

“Planejamento de Refeição por 4 dias”

Café da Manhã	Almoço
Dia 1 <ul style="list-style-type: none">● Waffles de trigo sarraceno,● Mousse de alfarroba● Smoothie de Proteína de semente de abóbora	<ul style="list-style-type: none">● Feijão preto● Salsa sem solanaceas Mandioca cozida,● Salada Verde.
Dia 2 <ul style="list-style-type: none">● Cereal de amaranto cozido,● Smoothie Power de girassol,● Pão achatado (sem fermento) de amaranto● Manteiga de semente de girassol/coco	<ul style="list-style-type: none">● Feijão● Batata Doce● Pesto nutricional
Dia 3 <ul style="list-style-type: none">● Pudim de Sementes de Chia,● Smoothie de proteína de semente de abóbora,● Pão achatado de lentilha● Manteiga de semente de abóbora/coco ou abacate	<ul style="list-style-type: none">● Lentilha (vermelha ou laranja) Arroz cru mexicano,● Salada de inhame (malanga)● Salada verde
Dia 4 <ul style="list-style-type: none">● Cereal de Quinoa● Girassol Power Smoothie,● Pão achatado de quinoa● Manteiga de semente de girassol/ coco,	<ul style="list-style-type: none">● Feijão● Arroz de quinoa● vegetais sem fritar● Salada Verde

4 DAY MEAL PLAN
Macronutrients and fiber, sodium omega 3, vitamin C

Day 1

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1569	45	249	50	47	1.81	1817	129
%	11	64	29				

Day 2

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1614	55	247.34	53.43	54.82	5.396	2032.6	108.2
%	13.63	61.30	29.79				

Day3

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1670.67	44.38	239.81	67.20	59.89	11.44	1640.77	141.77
%	10.63	57.42	36.20				

Day 4

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1565.2	50.6	223.8	59.8	51.6	5.1	1487.3	101.6
%	12.9	57.2	34.4				

Average 2 meal plan

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1604.66	48.67	240.02	57.68	53.31	5.94	1744.30	120.20
%	12.1	59.8	32.4				

Average 2 meal plan +1 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1640.86	49.97	246.62	57.68	53.61	5.94	1800.00	144.30
%	12.2	60.1	31.6				

Average 2 meal plan +3 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1713.26	52.57	259.76	57.68	54.21	5.94	1911.40	145.1
%	12.3	60.6	30.3				

Average 3 meal plan

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2145.20	62.39	316.57	80.36	71.36	8.85	2006.75	157.74
%	11.6	59.0	33.7				

Average 3 meal plan +1 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2181.40	63.69	323.17	80.36	71.66	8.85	2062.45	181.84
%	11.7	59.3	33.2				

Average 2 meal plan +3 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2253.80	66.29	336.31	80.36	72.26	8.85	2173.85	182.64
%	11.8	59.7	32.1				

Extras

1 tablespoon of ground flaxseed

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
37	1.5	2	2.5	2	1.6	2.1	0

Note: in the 4-meal plan protocol the smoothie has 1 tablespoon of flaxseed. But some patients can add more flaxseed, up to 2 to 4 tablespoons in total.

CAFE DA MANHÃ DIA 1

Waffles de trigo sarraceno, mousse de alfarroba, smoothies poderosos de proteína de semente de abóbora, pão achatado e manteiga de sementes

Waffles de trigo Sarraceno

Não conhecemos ninguém que sinta falta do glúten quando está comendo esses waffles de trigo sarraceno! Simples, fácil de fazer e super divertido. Essa receita é a preferida de todos!!!

Ingredientes:

- 1 xícara de de trigo sarraceno cru e seco*
- ½ xícara de sementes de girassol*
- ½ xícara de araruta
- 1 colher de sopa de mel
- 2 cm. de fava de vanilla
- ½ colher de chá de sal não refinado
- 1 xícara de água

Instruções:

1. Deixe as sementes de trigo sarraceno e girassol de molho em água durante a noite e enxágue bem, germine por 12 horas e enxágue antes de usar (elas dobraram de tamanho- use a quantidade total)
2. Pré- aqueça a máquina de waffle na configuração mais alta.
3. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade.
4. Misture todos os ingredientes até obter uma consistência de massa lisa e líquida. Avalie após misturar. Você pode precisar somar 1 / 4 xícara a mais de água para obter uma consistência mais fina e uma massa mais líquida.
5. Despeje a massa na máquina de waffle e aqueça na potência mais alta, até que o vapor não seja mais emitido. Para a nossa máquina de waffle belga, isso leva aproximadamente oito minutos.
6. Sirva com frutas vermelhas, kiwis, romãs, maçãs cortadas e adoçante de sua preferência.

