



# Receitas

by LAPINHA

## ESTRESSE E ALIMENTAÇÃO

LAPINHA



## SOBRE LAPINHA SPA

Pioneira na prática da medicina integrativa no Brasil há 50 anos, a Lapinha é a primeira clínica e spa médico do país, fundada por uma mulher, Margarida Bornschein Langer em 1972, que experimentou na Suíça os benefícios da medicina naturista e voltou ao Brasil decidida a construir um centro para difundir o tratamento. Desde a sua fundação, a educação alimentar faz parte de um dos pilares da Lapinha, por isso, todos os alimentos são produzidos sem agrotóxicos e colhidos diariamente, prezando pelo frescor, variedade e sabor, em uma alimentação saudável, orgânica e ovo-lacto-vegetariana.

Com uma equipe altamente atualizada e qualificada, a Lapinha aplica os conhecimentos da medicina clínica, baseados em evidências, às práticas holísticas e métodos que buscam tratar a saúde do corpo como um todo, em busca de vitalidade e do bem-estar em todas as fases da vida. Em sua grade de atividades, são priorizadas atividades que equilibram o corpo e a mente como: exercícios de meditação e relaxamento, mindfulness, caminhadas longas ao amanhecer, yoga, circuito funcional, entre outras. Além disso, o compromisso ambien-

tal é um legado da empresa, que preserva mais de 150 hectares de Floresta Atlântica com Araucárias e Imbuías milenares, que contam a história da humanidade e fazem parte de uma Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN).

Com o foco voltado para a saúde integral de todos os hóspedes, a Lapinha se preocupa com os avanços da medicina e aplica todo esse conhecimento em seus tratamentos, além de incentivar o crescimento de Congressos Médicos Brasileiros como patrocinadora. Em 2020, por exemplo, foi a patrocinadora master do III Simpósio Internacional de Medicina Integrativa e do II Simpósio Internacional de Oncologia Integrativa do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa do Albert Einstein. Além do reconhecimento científico, a Lapinha se destaca mundialmente como Spa: em 2021, foi eleita como o Spa mais Sustentável do Mundo pelo World Spa & Wellness Awards e em 2016, figurou como um dos seis melhores do mundo pela mesma premiação. Também já foi eleito por três anos consecutivos como o melhor Spa das Américas, além de outras premiações relevantes do setor.

SAIBA MAIS  
SOBRE A NOSSA  
PROGRAMAÇÃO:

 @lapinhaspa

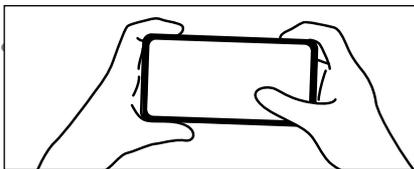
 spalpinha

RESERVAS

 41 3622-1044

 [www.lapinha.com.br](http://www.lapinha.com.br)

LAPINHA



**DICA:** Caso esteja visualizando o e-book no celular, recomendamos rotacionar a tela para uma melhor leitura.

Há mais de 70 anos a Dona Margarida Bornschein Langer foi pioneira ao pensar no cuidado com a saúde. Devido a uma enfermidade gástrica ela buscou diversos tratamentos médicos no Brasil, sem sucesso. Foi então, na década de 50 que soube de um centro de Medicina Naturista, na Suíça, e partiu para lá em busca de um jeito diferente de se cuidar.

Voltou para o Brasil curada de sua enfermidade e com o propósito de trazer para os brasileiros o que havia aprendido. Na década de 1970 Dona Margarida fundou o Lar Lapeano de Saúde, hoje chamado de Lapinha Spa, com o intuito de tratar doenças através das terapias naturais.

Um dos pilares mais fundamentais, presente na Lapinha desde a sua inauguração, é a alimentação: fresca, orgânica, nutritiva. A alimentação, além de nutrir corpo e alma, é elemento fundamental para lidar com o estresse, condição que afeta grande parte de nós nos dias atuais.

