

LEITES VEGETAIS

RECEITAS E INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

LEITE VEGETAIS

Extremamente nutritivo e versátil em receitas, é naturalmente sem lactose, podendo ser usado como alternativa do leite animal na dieta. São indicados para enriquecer o plano alimentar como também para quem tem alergia à proteína do leite de vaca ou está querendo diminuir o consumo de leite animal. E o melhor da história, você não vai sofrer por falta de nutrientes. Pelo contrário, poderá ganhar em fibras, minerais e saúde!

Com os leites vegetais você pode fazer achocolatados, molho branco, molho rosé, coberturas de bolos, sorvetes, etc., enfim, tudo o que faria com o leite de vaca e muito mais.

Geralmente, existe pouca variedade de leites vegetais disponíveis nos supermercados comuns, e quando são encontrados, apresentam um preço bem elevado. Outra desvantagem dos leites vegetais industrializados é que quase sempre apresentam conservantes, corantes, açúcar e adoçantes, o que faz muitas propriedades desses leites se perderem.

LEITE VEGETAIS

importante - não substitui o leite materno nem formulas pra crianças (nutricionalmente falando) cada um tem uma composição diferente - depende de cada necessidade uns só CHO / uns + proteicos / qtde micronutrientes De maneira geral, os leites vegetais não causam inflamações no organismo. Também são fontes de vitamina E e vitaminas do complexo B, minerais como magnésio e gorduras boas como o ômega 3. Eles podem ter mais ou menos proteína, dependendo da matéria-prima escolhida

Benefício dos leites vegetais

- Não contêm lactose e nem colesterol;
 - Baixo teor de gorduras;
- Alta porcentagem de gorduras mono e poli-insaturadas, benéficas para o coração;
 - Alto teor de vitaminas B;
- Relação equilibrada entre o sódio e o potássio;
- São perfeitos para pessoas que realizam o processo digestivo lentamente, que apresentam problemas de prisão de ventre, cólon irritável etc.

LEITE VEGETAIS

Use sementes cruas, sem serem torradas. Deixe as sementes de molho em água mineral ou filtrada por, no mínimo, 8 horas antes do preparo.

Após, descarte a água.

Para obter uma consistência homogênea, os leites vegetais necessitam ser coados de três a quatro vezes, de preferência em pano fino ou tecido voal (para um leite sem resíduo). Se tecido, ferva o pano umas duas vezes antes de usá-lo.

Armazene em geladeira por, no máximo, dois dias. Pode ser congelado.

Os leites vegetais não toleram temperaturas elevadas. Se precisar aquecer, não deixe ferver, pois podem talhar. O uso da canela é indicado quando o leite for aquecido.

Todo resíduo poderá ser reaproveitado em sopas, mingaus, assados ou na confecção de pães e tortas.

LEITE AMÊNDOA

Sabor levemente adocicado. Rico em proteínas, vitaminas E e D e antioxidantes. Também é boa fonte de cálcio e magnésio. O leite de amêndoas é digestivo, previne o colesterol ruim e a osteoporose.

- É digestivo;
- Benéfico para pessoas anêmicas, fracas, com problemas hepáticos ou desnutridas;
- Benéfico para o cérebro e os músculos, por seu alto teor de potássio;
- Previne a osteoporose; Alto teor de magnésio, cálcio, ferro e vitamina E.
- As amêndoas ajudam a reduzir o colesterol ruim;
 - Seu alto teor de fibras é ideal para quem tem prisão de ventre. Além disso, também contribui para diminuir o risco de câncer de cólon;

LEITE AMÊNDOA

É um dos leites mais nutritivos, e por isso é indicado para crianças que estejam em fase de crescimento ou pessoas que precisem de um complemento alimentar. Outra opção excelente dentre os leites vegetais, indicada para crianças em fase de crescimento, pessoas com pouca energia e que precisam de complemento alimentar, é o leite de amêndoas, um dos mais nutritivos.

- 1 copo de amêndoas crua (sem sal e sem açúcar)
 - 3-4 copos de água
- Deixe de molho as amêndoas em água por 8 horas e descarte a água. Bata com os 3-4 copos de água no liquidificador e coe.

LEITE ARROZ

Sabor mais suave dentre todos. Contém fósforo, potássio, ferro e magnésio, além de ser uma ótima fonte de vitaminas do complexo B, fundamentais na formação de energia das nossas células. Tem menos proteína e mais carboidrato.

