

# Alimentação Saudável

Para ostomizados





# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

O QUE É UMA OSTOMIA?

QUE TIPOS DE OSTOMIAS  
INTESTINAIS EXISTEM?

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL  
NO DOENTE OSTOMIZADO

Alimentação durante a 1.ª Fase  
Pós-operatória:

Alimentação durante a 2.ª Fase  
Pós-operatória:

Alterações do Trânsito  
Intestinal

Considerações Finais

## 4 RECEITAS

### 5 PARA OSTOMIZADOS

## BEBIDAS

6 Sumo de arando, gengibre e  
hortelã

8 Solução de reidratação oral

## 8 PEQUENOS-ALMOÇOS E SNACKS

12 Papas de aveia

13 Tartes simples de aveia

17 Tapioca hidratada em cama  
de queijo Emmental e abacate  
com galão de amêndoa

Papas de aveia

Panquecas de banana e canela

Panquecas da Inês

Panquecas

## ENTRADAS

18 Patê de caju

20 Patê de atum

Bola de carne

21 Crepe de vegetais e atum

22

## SOPAS

Creme anisado de cenoura e  
courgette

25 Creme de couve-flor com  
coentros

26 Aveludado de cenoura e maçã

Sopa de grão com agrião ou  
espinafres

27 Sopa de salsa

28 Sopa de ervilhas

30 Creme de salsa

31 Sopa de cenoura com ovo

32

33

34

35

36

38

39

40

41

42

43

44

45

46

## PEIXE

Cavala com molho verde

Salmão “braseado”  
ao abacaxi com arroz  
aromatizado e quibebe

Filetes à Bulhão Pato

Arroz de bacalhau girassol

Peixe ao sal “fingido” com  
legumes salteados

Solha no forno com broa  
de milho, puré de batata  
e abóbora

Massa de peixe

Massa com pesto e salmão

Empadão de bacalhau com  
espinafres (sem batata)

Esparguete com gambas

Lombinhos de pescada à  
bulhão pato

## CARNE

Receita de carne agri doce  
girassol

Frango rosado com quinoa

Rolo de carne de porco com  
espinafres

Quiche de frango com  
cogumelos

Fusilli com frango

Peru salteado com massa ou  
arroz

Bife de peru estufado com  
couscous e legumes salteados

Peito de frango com sumo de  
laranja

Peito de frango com  
cogumelos

## 48 VEGETARIANAS

49 Soufflé de chuchu e abóbora

Cozido vegan

Espinafres com ovo no forno

50 Lasanha de vegetais

52 Aveia mexida com alho  
francês e noz

53

## 54 DOCES

Pudim de pêssago/framboesa

56 Creme de banana e limão

58 Broas de batata

60 Bolo de abóbora e coco

Bolo de limão e amêndoa

62 Queques de banana

64 Bolinhos de aveia e banana

Bolo girassol

65 Tarte de Maçã Anabela

66 Folhado de maçã

Queques

67 Doce de maçã reineta

68 Queques de iogurte e maçã

Pão de ló

70 Crumble de maçã

Pavlova

71 Queques de aveia, cacau

72 e maçã

73 Delícia de frutos vermelhos

Creme de manga com chia

74 Bolo de maçã

Maçã assada em pau de  
canela

76

## 77 BIBLIOGRAFIA

78

79

80

82

83

84

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

102

103

104

105

106

107

108

110

## FICHA TÉCNICA

### Título:

Alimentação Saudável para Ostomizados

### Direção Editorial:

B. Braun Medical Unipessoal, Lda

### Paginação e Design:

Milligrama Comunicação em Saúde,  
Unipessoal, Lda.

### Com a colaboração de:

Alice Gordo | Ana Braga | Ana Caixeiro |  
Ana Isabel Santos | Ana Monteiro |  
Anabela Encarnação | Anabela Silva |  
Andreia Oliveira | Ângela Carvalho |  
Anunciação Baltazar | Carla Rocha |  
Cecília Varandas | Cláudia Simões |  
Dora Neves | Dulce Catanho | Edite  
Nunes | Eva Carvalho | Fernanda Grou |  
Fernanda Mesquita | Helena Vietas |  
Inês Laia | Isabel Morais | Joana Cereja |  
Joana Portela | Joana Ricardo | Liliana  
Pires | Lurdes Mocho | Manuela Esteves |  
Manuela Honório | Marco António |  
Mafalda Fateixa | Paula Remédios |  
Pedro Figueira | Ricardo Correia | Ricardo  
Mestre | Rita Cardão | Rita Nabais |  
Rosário Cavaleiro | Sara Carraco |  
Tânia Furtado | Tânia Vieira