Apresentamos aqui a interação entre estresse e alimentação e algumas dicas e receitas clássicas da cozinha da Lapinha

Fica o convite para você colocar a mão na massa! Cozinhar em casa, além de saudável, pode ser divertido e estimular sua criatividade, ou seja, uma excelente maneira de relaxar!



# COMIDA FEITA EM CASA:

Comida, mais do que energia para o corpo, é informação para o cérebro. Isso não é difícil de entender: antes de nos alimentar, a comida que ingerimos alimenta as bactérias, vírus e fungos que vivem no nosso intestino (também conhecidos como microbiota intestinal). São esses microorganismos que produzem uma série de substâncias, entre elas a serotonina, que nesse caso tem uma ação local regulando os movimentos peristálticos intestinais (ou seja: soltando, prendendo ou fazendo seu intestino funcionar como um relógio) e uma ação à distância, estimulando o nervo vago a mandar sinais para o nosso cérebro de que está tudo bem ou de que as coisas vão mal (1).

Ou seja: comida de verdade, como aquela feita pelas nossas avós, manda uma informação para o cérebro de que estamos seguros e assim ele devolve um sinal para o corpo de que podemos relaxar, o que normaliza os batimentos cardíacos, a frequência respiratória, promove relaxamento muscular. Por outro lado, comida industrializada, cheia de conservantes, desequilibra a microbiota intestinal e manda uma informação para o cérebro de que estamos sob ameaça! O cérebro então devolve para o corpo sinais que ativam a resposta de stress e o coração dispara, os músculos ficam tensos, a respiração acelera (2).

Cozinhar em casa também tem suas vantagens! Uma pesquisa com mais de 11.000 ingleses mostrou que as pessoas que comiam comida caseira em mais de cinco refeições por semana tinham menos gordura corporal e menor índice de massa corporal quando comparadas a pessoas que comiam menos de três refeições feitas em casa na semana. E claro, comiam mais frutas e vegetais (3). Pesquisas também nos mostram que conforme a população foi comendo cada vez mais fora de casa, os índices de sobrepeso, obesidade e diabetes foram aumentando (4,5).

---

## **Dra. Regina Chamon**

Médica Certificada em Alívio do Estresse e convidada das semanas especiais na Lapinha.

## **Marcieli Pereira Bandeira**

Nutricionista Lapinha Spa

## **Arlete Zbonik**

Chef Lapinha Spa

# COMO NOS ALIMENTAMOS

É comum a gente pensar na comida como número de calorias ou como grupos alimentares (carboidrato pode ou não pode?, gordura faz mal?). Apesar de pensarmos com frequência sobre O QUE comemos, não costumamos pensar muito em COMO comemos.

Há alguns anos uma interessante análise de dados mostrou que os países em que as pessoas passam mais tempo à mesa comendo, são os mesmos países com os menores índices de obesidade. Por exemplo, os franceses costumam gastar cerca de 2 horas e 15 minutos do seu dia comendo. Lá o índice de obesidade era de apenas 15% da população em 2017), ao passo que nos Estados Unidos o índice de obesidade na mesma época era de 38%. Nos Estados Unidos passa-se 1 hora do dia apenas dedicado ao ato de comer (6).

Claro que este número visto de modo isolado não quer dizer muita coisa. Mas nos mostra a prioridade que é dada ao ato de comer. E esta prioridade, isso sim faz diferença!

Quando damos atenção ao comer passamos a ter prazer saboreando lentamente os alimentos, comendo com os olhos, nariz, ouvidos e não somente com a boca. Quando a comida é importante ela se torna um momento de celebrar e compartilhar e reunimos à mesa pessoas queridas. Estar rodeado por estas pessoas é um apoio fundamental para a saúde integral.

Então que tal repensar o COMO você anda comendo e trazer um pouco mais de atenção para este momento?

