

The Healthy CookBook

Cozinha funcional prática e saborosa

Elaborado por Aline Radloff



Aline Radloff
NUTRICIONISTA

Acredito na comida de verdade, na alimentação sem embalagens, na valorização das refeições realizadas a mesa, especialmente em boa companhia. Acredito que aliar a alimentação a uma rotina de treino, descanso, sono adequados são as mais poderosas armas para desfrutarmos de uma vida com saúde plena e com o corpo que desejamos.

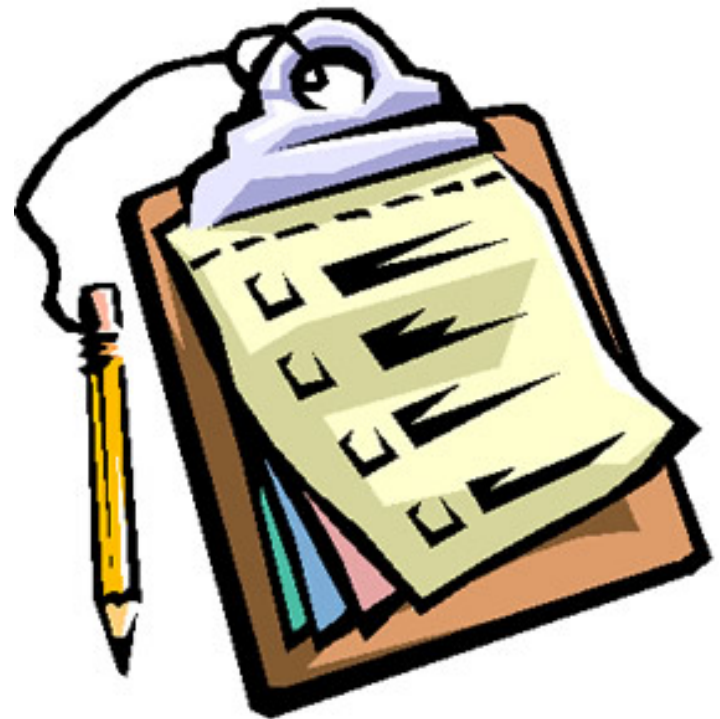
Elaborei esse material para você que deseja ser mais saudável, ter mais disposição, energia e qualidade de vida. Nele compartilho diversas dicas para você colocar em práticas hábitos alimentares mais saudáveis.

Aline Radloff

NUTRICIONISTA

Organização e Planejamento

- ✓ Pense sobre seus dias e planeje uma melhor rotina para suas compras e organização da sua alimentação.
- ✓ Separar um tempinho para se organizar, você ganha mais tempo no seu dia a dia.



Organização e Planejamento

- ✓ Use congelados – molhos, fazer pratos a mais e congelar pode ser uma ótima pedida para aqueles dias corridos.



DICAS GERAIS

- ✓ Usar sempre água filtrada para os preparos dos alimentos
- ✓ Ter pelo menos duas tabuas: para carne e para os vegetais.
- ✓ Os utensílios não devem ser de plástico comum, mas de polietileno.
- ✓ Nunca guardar em plástico a comida quente, pois o mesmo libera substâncias que favorecem o câncer.



O **papel alumínio** tem um lado mais **brilhante** do que o outro. O brilho se dá em função de um polimento específico para evitar que o **alumínio** entre em contato direto com o alimento e contamine-o. Por isso, o lado mais **brilhante** deve ficar do lado de dentro, em contato com a comida.

DICAS GERAIS

- ✓ Sempre que for assar algo, prefira vidro, e coloque sob o recipiente de vidro uma forma de alumínio, dessa forma o alimento fica melhor assado.
- ✓ Tenha sempre em mãos a faca de corte para legumes e a faca do chefe.



COMO HIGIENIZAR?

Verduras

1º Etapa: Lavar em água corrente legume por legume, ou folha por folha ou fruta por fruta;

2º Etapa: Colocar em água limpa de molho por 15 a 20 minutos - 2 colheres de sopa de vinagre para cada litro de água ou de limão



COMO HIGIENIZAR?

3º Etapa: Enxaguar em água corrente folha por folha, legume por legume, fruta por fruta.

4º Etapa: Secar bem. Para as folhas use o spinner ou secadora de folhas.



COMO HIGIENIZAR?

5ª Etapa: armazenar em potes com papel toalha ao fundo e outro na tampa, a fim de absorver o excesso de umidade e conservar melhor.

Outra dica importante é que a medida que o pote fica vazio e há muito espaços (portanto excesso de ar) que oxida e acelera a deterioração. Portanto troque para potes menores!



Legumes

Devem ser limpas e conservadas com casca, até o dia em que forem utilizadas. Mantê-los seca, pois alguns legumes deterioram facilmente. Lavar em água corrente com uma escovinha exclusiva para esse fim. Descascar após o cozimento.

Podem ser higienizados antes para facilitar, mas lembre-se sempre de secá-los muito bem com pano limpo.



Ovos

Não lavar antes de guardar. Passar apenas um papel toalha levemente umedecido, pois o ovo possui uma casca porosa, facilitando a entrada de sujeira.

Antes de usá-los lavar com esponja sem detergente ou sabão e enxaguar.

Armazene no interior da geladeira nunca na porta.



Ovos



Ovo fresco
Vai para o fundo
do copo.

Ovo não fresco
Fica a ponta
para baixo.

Ovo estragado
Vai para a
superfície

Aline Radloff

NUTRICIONISTA

*“Nutrição ampliada. Uma visão integrativa entre
corpo, mente, emoções e espírito”*