- É uma bebida leve e doce, que não contém glúten;
- Se digere bem e, além disso, é relaxante. Seu teor em triptofano e vitaminas do grupo B tornam esta bebida na chamada “semente da serenidade”, já que estas substâncias são adequadas para obter energia e equilíbrio no sistema nervoso;
- Possui propriedades depurativas e hipotensoras;
- É ideal também para controlar o peso, tem menos calorias do que o leite de soja e o de amêndoas, sendo muito mais nutritivo.

- 1 litro de água
- 1 xícara de arroz, que pode ser branco ou integral.
- Cozinhe por 15 minutos, bata no liquidificador e coe. O resíduo pode ser utilizado em pratos salgados como sopas, caldos e tortas.

LEITE AVEIA

Sabor leve e agradável. Rico em vitamina E e vitaminas do complexo B, é boa fonte de minerais como potássio, selênio, cobre, zinco, cálcio e magnésio. Tem um papel importante no controle da glicemia, na função intestinal e no aumento dos níveis de serotonina, que combatem a depressão. Uma bebida excelente para pessoas que querem perder peso. Tomá-lo de manhã é ideal para obter uma boa porção de energia sem gorduras.

- Seu teor de fibra fortalece o sistema digestivo e nos oferece uma sensação de saciedade;
 - Diminui o colesterol e a diabetes;
 - É muito rico em carboidratos, nos oferecendo inclusive mais proteínas do que o arroz ou o trigo;
 - Dispõe de ácidos graxos essenciais, como o linoleico, antioxidantes e vitamina E;
- Seu alto teor de beta-glucanos nos ajuda a diminuir o colesterol e os ácidos biliares do intestino, absorvendo-os e evitando que elementos nocivos passem para o organismo.

LEITE AVEIA

a maior vantagem desse leite é o tempo de preparo.

Diferente dos demais leites vegetais, a aveia não precisa ser deixada de molho, o leite não é cozido e o preparo é finalizado em poucos minutos.

- 2 xícaras de aveia em pó ou em flocos
 - 4 xícaras de água.
- Bata no liquidificador e coe. O leite dura aproximadamente 3 dias na geladeira

OBS: tem gente que fala pra mim que não gosta muito do sabor dele cru assim, então vc também pode fazer com ele cozido que fica com sabor menos acentuado. Basta ferver a aveia com água (como um mingau) e depois bater e coar. Dessa maneira ele rende mais tbm, pq o mingau fica bem grosso, então sugiro bater com o dobro de água

LEITE CASTANHA

Sabor suave, bastante gorduroso e calórico. É fonte de selênio, gorduras boas, vitaminas E e B1, rico em aminoácidos essenciais. Baixo índice glicêmico. Excelente fonte de vitaminas do complexo B, ferro e riboflavina;

Leite de castanhas do Pará: o leite de castanhas do Pará é um ótimo substituto para o leite de vaca em pratos salgados. Pode ser usado no molho branco e pode substituir o creme de leite.

- 500ml de água • 8 castanhas
- bata as castanhas no liquidificador, adicione a água e coe.

Leite de castanha de caju: • 1 litro de água
• 100g de castanha de caju.

- Deixe de molho por ao menos 8 horas, bata no liquidificador as castanhas com 300ml de água durante 1 minuto, adicione as demais 700ml de água e bata bem. Coe em um pano bem fino para que não passe nenhum resíduo. Se desejar adicione essência de baunilha.

LEITE COCO

Tem sabor da fruta e é mais cremoso. Tem um papel importante na melhora do sistema imunológico. Ele é rico em gordura saturada boa, que é rapidamente digerida e transformada em energia. Tem vitamina C, B1, B3, B5 e B6, sais minerais essenciais como cálcio, selênio, ferro, entre outros e ainda proteína, arginina e ácido láurico, que garante propriedade antiviral, antifúngica, antibacteriana, digestiva, imunoestimulante e antioxidante. Age, ainda, contribuindo para regular os hormônios da tireoide e acelerar o metabolismo.

- 1 coco (seco de casca marrom)
 - 1 litro água quente
 - água do coco
- Bata a água que vem no coco, o litro de água normal e a polpa retirada do coco. Coe

LEITE GERGELIM

É rica em minerais orgânicos, especialmente cálcio, e é um alimento alcalino que fortalece a saúde óssea em geral. A semente de gergelim é excelente para o funcionamento dos músculos e do cérebro, além disso é também fonte de proteína, cálcio e ácido fólico, essencial para a formação das células do sangue.