## **Aí vão algumas sugestões:**

- arrumar uma mesa bonita, deixar o ambiente acolhedor, ajuda a reduzir o estresse. Quando estamos relaxados tendemos a comer mais calmamente, saboreando o alimento e nos sentimos bem com menos quantidade.
- colocar talheres menores (de sobremesa) ajudam a dar garfadas menores. Além de garfadas menores, repousar o talher ao lado do prato após cada garfada naturalmente faz com a gente gaste mais tempo mastigando e reduza o tempo entre uma bocada e outra. Assim você degusta mais cada pedacinho e precisa de menos quantidade para ficar feliz
- o ato de mastigar ajuda a reduzir o estresse. Alguns estudos feitos em animais mostram que a mastigação tem uma via direta de comunicação com o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, diminuindo a resposta de estresse no corpo. Ou seja, se você quer desestressar, capriche na mastigação (7-9).



# ESTRESSE E ALIMENTAÇÃO

A resposta de estresse no organismo é uma resposta de adaptação a situações de ameaça ou desafio. Para que essa adaptação ocorra há aumento da frequência cardíaca, respiratória, tensão muscular, aumento do gasto metabólico cerebral, levando a um maior consumo energético.

Além do maior consumo de energia, suprido por macronutrientes como carboidratos, gorduras e proteínas, o corpo precisa de micronutrientes para processos celulares fundamentais para um bom funcionamento. (10)

O triptofano, proveniente de alimentos como leite, ovos, banana e chocolate amargo, é um micronutriente envolvido na produção do neurotransmissor Serotonina, um dos responsáveis pela redução do processo de estresse. (11)

O Ômega 3, presente em alimentos como linhaça, azeite, nozes e amêndoas, é fundamental para que haja uma estrutura íntegra e funcionando bem na parede das células de todo o corpo.

A vitamina C, encontrada nos alimentos cítricos como laranja, limão kiwi e também em vegetais como couve e tomate, é um importante antioxidante natural, está envolvida na absorção de Ferro, na produção de Dopamina e também no bom funcionamento do sistema imunológico.

Assim, ter uma alimentação rica em frutas, legumes, vegetais, castanhas, com alimentos diversos e coloridos, garante um aporte adequado de micro e macronutrientes que colaboram para um bom funcionamento do corpo mesmo em situações de estresse mais



# RECEITAS ANTIESTRESSE



## SHOT ANTI-INFLAMATÓRIO

### INGREDIENTES:

- ½ colher (chá) de gengibre fresco ralada em ralo fino
- ½ colher (chá) de cúrcuma fresca ralada em ralo fino ou em pó
- 2 colheres (sopa) de suco de limão (½ limão)
- 30 ml de água
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- ¼ colher (chá) de mel

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione todos os ingredientes em um copo e mexa bem.
2. Descanse essa mistura uns 5 minutos.
3. Coe e consuma em seguida.

### DICA:

Pode ainda agregar com umas 10 gotas de própolis ou de geleia real.

### ATENÇÃO:

Cuidado com o limão diretamente nos dentes e só escove os dentes após 30 minutos de consumir limão para evitar erosão dentária, ou use canudo (de preferência de papel ou reutilizável).

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

O shot é uma estratégia antioxidante e anti-inflamatória indicado para tomar em jejum.

Seus ingredientes antiinflamatórios são importantes para que os neurotransmissores sintetizem e equilibrem o humor e a respostas ao estresse.



**Rendimento:**  
1 porção/50ml



**Valor calórico por porção:**  
1,58 Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
10 minutos

## SMOOTHIE ANTIOXIDANTE

### INGREDIENTES:

- 10 unidades de morango
- 10 folhas de manjeriço
- 8 unidades de framboesa ou amora
- 3 colheres (sopa) mirtilo em pó ou
- 10 unidades fresco ou 6 unidades de cereja
- ½ xícara (chá) de suco de maçã ou água de coco
- 1 colher (chá) de mel de laranjeiras ou de abelhas
- 4 colheres (sopa) de Goji Berry

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

As frutas vermelhas presentes nessa receita possuem antocianinas, um antioxidante que combate a ação dos radicais livres (que podem ser produzidos pelo estresse) e também, estudos mostraram que as antocianinas apresentam uma melhora da memória de curto prazo, o que é muito positivo, visto que um dos sintomas do estresse é o esquecimento.

### MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.
2. Sirva em seguida.



**Rendimento:**  
2 porções/300ml



**Valor calórico por porção:**  
174 Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
15 minutos

## SNACK DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de grão de bico crua (O grão de bico, quando hidratado rende o dobro, depois de assado diminui)
- 3 xícaras (chá) de água para hidratar grão de bico + 5 xícaras (chá) de água para cozinhar o grão de bico
- 1 colher (sobremesa) de lemon pepper
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de páprica
- 1 colher (sobremesa) de açafrão
- Pimenta do reino ou pimenta caiena a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Comece deixando de molho por, no mínimo, 12h o grão de bico com a água;
2. Após o período, descarte a água e coloque o grão de bico para cozinhar na panela de pressão com uma nova água (adicionar água 4 dedos acima dos grãos);
3. Após a panela pegar pressão, cozinhe por uns 15 minutos e desligue.
4. Após cozido, coloque o grão de bico em uma forma, tempere com lemon pepper, azeite, sal, páprica, açafrão e pimenta caiena à gosto;
5. Misture bem tudo leve ao forno em 180°C por 30 minutos ou até sentir que o grão de bico já está crocante!
6. Espere esfriar e armazene em um pote bem fechado por até 15 dias.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

O grão-de-bico é uma leguminosa capaz de melhorar o humor, pois, possui altas taxas de triptofano, uma substância que estimula a produção de serotonina, neurotransmissor que atua no cérebro estabelecendo comunicação entre as células nervosas, melhorando a sensação de bem-estar.



**Rendimento:**  
4 porções/88g



**Valor calórico por porção:**  
152 Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
1 hora

## PÃO DE AVEIA COM BATATA DOCE E SEMENTES

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de (chá) de batata doce cozida
- 1 xícara de (chá) de farelo de aveia
- 3 ovos
- 1 xícara de (chá) de iogurte natural/ leite de amêndoas ou de arroz
- 1 colher (de chá) de cúrcuma
- 2 colheres de sopa de ervas secas ( orégano, manjeriço, tomilho..)
- 1/4 xícara de azeite
- 2 col sopa de farinha de linhaça
- 1/3 xícara de semente de girassol (ingrediente chave para modular hormônios e ansiedade)
- 1 saquinho de fermento biológico (para pão)
- 1 colher de (chá) de sal marinho  
Pimenta caiena a gosto

### BENEFÍCIOS:

Tanto o iogurte natural quanto o leite de arroz são ricos em triptofano (aminoácido que contribui para a sensação de bem-estar) e vitaminas do complexo B. E a sinergia entre triptofano e complexo B alivia sintomas emocionais como depressão e a ansiedade.

### MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador os ingredientes líquidos e a batata doce até virar um creme. Deixe um pouquinho do leite para esquentar e ativar o fermento.
2. Quando aquecer um pouquinho de leite, desligue o fogo e dissolva o fermento.
3. Em um bowl grande misture os ingredientes secos, o fermento e o creme (batido no liquidificador). Misture bem com uma colher e deixe crescer por 40 minutos.
4. Leve para assar em forno a 180 graus por 40 minutos ou até dourar em forma para pão, pois a massa fica mais mole tipo massa de bolo.



