misture as gemas, metade do queijo ralado, as folhas de cenoura e os talos cozidos;
7. Bata as claras em neve junto com o restante do sal;
8. Misture as claras ao creme, mexendo de baixo para cima, sem bater, até a massa ficar homogênea;
9. Unte um refratário com azeite e despeje a mistura;
10. Use o restante do queijo ralado para salpicar;
11. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias;
- $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

- Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço);
- Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha;
 - Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente;
- Assar em forma untada;
- Se preferir, despeje sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.



GELEIA DE CASCA DE MAMÃO

INGREDIENTES

- 1 Mamão médio;
- Açúcar;
- Água.

MODO DE PREPARO

- O mamão deve ser bem lavado e descascado;
- Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem;
- Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira;
- Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.



DIETA DE BAIXO CUSTO



ISBN: 978-85-63455-65-9

CBL



9 788563 455659