- Mais cálcio
- Rico em zinco: O cálcio já ajuda na saúde óssea, mas o zinco dá um reforço, uma vez que é um mineral que tem um efeito positivo na densidade mineral óssea.
 - Capacidade anti-inflamatória:
 - Reduz o colesterol:
 - Saúde do coração: rico em fitoesteróis
 - Rico em magnésio: Responsável por ajudar o cálcio a se fixar nos ossos
- Rico em proteínas: O leite de gergelim apresenta uma fonte de proteína mais elevada do que a maioria das sementes

1 xícara de gergelim e 3 xícaras de água filtrada
mergulhar as sementes em água e deixar de molho por algumas horas, de 8 a 12 horas. Se possível, você pode deixar de um dia para o outro, durante a noite. Bata no liquidificador a água com as sementes, coe

LEITE INHAME

- Reduz os níveis de colesterol na corrente sanguínea já que reduz a absorção dessa substância pelo intestino;
 - O inhame contém diversos nutrientes e entre eles podemos citar o potássio, o cálcio, o ferro, o fósforo, vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A. Além disso possui uma grande quantidade de fibras que auxilia o sistema digestivo e controla os níveis de glicose;
 - Ajuda a emagrecer já que possui carboidrato complexo que não será armazenado como fonte de energia na forma de gordura;
 - Esse tubérculo também auxilia a equilibrar os níveis do hormônio progesterona e também reduz os sintomas da TPM e pode ajudar mulheres a engravidar mais rapidamente;
-
- 1 inhame
 - 1 xícara de água mineral
 - Cozinhar o inhame em água com a panela destampada. Descartar a água. Bater o inhame com a xícara de água e coar.

LEITE NOZES

O leite de nozes é muito indicado para casos de diarreia. Este leite tem sido cada vez mais consumido pelos americanos devido a comprovação de que é a bebida com maior teor em antioxidantes.

- Previne doenças cardiovasculares, assim como a diabetes;
- De acordo com numerosos estudos, é mais benéfico do que outros antioxidantes como, por exemplo, as laranjas, o espinafre, as cenouras ou o tomate;
- Dispõe de uma combinação maravilhosa de vitamina E, ácidos graxos ômega-3 e 6, polifenóis e oligoelementos, selênio, cobre, zinco e magnésio ideais para nossa saúde e a de toda a nossa família.

- 2 copos de água
- 1 copo de nozes

mergulhar as sementes em água e deixar de molho por algumas horas, de 8 a 12 horas. Se possível, você pode deixar de um dia para o outro, durante a noite. Bata no liquidificador a água com as sementes,
coe

LEITE QUINOA

Tem sabor marcante e levemente amargo. Ótimo teor de proteínas. fácil de digerir, rico em fibras, proteínas e Cho.

- Melhora o funcionamento do intestino: Pode ser utilizado como um laxante natural, mas sem agredir o intestino, regularizando as funções intestinais.
 - Reduz o colesterol alto
 - Rica fonte de ferro, cálcio, zinco:
- Fortalece o sistema imunológico do organismo, melhorando a defesa do corpo e prevenindo doenças.
 - Rico em vitamina A, complexo B, E e C:
- Rico em magnésio: Ajuda a reduzir problemas anti-inflamatórios, diminui inchaço.
 - Rico em ômega 3 e 6: O mesmo presente em peixes, que equilibra o colesterol, fornecendo gordura saudável ao organismo, prevenindo doenças cardiovasculares e melhorando a memória e outras funções cerebrais.

LEITE QUINOA

- Ajuda na absorção de glicose: Sendo assim, ideal para evitar a diabetes ou melhorar sintomas em pacientes que já sofrem de diabetes.
 - Ajuda a prevenir a osteoporose.
 - Ajuda a prevenir a hipertensão.
 - Ajuda na síntese hormonal.

- 2 colheres de sopa de quinoa em grãos
- 250 ml de água.

Coloque os grãos de quinoa em uma panela com 250 ml de água. Deixe ferver e, em seguida, jogue a água fora. Faça esse mesmo procedimento novamente, deixando a água ferver por aproximadamente 15 minutos. Desligue o fogo e leve o conteúdo da panela para o liquidificador. Bata bem.

Coe o leite de quinoa com a ajuda de uma pano de prato específico para essa atividade. Guarde o líquido em uma jarra com tampa.

A AUTORA



Ana Paula Montemor é nutricionista formada desde 2006, tendo atuado em diversas áreas da nutrição, mas foi somente em 2014, com a chegada de sua filha, que ela se encontrou no mundo da maternidade, e se aprofundou na área materno infantil e

desde então atende somente mães, bebês, crianças e adolescentes junto com suas famílias para resgatar a alimentação saudável e transformar a vida dessa nova geração que está vindo por aí!