**Rendimento:**  
10 porções/75g



**Valor calórico por porção:**  
152 Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
1 hora e 30 minutos

## BOLO FUNCIONAL DE BANANA E AMEIXA

### INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha sem glúten
- 4 unidades de ovos
- 3 colheres (sopa) de melado de cana
- 1 xícara (chá) de banana amassada
- ½ colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara (chá) de ameixa preta
- 3 colheres (sopa) de nozes torradas e picadas
- ¼ de xícara (chá) de leite de amêndoas ou leite de vaca
- 1 pitada de sal marinho
- Óleo para untar a forma

### MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl coloque as gemas e misture com o melado de cana e bata bem.
2. Em seguida misturar as farinhas e o cacau e mexa.
3. Adicione a banana amassada e as ameixas picadas, as nozes e o leite e misture bem. Reserve
4. Bata as claras na batedeira com uma pitada de sal marinho, até ficar firme e depois misture com a massa reservada.
5. Acrescente o bicarbonato de sódio e misture bem.
6. Transfira para uma fôrma de bolo inglês ou forminhas de cupcake untada com óleo.
7. Leve ao forno médio, pré-aquecido 170 °C, por 45 minutos ou até assar bem.
8. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

A banana oferece nutrientes que estimulam a produção de serotonina como a vitamina B6 e o triptofano — aminoácido essencial utilizado pelo cérebro para produzir a serotonina. O cacau também é rico em triptofano B6 e magnésio e a combinação desses alimentos associados a outros ingredientes dessa receita promovem uma sinergia perfeita para a felicidade.



**Rendimento:**  
12 porções/35g



**Valor calórico por porção:**  
70 Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
1 hora e 15 min.

## PICADINHO DE COGUMELOS

### INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de cogumelos frescos picados – 300 g
- 1 unidade de cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- ½ unidade média de cenoura picada em cubos
- ½ xícara (chá) de molho de tomate, preferência orgânico
- ½ xícara (chá) de caldo de legumes ou água
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal marinho

### MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o azeite em uma panela, acrescente a cebola, o azeite e o alho e refogue bem.
2. Adicione os cogumelos picados e o molho de tomate e vá mexendo até dourar.
3. Adicione o louro, o sal, o cominho, a cenoura, a pimenta calabresa, o caldo de legumes e mexa novamente.
4. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe a panela, junte a salsinha, misture novamente.
5. Espere o caldo engrossar um pouco mais, desligue e sirva.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

Os cogumelos possuem um aminoácido chamado ergotioneína, um antioxidante que pode proteger as células e os tecidos do organismo contra danos relacionados à saúde mental. E nessa receita em especial outro benefício é o fato de ser considerada uma “comfort food”, ou seja, aquela comida que trás memórias afetivas e promove uma sensação de paz e bem-estar.



**Rendimento:**  
3 porções/100g



**Valor calórico  
por porção:**  
50 Kcal



**Nível de  
dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de  
preparo:**  
30 minutos

## QUENELE DE ESPINAFRE

### INGREDIENTES DO QUENELE:

- 1 maço de espinafre
- 2 xícaras (chá) de ricota
- ½ colher (chá) de sal marinho
- 1 unidade de gema
- 1 colher (sopa) de alfavaca picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- ½ xícara (chá) de nozes picadas e torradas
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de queijo gorgonzola amassado

### INGREDIENTES MOLHO:

- ½ xícara (chá) de castanha de caju hidratada em água por 4 horas
- 1 xícara (chá) de água de coco
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de manjeriçã fresco picado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- ½ colher (chá) de sal marinho

### MODO DE PREPARO DO QUENELE:

1. Coloque o espinafre em uma frigideira e refogue até ele murchar. Reserve para esfriar e depois esprema o espinafre para retirar o excesso de líquido e pique as folhas.
2. Em seguida acrescente o espinafre em um bowl e o restante dos ingredientes (exceto a farinha de rosca) e amasse bem.
3. Depois de pronta a massa faça os queneles, e empane na farinha de rosca.
4. Leve os queneles para assar em uma forma untada com óleo em forno pré-aquecido a 180 °C e asse até dourar de 15 a 20 minutos. Reserve.