### Propriedade:

B. Braun Medical, Unipessoal Lda.  
Estrada Consiglieri Pedroso nº 80 |  
Queluz de Baixo | 2730-053 | Barcarena  
Tel. 214 368 200 | www.bbraun.pt

ISBN: 978-989-33-4235-0

Grupo B. Braun | fevereiro de 2023

Distribuição gratuita

# INTRODUÇÃO

---

A nutrição e alimentação adequadas desempenham um papel fundamental no doente ostomizado. Através da alimentação é possível otimizar o estado nutricional, prevenir/tratar défices nutricionais e facilitar a regularização do trânsito intestinal. Apesar de numa fase inicial, pós-operatória, ser necessário seguir uma dieta mais restritiva para que o intestino se readapte, após algumas semanas (dependendo de cada caso, do tipo de cirurgia e da evolução do trânsito intestinal) é possível que o doente

ostomizado retome a sua alimentação habitual. Pretende-se que essa alimentação seja o mais variada, saudável e equilibrada possível, podendo ter de ser ajustada de acordo com a sintomatologia que apresente. Este guia deve servir de orientação para o doente ostomizado, para que saiba exatamente que alimentos deve consumir nas primeiras semanas após a cirurgia e, no futuro, que alimentos deve preferir ou evitar, de acordo com o funcionamento do seu trânsito intestinal.

Dra. Tânia Furtado - Nutricionista (2539N)



## O QUE É UMA OSTOMIA?

A ostomia é um orifício criado na parede abdominal, através de cirurgia, em que o intestino é trazido à pele. É através deste orifício, designado por estoma, que se dá a eliminação das fezes para o exterior, especificamente, para um dispositivo próprio (bolsa coletora), que é colado na pele, em redor do estoma.

A ostomia pode também ser realizada no trato urinário, designando-se por urostomia, que é uma técnica cirúrgica que consiste na derivação do fluxo urinário para o exterior através de uma abertura artificial realizada na parede abdominal.

O estoma tem cor rosa ou vermelho vivo e aspeto húmido, não possui terminações nervosas nem causa dor.



Contudo, é rico em vasos sanguíneos e pode sangrar levemente, se friccionado ou irritado. A ostomia pode ser temporária (alguns meses) ou definitiva.

Uma vez que a alimentação tem um impacto reduzido no doente com urostomia, não implicando esta qualquer tipo de

restrição alimentar, este guia focar-se-á sobretudo nas ostomias intestinais. Não obstante, o doente urostomizado deverá manter sempre os princípios de uma hidratação adequada e de uma alimentação saudável.

## QUE TIPOS DE OSTOMIAS INTESTINAIS EXISTEM?

As ostomias classificam-se em:

- Colostomia
- Ileostomia

O tipo de cirurgia determina a capacidade de absorção dos nutrientes, fluidos e eletrólitos, bem como a consistência das fezes. Estas alterações podem ser temporárias, pois o intestino tem a capacidade de se readaptar, contudo

dependerá sempre da extensão e da porção do intestino que foi retirada durante a cirurgia.

De acordo com a zona do intestino em que são realizadas, as ostomias classificam-se em:



**Colostomia:** técnica cirúrgica que consiste na derivação do cólon (intestino grosso) para o exterior, através de uma abertura artificial realizada na parede abdominal. A consistência das fezes pode diferir dependendo da zona do cólon em que é realizada a colostomia:

- **Cólon ascendente:** inicialmente, fezes de consistência semilíquidas que, após readaptação intestinal, se tornam pastosas;
- **Cólon transverso:** fezes semilíquidas a pastosas;
- **Cólon descendente e cólon sigmoide:** as fezes engrossam como resultado da reabsorção de líquidos nas secções anteriores do intestino grosso. As fezes são pastosas a sólidas.

**Ileostomia:** técnica cirúrgica que consiste na derivação do íleon (porção terminal do intestino delgado) para o exterior, através de uma abertura artificial realizada na parede abdominal. O íleon é essencial para a absorção de nutrientes como vitamina B12, sais biliares, proteínas, lípidos, vitaminas lipossolúveis, sendo importante a monitorização de possíveis défices destes nutrientes e necessidade suplementação. As fezes não passam pelo intestino grosso e, consequentemente, grande parte da água é eliminada através do estoma. Nos primeiros dias, após cirurgia, as fezes são líquidas e, após readaptação intestinal, tornam-se semi-líquidas a pastosas.



# INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO DOENTE OSTOMIZADO

Quais os objetivos da intervenção nutricional após a cirurgia?