Porções: Rende pouco mais de 3 waffles (dependendo de qual máquina de fazer waffle)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos (3 waffles)

Mousse de Alfaro

É importante que você use um coco fresco verde, pois não terá o mesmo sabor com coco de flocos desidratados ou coco maduro.

Ingredientes:

- Retire a carne do coco verde (aproximadamente 1 xícara)
- 1 abacate pequeno
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de alfarroba em pó
- ½ colher de chá de folha de Stevia
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 xícara de água de coco ou água pura

Instruções:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador de alta velocidade até ficar bem homogêneo.

Porções: 2 xícaras (½ xícara por porção)

Tempo de preparo: 10 minutos.

Molho de Alfarroba

Ingredientes:

1 C de leite de coco
2 colheres de sopa de araruta
2 colheres de sopa de alfarroba
4 colheres de sopa de mel
1/2 colher de chá de baunilha

Instruções:

1. Misture todos os ingredientes em um pote de conserva, agite bem, coloque em uma panela e adicione o mel.
2. Deixe ferver logo até obter a consistência desejada.

Porções: 4 pessoas

Tempo de preparação: 5 minutos

Smoothie de proteína de semente de abóbora.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de semente de abóbora (embebidas por 12 horas, germinadas por 12 horas e enxaguadas)
- 1 colher de sopa de linhaça
- ½ xícara de frutas vermelhas
- 1 maçã
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de alfarroba em pó
- ¾ xícaras de água

Instruções:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Sirva com pão achatado(sírio) e manteiga de sementes de sua preferência

Porções: 350 ml por porção

Tempo de preparo: 10 minutos.

ALMOÇO DIA 1

Lentilhas vermelhas, Salsa sem as plantas Solanáceas, mandioca cozida e salada verde

Lentilhas vermelhas

Ingredientes:

- 2 xícaras de lentilhas vermelhas secas (molhe as lentilhas secas por 12 horas, depois brote por 12 horas)
- 2 colheres de sopa de cebola em pó
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 1/2 colheres de chá de sal não refinado

Instruções

1. Coloque lentilhas germinadas, cebola em pó, alho em pó e sal em uma panela de 2 litros e encha com água até um centímetro acima do nível das lentilhas.
2. Leve a água para ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por aproximadamente 15 minutos.

Porções: 5 (1 1/2 xícaras por porção)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Tempo de cozimento: 20 min

Salsa sem as plantas Solanáceas

Esta salsa adiciona sabor fresco aos tacos ou para acompanhar leguminosas.

Ingredientes:

- 1/2 abobrinha pequena picada
- 2 colheres de sopa de cenoura desfiada
- 1/2 pepino médio picado
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal não refinado

Instruções:

1. Misture suavemente todos os ingredientes.
2. Resfriar aproximadamente 30 minutos antes de servir.

Porções: 3-4 (1/2 xícara por porção)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Mandioca Cozida

Ingredientes:

- *Raiz de mandioca de 500 gr. (o equivalente a aproximadamente 1 pé por 2 polegadas de diâmetro de raiz de mandioca fresca)*
- *1 colher de chá de sal não refinado*

Instruções:

1. *Corte a raiz da mandioca em pedaços de 5 cm e remova cuidadosamente a casca marrom e cerosa com uma faca. Divida cada pedaço ao meio e remova o núcleo fibroso.*
2. *Corte a mandioca em pedaços longos*
3. *Coloque em uma panela média, cubra com cinco centímetros de água e adicione sal. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos ou até ficar macio.*
4. *Quando estiver macia, mas não mole, escorra a água residual.*

Porções: 3- 4 (3: 4 - 1 xícara por porções)

Tempo de preparo da mandioca: 5 minutos

Tempo de cozimento: 45 minutos

CAFÉ DA MANHÃ DIA 2

Cereal de amaranto cozido, smoothie de girassol, pão achatado de trigo sarraceno e manteiga de girassol/semente de coco

Cereal de amaranto cozido

Este cereal (e todos os cereais cozidos) pode ser cozido e depois armazenado na geladeira por até 3-4 dias. Observe que, ao contrário de outros pseudo grãos, você pode não ver a cauda no amaranto brotado.