### MODO DE PREPARO DO MOLHO:

1. Descarte a água das castanhas e coloque-as com a água de coco no liquidificador e bata por uns 3 minutos ou até obter um creme liso, depois acrescente os outros ingredientes do molho e bata novamente.
2. Sirva o molho com o quenele.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

As folhas verdes escuras são ricas em magnésio e a ausência deste nutriente no organismo deixa as pessoas mais vulneráveis ao estresse e à depressão, pois, o magnésio é um mineral importante para o relaxamento, combate à fadiga neuromuscular, alivia o stress, ajuda no tratamento da síndrome pré-menstrual (associado à vitamina B6), combate a tensão nervosa, e participa do metabolismo do sono porque seus níveis adequados promovem o aumento da síntese de neurotransmissores como a serotonina.



**Rendimento:**  
20 porções/32g



**Valor calórico  
por porção:**  
38 Kcal



**Nível de  
dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de  
preparo:**  
1 hora

## CREME DE MANGA

### INGREDIENTES:

- 2 unidades de manga maduras cortadas em cubos
- 200 ml de leite de coco gelado ou iogurte natural
- 1 colher de (sopa) de sumo de laranja ou essência de baunilha
- Para finalizar: lascas de coco, manga em cubinhos, menta, chia, ou alguma calda de sua preferência.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme homogêneo.
2. Coloque o creme batido em taças individuais e leve a geladeira para refrigerar no mínimo 1 hora.
3. Na hora de servir decore com lascas de coco, folhas de hortelã, manga em cubos ou alguma calda de fruta de sua preferência.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

A manga é uma fruta rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes, a polpa da manga é rica em prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenóides e provitamina A.

Além disto, a fruta tem muitas propriedades benéficas para saúde, tais como melhora do funcionamento intestinal e reforço do sistema imunológico. Combinada ao iogurte natural irá contribuir para o alívio do estresse, devido à presença de triptofano e vitaminas do complexo B presentes no iogurte. E se for combinada ao leite de coco (rico em ácidos graxos de cadeia média) irá proporcionar energia ao organismo de forma imediata.



**Rendimento:**  
10 porções/70g



**Valor calórico  
por porção:**  
89 Kcal



**Nível de  
dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de  
preparo:**  
10 minutos  
+ tempo de  
refrigeração

## PERA RECHEADA

### INGREDIENTES:

- 4 peras médias – 400 g
- 1 xícara de (chá) de Nozes – 160g
- 2 colheres de (sopa) de cacau em pó -20g
- 3 tâmaras grandes- 24 g
- 1 colher de (chá) de Canela -2g
- 1/2 colher de (chá) de Cardamomo em pó -1g

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Lave bem as peras e corte-as ao meio com a ponta da faca. Coloque-as em um assadeira e leve ao forno.
3. Polvilhe com a canela e o cardamomo e coloque no forno para assar durante cerca de 25-30 minutos.
4. Quando as peras estiverem tenras, (mas não muito moles), retire do forno e deixe esfriar à temperatura ambiente.
5. Quando as peras estiverem quase frias, retire o centro de cada metade utilizando uma colher ou faca, delicadamente para que não se desfaçam.

6. Coloque as nozes no processador e aperte o pulsar para reduzir a pedaços grosseiros. Transfira para uma tigela e reserve.

7. Coloque as tâmaras descaroçadas no processador aperte o pulsar algumas vezes para reduzir.

8. Adicione as nozes partidas ao processador, reservando cerca de 1 colher de sopa para decorar, e pulsar 1-2 vezes para incorporar.

9. Para a montagem: coloque o recheio nas metades de pera assada com o crumble de cacau, nozes e sirva.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

As nozes são ricas em magnésio e o cacau em pó é rico em triptofano, ambos nutrientes são necessários para a produção de melatonina, o hormônio do sono. Outro detalhe é que a vontade de doces aumenta muito em períodos de estresse, então essa sobremesa é uma ótima opção para comer após o almoço ou como lanche da tarde, pois, irá satisfazer a vontade de doces.



