



Reabilitação nas Sequelas Pós-Covid-19. 8 receitas

e uma dica
para garantir boa nutrição.
Confira!

Nutricionistas:
Paula Soares e Raquel Ramada

ANSIEDADE

Vitamina Calmante

200 ml de leite.

1 maracujá.

2 colheres de medidas de Bemmax.



No liquidificador, bata a polpa do maracujá com os demais ingredientes. Adoçar com açúcar ou mel a gosto.



Dica Prodiet: Escalda Pés em Bacia

1 hora antes de dormir, aqueça água e coloque em uma bacia com 1 colher de sal grosso.

+ 1 colher de sopa de alecrim.

+ 6 gotas de óleo essencial de lavanda.

Colocar os pés de molho por 30 minutos.

e deixar o ambiente com pouca luz.



DISTÚRBIOS DO SONO

1 banana amassada.

1 colher (chá) de coco ralado.

1 colher (chá) aveia.

2 castanhas do Pará.

1 colher de (chá) de Immax.

+ 1 xícara chá calmante

(camomila, melissa, mulungu, passiflora).



Amasse a banana e coloque em cima os demais ingredientes. Para acompanhar prepare um chá calmante de sua preferência.



PERDA DE PESO

Mousse Proteico de Abacate

1 abacate.

½ pacote de gelatina sem sabor.

1 sachê de ProteinPT Whey.

Raspas de limão



Dilua a gelatina em água, misture aos demais ingredientes e bata tudo no liquidificador. Coloque na geladeira.



ALTERAÇÕES DO PALADAR E OLFATO

Patê de feijão branco

2 xícaras de chá de feijão branco cozido.

¼ xícara de chá de azeite.

1 dente de alho amassado.

Raspas e caldo de 1 limão.

¼ xícara de chá de folhas de salsinha ou coentro picados fininho.

Cebolinha picada fininha, sal e orégano a gosto.

3 medidas de Immax.



Frite o alho no azeite. Quando perfumar, junte o feijão cozido e o refogue por 1 minute. Adicione as ervas, as raspas e o caldo do limão. Tempere com sal e orégano a gosto e refogue por mais 2 minutos.



Desligue o fogo, descarte o dente de alho e amasse os grãos do feijão, ainda quentes, com um garfo, até formar uma pastinha. Transfira o patê para uma tigela, junte ao Immax, mexa e deixe amornar. Regue com um fio de azeite e sirva.

ESTOMATITE E/ OU FISSURAS

Sorvetezip

Bata um caixinha de EnergyZip morango, com 1 caixinha de creme de leite e congele.



CANSAÇO RESPIRATÓRIO

Sopa creme de Abóbora com Gengibre

- ½ abóbora cozida.
- Pedaços de gengibre.
- 1 cebola.
- 3 dentes de alho.
- 1 ½ litro de água.
- Azeite a gosto.
- 3 medidas de Immax.



Cozinhe a abóbora com um pouco de sal e a reserve. Refogue o gengibre, o alho e a cebola. No liquidificador, junte todos os ingredientes, adicione o Immax e bata. Se não couber tudo, bata em etapas.



DISFAGIA PÓS-EXTUBAÇÃO

Pudim de Energyzip Baunilha

100 ml água.

4 medidas de Instanth Clear (espessante).

½ caixinha de EnergyZip baunilha (100 ml).



Fazer uma prévia diluição do espessante em água. Recomenda-se adicionar 50% do volume a ser administrado de água, por exemplo, em 200 ml do volume total, adicionar 50% de água (correspondente a 100 ml). Após 1 minuto de repouso da mistura (espessante + água) adicionar o EnergyZip baunilha para completar o volume.



Brigadeirão de EnergyZip

100 ml de água.

4 medidas de Instanth Clear (espessante).

½ caixinha de EnergyZip chocolate.



Fazer uma prévia diluição do espessante em água. Recomenda-se adicionar 50% do volume a ser administrado de água, por exemplo, em 200 ml do volume total adicionar 50% de água (correspondente a 100 ml). Após 1 minuto em repouso da mistura (espessante + água), adicionar o EnergyZip chocolate para completar o volume.





Siga a gente!



[instagram.com/prodietmedicalnutrition](https://www.instagram.com/prodietmedicalnutrition)



[facebook.com/prodiet](https://www.facebook.com/prodiet)



[linkedin.com/company/prodietmedicalnutrition](https://www.linkedin.com/company/prodietmedicalnutrition)

[prodiet.com.br](https://www.prodiet.com.br)