Ingredientes:

1 xícara de amaranto seco (deixe de molho 12 horas, brote 12 horas e enxágue em seguida)

2 xícaras de água

1/2 colher de chá de sal não refinado

1/2 xícara de leite de escolha

1/2 colher de chá de mel

1 1/2 xícaras de frutas vermelhas

1/4 colher de chá de cardamomo (opcional)

1/4 colher de chá de coentro em pó (opcional)

Instrução:

Em uma panela, leve o amaranto, o sal e a água para ferver.

Tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, até que toda a água seja totalmente absorvida. Mexa sempre.

Sirva com um leite à base de plantas e adoça com mel (consulte a seção de receitas de leite).

Decore com frutas vermelhas frescas, e cardamomo.

Porções: 4 (3/4 xícara por porção)

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Smoothie poderoso de girassol

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de sementes de girassol (embebidas por 12 horas, germinadas por 12 horas e enxaguadas)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- ½ xícara de frutas vermelhas
- 1 maçã verde
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de alfarroba em pó
- ¾ xícara de água

Instruções:

Misture todos os ingredientes e sirva

Porções: 350 ml por porção

Tempo de preparo: 5 -10 minutos.

ALMOÇO DIA 2

Feijão mung, arroz de quinoa, legumes não fritos e salada verde

Feijão

Ingredientes:

1 xícara de feijão (deixe de molho por 12 horas, depois brote por 12 horas, rende 4 xícaras)

1 colher de sopa de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

1 1/2 colheres de chá de sal não refinado

Instruções:

1. Coloque feijão germinado, cebola em pó e alho em pó em uma panela de 2 litros e encha com água até uma polegada acima do nível do feijão.
2. Leve a água para ferver, depois reduza o fogo e deixe ferver.
3. Quando o feijão estiver macio (aproximadamente 20-25 minutos), adicione o sal e cozinhe por mais 5 minutos.

Porções: 2 1/2 (1 1/2 xícaras por porção)

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Arroz de Quinoa

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa seca, (deixe a quinoa seca de molho por 12 horas, depois brote por 12 horas)
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de sal não refinado

Instrução:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela de tamanho médio.
2. Deixe o conteúdo ferver, depois cubra e diminua o fogo para ferver.
3. Cozinhe por cerca de 15-20 minutos até que todo o líquido tenha sido absorvido e a quinoa esteja macia e fofa.

Porções: 4 (1 xícara por porção)

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Vegetais não fritos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de brócolis cortadas em floretes
- 1 xícara de couve-flor (opcional)
- 1/2 xícara de cenoura
- 4 espargos cortados em pedaços de 1 a 2 polegadas
- 1 xícara de chá de feijão verde congelado
- 1 xícara de pedaços grandes de repolho (2")
- 1 cebola, quarto de cebola no meio do caminho e abra levemente
- 2-3 polegadas alho-poró, esquerda inteira
- 1 colher de chá de sal
- 3 copos de água
- ½ copo de cebolinha (verde)

Instrução:

1. Leve a água para ferver, adicione todos os outros ingredientes e cozinhe por 10-15 minutos, despejando o líquido sobre os vegetais de vez em quando. Depois de cozido, retire a cebola e o alho-poró, se desejar.
2. Cubra com cebolinha. Molho de esmalte: (Opcional)
3. 1 xícara de água fria
4. 1 colher de sopa de araruta
5. 1/2 - 1 colher de chá de sal

Misture bem os ingredientes. Adicione os legumes e mexa rapidamente para dar um aspecto vidrado.

Porções: 5-6 (1 1/4 xícaras por porção)

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozimento: 10-15 minutos

Sirva com uma salada grande.