**Rendimento:**  
8 porções/80g



**Valor calórico  
por porção:**  
177 Kcal



**Nível de  
dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de  
preparo:**  
1 hora e 15 min.



# CHÁS

## CHÁ DE VERBENA COM CAPIM-LIMÃO

### INGREDIENTES:

- 600 ml de água
- 15 g de capim- limão picado (3 colheres de sopa)
- 1 colher de (sopa) de verbena desidratada

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água para esquentar, e desligue antes de começar a ferver.
2. Acrescente o capim-limão e a verbena.
3. Tampe o recipiente e deixe em infusão por 10 minutos.
4. Coe e está pronto o seu chá.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

O capim-limão contém compostos com ação sedativa, como o citral, que atua no sistema nervoso central, melhorando o tempo e a qualidade do sono. Além disso, possui ação calmante e relaxante, podendo ser indicado para auxiliar no tratamento da ansiedade e estresse, e combinada a verbena tem uma sinergia muito grande no controle do estresse e melhora do sono.



**Rendimento:**  
3 xícaras/200ml



**Valor calórico por porção:**  
-- Kcal



**Nível de dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de preparo:**  
15 minutos

## CHÁ DE ERVA-DOCE COM GENGIBRE

### INGREDIENTES:

- 600 ml de água
- 1 colher de (sobremesa) de erva-doce
- 1 pedaço pequeno de gengibre cortado

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água e o gengibre cortado (ou ralado) em um recipiente e leve ao fogo.
2. Deixe ferver por 10 minutos (preferencialmente tampado) e desligue.
3. Acrescente a erva-doce e deixe em infusão por 5 minutos.
4. Coe e está pronto o seu chá.

### BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS:

A erva doce conta com boas quantidades de potássio, um eletrólito importante que se concentra no interior da célula. O potássio conta com propriedades vasoprotetoras, que ajudam a controlar a pressão arterial e a equilibrar o ritmo de batimentos cardíacos. A combinação da erva-doce com o gengibre alivia sintomas digestivos, e aliviar a ansiedade, pois, o gengibre possui uma substância chamada cineol que regula o estado de estresse e melhora a sensação de calma.



**Rendimento:**  
3 xícaras/200ml



**Valor calórico  
por porção:**  
-- Kcal



**Nível de  
dificuldade:**  
Fácil



**Tempo de  
preparo:**  
15 minutos

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- O'Mahony SM et al. Serotonin, tryptophan metabolism and the brain-gut-microbiome axis. Behavioral Brain Research. 277 (2015) 32-48
- 2- Fricchione GL. Stress and Nutrition. In: Fricchione GL et al (eds). The Science of Stress - living under pressure. Chicago; London: The University of Chicago Press. 2016. pg 120-131
- 3- <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0567-y> site acessado eletronicamente em 03/04/2022
- 4- <https://link.springer.com/article/10.1007/s11892-018-1061-x> site acessado eletronicamente em 03/04/2022
- 5- <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3669> site acessado eletronicamente em 03/04/2022
- 6- <https://economix.blogs.nytimes.com/2009/05/05/obesity-and-the-fastness-of-food/>  
<https://forbes.com.br/forbeslife/2018/03/15-paises-onde-as-pessoas-gastam-mais-tempo-comendo-e-bebendo/> - site acessado eletronicamente em 16/3/2022
- 7- Kubo K et al. Mastication as a Stress-Coping Behavior. BioMed Research International Volume 2015
- 8- <https://economix.blogs.nytimes.com/2009/05/05/obesity-and-the-fastness-of-food/> site acessado eletronicamente em 16/3/2022
- 9- <https://forbes.com.br/forbeslife/2018/03/15-paises-onde-as-pessoas-gastam-mais-tempo-comendo-e-bebendo/> site acessado eletronicamente em 16/3/2022
- 10- Fricchione GL. Stress and Nutrition. In: Fricchione GL et al (eds). The Science of Stress - living under pressure. Chicago; London: The University of Chicago Press. 2016. pg 120-131
- 11- Sousa Júnior, D. T.; Verde, T. F. C. L.; Landim, L. A. S. R. Foods rich in tryptophan and its effect on serotonin release and possible benefits in anxiety disorder. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 14

LAPINHA