3 xícaras (chá) de água

1/2 xícara de cebolinha verde picado

CAFÉ DA MANHÃ DIA 3

Pudim de Semente de Chia, Smoothie de Proteína de Semente de Abóbora, Pão Achatado de Quinoa e Manteiga de Abóbora/Semente de Coco

Pudim de Sementes de Chia

Ingredientes:

- 1/2 xícara de semente de chia
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara de água
- 1/2 colher de chá de fava de baunilha
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de folha de estévia em pó
- 1/2 xícara de frutas vermelhas

Instruções:

1. Misture o leite, a baunilha, o mel e a estévia.
2. Despeje em um pote de 1 litro, adicione as sementes de chia e mexa.
3. Deixe descansar por 5-10 minutos, depois mexa novamente.
4. 4. Leve à geladeira durante a noite antes de servir.

Decore com frutas vermelhas

Porções: 4 (3/4 xícara por porção)

Tempo de preparação: 20 minutos

Smoothie de proteína de semente de abóbora

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora (embebidas 12 horas, depois brotadas por 12 horas)
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- 1 maçã
- 1/2 xícara de frutas vermelhas
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de alfarroba em pó
- 3/4 xícara de água

Instruções:

Bata todos os ingredientes até ficar homogêneo e sirva.

Porções: 1 (350 ml por porção)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Almoço dia 3

Feijão, arroz cru mexicano, purê de inhame(taro) e salada verde

Ingredientes:

- 1/2 quilo de feijão verde aparado
- 1 cebola média
- 5 dentes de alho
- Alho-poró de 5 cm
- 1 colher de chá de sal não refinado

Instruções :

1. Pique a cebola em 4 pedaços. Coloque a cebola, o alho esmagado, o alho-poró e o sal em uma panela grande e adicione 6 xícaras de água.
2. Leve a água para ferver, adicione o feijão verde e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Coe o feijão e sirva.

Porções: 3 (1 1/2 xícaras por porção)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Arroz cru mexicano

Com o uso de um processador de alimentos, esta receita é divertida e fácil de fazer. Nota: Para aqueles com doenças da tireoide, recomenda-se não comer cru, e usar quantidades mínimas.

Ingredientes:

1/2 cabeça de couve-flor picada grosseiramente (opcional: couve-flor a vapor)

2 colheres de sopa de cenoura desfiada

1/3 pepino médio picado

1/2 xícara de coentro picado

2 cebolas verdes cortadas em rodela finas

2 colheres de sopa de suco de limão

1 abacate amassado

1 colher de chá de sal não refinado

Instruções:

1. Pulse a couve-flor no processador de alimentos até que se assemelhe a pequenos grãos de arroz.
2. Coloque a couve-flor processada em uma tigela de serviço.
3. Adicione o restante dos ingredientes à tigela.
4. Misture suavemente todos os ingredientes.
5. Resfriar aproximadamente 30 minutos antes de servir.

Porções: 4 (3/4 - 1 xícara por porção)

Tempo de preparação: 20 minutos

Purê de Inhame (pode usar taro)

Inhame é uma raiz de taro madura que se parece com o mesmo que o taro, mas é maior. Taro pode ter uma consistência viscosa.

Ingredientes:

- 1 inhame
- 1 colher de chá de sal não refinado

Instruções:

Retire a pele exterior castanha cuidadosamente com uma faca. Corte a Inhame em quadrados de 2 polegadas.

2. Coloque em uma panela média, mergulhe na água e acrescente o sal. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até ficar macia.

3. Quando estiver macio, escorra a água e sirva.

Porções: 3 (1 xícara por porção)

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 45 minutos

Sirva com uma salada grande.

CAFÉ DA MANHÃ DIA 4

Cereal de café da manhã de quinoa, smoothie de girassol, pão achatado de quinoa e manteiga de girassol/semente de coco

Quinoa Cereal Café da Manhã

Ingredientes:

1 xícara de quinoa seca (deixe a quinoa seca de molho por 12 horas, depois brote por 12 horas)

2 xícaras de água

1/4 colher de chá de sal não refinado

1/2 - 1 colher de chá de mel

1 1/2 xícaras de frutas vermelhas

1/4 colher de chá de cardamomo (opcional)

2 xícaras de leite à base de plantas de sua preferência

Instruções

Em uma panela, leve a quinoa germinada, sal e água para ferver.

Cubra, abaixe o fogo e cozinhe por 15-20 minutos até que a água seja totalmente absorvida, mexendo de vez em quando.

Sirva com leite e adoça com mel.

Decore com frutas frescas, e cardamomo.

Porções: 4 (1 xícara por porção)

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Girassol Power Smoothie (vitamina)

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de sementes secas de girassol (deixe as sementes secas de molho por 12 horas, depois brote por 12 horas)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 xícara de frutas vermelhas
- 1 maçã verde
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de alfarroba em pó
- 3/4 xícara de água

Instruções

Misture todos os ingredientes e sirva.

Porções: 12 onças, uma porção

Almoço dia 4

Feijão Branco, Batata Doce Asiática e Molho Pesto Nutricional

Existem dois pequenos feijões brancos – feijão marinho e feijão do norte – que podem ser usados para esta receita. Cozinhar o feijão em uma panela instantânea funciona muito bem.

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão branco seco (embebido 12 horas, brotado 12 horas, rende 5 xícaras)
- 2 colheres de sopa de cebola em pó
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1-2 colheres de chá de sal não refinado, a gosto
- 1 1/2 colheres de chá de manjeriço (opcional)
- 3/4 colher de chá de manjerona (opcional)

- Coloque o feijão branco em uma panela de molho de 2 litros e encha com água até uma polegada acima do nível do feijão.
- Adicione a cebola e o alho.
- Deixe ferver e depois abaixe o fogo e cozinhe até o feijão ficar macio, aproximadamente 1 hora. Adicione sal e cozinhe por mais 5 minutos.

Porções: 3-4 (1 1/2 xícaras por porção)

Tempo de preparação: 5-10 minutos

Tempo de cozimento: 1 hora

Batata doce asiática ou inhame

Ingredientes

- 1 batata-doce pequena

Instruções:

1. Mergulhe a batata-doce em água, pelo menos um centímetro acima da batata. Ferva até ficar macio quando perfurado com um garfo (cerca de 40 minutos).
2. Escorra a água imediatamente e corte ao meio, no sentido do comprimento.
3. Cubra com molho pesto.

Porções: 1

Tempo de cozimento: 40 minutos

Molho Pesto Nutricional

Ingredientes:

- 3 aipos (não ele inteiro/ 3 palitos)
- 2 cebolas verdes
- 1/2 pepino
- 1/2 abacate
- 1/2 xícara de espinafre
- 1/2 xícara de coentro
- 1/2 xícara de manjeriço
- 1/2 xícara de salsinha
- 2 colheres de sopa de semente de girassol, embebida e germinada (opcional)
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- ½ colher de chá de sal

Instruções:

Use o que tiver em mãos. Bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Porções: 4 (1/2 xícara por porção)

Tempo de preparação: 15 minutos

A salada é opcional para esta refeição, pois o pesto nutricional tem muitas verduras

Pão achatado - sem fermento

ROLOS DE QUINOA

1/4-1/2 xícara de água ou conforme necessário
2 xícaras de quinoa seca (embebida 12 horas, germinada 12 horas e enxaguada)
1 batata-doce cozida (cerca de 1 xícara)
1 colher de sopa de açúcar de coco
1 colher de chá de sal
1/4 xícara de farinha de mandioca ou 1/2 C de araruta
1 xícara de linhaça moída

Instruções:

Misture a quinoa e a água.

1. Adicione a batata-doce, o açúcar de coco e o sal e continue misturando.
2. Em uma tigela média, misture a mandioca e a linhaça.
3. Adicione os ingredientes misturados à tigela e misture bem.
4. Forre uma assadeira com papel manteiga.
5. Molhe as mãos com água, coloque 1 colher grande de massa na mão e enrole em uma bola.
6. Pressione a massa com as mãos e forme no formato de um rolo de jantar.
7. Coloque o rolo na assadeira.
8. Leve ao forno a 400 graus F por cerca de 35 minutos, até dourar levemente.

Rendimentos: 8-9 rolos (1-2 rolos por porção)

Tempo de preparação: 30 minutos

Tempo de cozimento da batata-doce: 45 minutos

Tempo de cozimento do pão: 35 minutos

PÃO DE TRIGO SARRACENO BROTADO

Os grumos de trigo sarraceno ficam com gosmas após a imersão, por isso o enxágue completo é importante para evitar uma textura gosmenta em seus pães e waffles. Se estiver usando um processador de alimentos, use menos água para esta receita. Se estiver usando um liquidificador, recomendamos usar um liquidificador de alta potência.

- 2 xícaras de trigo sarraceno seco (embebido 12 horas, brotado 12 horas e bem enxaguado)
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de água, ou conforme necessário
- 1/2 xícara de pó de araruta
- 1 xícara de linhaça moída

Instruções

1. Misture trigo sarraceno, açúcar de coco e sal em uma consistência macia.
2. Em outra tigela, misture o pó de araruta e a linhaça moída. Adicione a mistura processada à tigela e misture bem usando uma espátula. Se a mistura estiver muito líquida, deixe descansar por 5-10 minutos.
3. Forre uma assadeira com papel manteiga.
4. Molhe as mãos com água, coloque 1 colher grande de massa na mão e enrole em uma bola.
5. Pressione com as mãos e forme na forma de um rolo de jantar.
6. Coloque o rolo na assadeira
7. Leve ao forno a 400 graus F por cerca de 35 minutos, até dourar levemente.

Rendimentos: 8-9 rolos (1-2 rolos por porção)

Tempo de preparação: 30 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

MANTEIGAS DE SEMENTES

DICA 1: É útil molhar, brotar e desidratar as sementes e mantê-las armazenadas no freezer até usá-las para receitas como essas. Cerca de um a cinco quilos de sementes germinadas/desidratadas são uma quantidade útil para manter à mão.

DICA 2: Ao processar manteigas de sementes, é útil não adicionar sal até o final do processamento. Adicionar sal muito cedo irá aumentar muito o tempo de processamento

MANTEIGA DE COCO/SEMENTE

Nota: O coco ralado nesta receita fará com que a manteiga endureça quando armazenada na geladeira. Deixe amolecer em temperatura ambiente antes de comer.

Ingredientes:

- 1 xícara de flocos de coco desidratados
- 1 xícara de sementes secas de abóbora ou girassol (embebidas 12 horas, germinadas 12 horas, enxaguadas e desidratadas)
- 1/2 colher de chá de sal não refinado, ou a gosto (adicione quando a manteiga estiver quase terminando o processamento)

Instruções:

1. Processe sua semente de escolha e flocos de coco em um processador de alimentos por cerca de 20 minutos até obter uma boa consistência que conseguimos espalhar.
2. Adicione sal no final do processamento.

1 colher de sopa por porção

MANTEIGA DE SEMENTE DE ABÓBORA OU GIRASSOL

Ingredientes:

- 2 xícaras de sementes secas de abóbora ou girassol (embebidas por 12 horas, germinadas por 12 horas, enxaguadas e desidratadas. As sementes devem estar totalmente desidratadas para esta receita)
- 1/2 colher de chá de sal não refinado, ou a gosto (adicionar no final do processamento)

Instruções:

1. Coloque sua semente de escolha em um processador de alimentos e processe por cerca de 20 minutos até atingir uma consistência agradável e que dê para espalhar
2. Adicione sal no final do processamento.
3. Sirva com pão achatado e mel para adoçar.

1 colher de sopa por porção

SALADA DE REPOLHO DURANTE A NOITE

Alto teor de *L. plantarum*. *Lactobacillus plantarum* é encontrado naturalmente em repolho e outras plantas comestíveis. No entanto, chucrute comum (repolho fermentado) tem o potencial para alguma contaminação bacteriana e fúngica indesejável. Veja como fazer um melhor alimento probiótico usando repolho:

Ingredientes:

1 xícara de repolho desfiado

2 xícaras de Água purificada - não usar água da pia porque contém muito cloro (cloro na água da torneira vai matar as bactérias)

½ colher de chá de Sal

½ colher de chá de Mel

¼ xícara de Suco de Limão

Instruções:

Misture todos os ingredientes em um pote de 2 litros com tampa. Agite bem e deixe descansar em temperatura ambiente. Pode usar dentro de 12 horas, mas deve refrigerar após 24 horas se não ingerido. Desfrutar!

Temperos Sauerkraut Tradicionais:

- aneto ou endro
- Coentro
- Juniper Berry