- Manutenção do peso e promoção de um bom estado nutricional;
- Assegurar um adequado aporte proteico, de forma a promover a cicatrização;
- Prevenir défices nutricionais;
- Prevenir a desidratação;
- Permitir a regularização do trânsito intestinal;
- Adaptar a alimentação às alterações do trânsito intestinal e sintomatologia do doente;
- Prevenir o bloqueio/obstrução do estoma.



## Alimentação durante a 1.ª Fase Pós-operatória:

A dieta a cumprir no pós-operatório tem como objetivo facilitar o processo digestivo, limitar a estimulação do trato gastrointestinal, reduzir o volume e número de dejeções e melhorar a absorção dos nutrientes. As primeiras semanas de pós-operatório são o período em que o intestino ainda se encontra em recuperação, pelo que deverá ser realizada uma dieta pobre em resíduos, isto é, pobre em fibra e

lactose. Este período de tempo, bem como a consistência da dieta, poderão variar, consoante o tipo de cirurgia realizada e de acordo com indicação do cirurgião e nutricionista. Recomenda-se que os doentes ileostomizados cumpram uma dieta pobre em resíduos durante 6 a 8 semanas e os doentes colostomizados durante cerca de 4 semanas.



Assim, durante as primeiras semanas após a cirurgia, deve:

- Reduzir a ingestão de alimentos com lactose;
- Moderar o consumo de açúcar e de alimentos açucarados.
- Segue-se um quadro resumo dos alimentos recomendados, de consumo moderado e desaconselhados durante as primeiras semanas após a cirurgia:
- Restringir o aporte de fibra da sua dieta, especialmente fibra insolúvel (legumes verdes, fruta crua e com casca, cereais integrais e frutos oleaginosos);
- Reduzir a ingestão de gordura;

Grupo Alimentares	Recomendados	A consumir com moderação	Desaconselhados
<b>Carnes, pescado e ovos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Carnes brancas (frango, peru, galinha, coelho)</li><li>- Pescado (à exceção dos desaconselhados)</li><li>- Ovos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Carnes vermelhas (porco, borrego, cabrito, carneiro, vaca)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enchidos</li><li>- Carnes duras e fibrosas</li><li>- Visceras</li><li>- Marisco, moluscos</li><li>- Bacalhau</li></ul>
<b>Lacticínios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leite sem lactose</li><li>- Bebidas vegetais (idealmente de arroz e enriquecidas em cálcio e vitamina D)</li><li>- Queijo flamengo</li><li>- Queijo fresco sem lactose</li><li>- Queijo fundido</li><li>- Iogurte sem lactose, naturais ou de aromas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Queijo fresco</li><li>- Requeijão</li><li>- Iogurte (com lactose)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leite (com lactose)</li><li>- Natas</li><li>- Queijos gordos</li></ul>
<b>Cereais, derivados e tubérculos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz branco</li><li>- Massa</li><li>- Batata (sem casca)</li><li>- Puré de batata (c/ leite sem lactose)</li><li>- Pão branco</li><li>- Tostas de trigo não integral</li><li>- Bolachas não integrais (bolacha maria/ água e sal)</li><li>- Flocos de milho ou arroz</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Cereais integrais e derivados (ex: arroz/massa integrais, pão integral, bolachas integrais, aveia)</li><li>- Flocos de trigo integral</li><li>- Muesli ou granola</li><li>- Batata com casca</li><li>- Batata-doce</li><li>- Produtos de pastelaria (croissants, folhados, bolos com creme...)</li></ul>
<b>Hortícolas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cenoura cozida</li><li>- Nabo cozido</li><li>- Abóbora cozida</li><li>- Cebola cozida</li><li>- Courgette cozida e sem casca</li><li>- Chuchu cozido e sem casca</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Saladas/legumes crus</li><li>- Vegetais de folha verde-escura (ex: nabiças, agrião, espargos, espinafres...)</li><li>- Couves (couve-flor, couve-de-bruxelas, couve portuguesa...)</li></ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maçã/pera cozida/assada (sem casca)</li><li>- Marmelo cozido/assado (sem casca)</li><li>- Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melão, meloa, melancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fruta crua e com pele</li><li>- Frutos oleaginosos (ex: amêndoa, amendoim, noz, avelã, caju...)</li><li>- Frutos secos (passas de fruta)</li><li>- Sumos de fruta naturais</li></ul>
<b>Gorduras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Azeite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Manteiga e margarina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pele e gordura visível das carnes</li><li>- Maionese</li><li>- Natas</li><li>- Molho bechamel</li></ul>
<b>Leguminosas e Sementes</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>- Todas as leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas)</li><li>- Todas as sementes</li></ul>
<b>Açúcar e produtos açucarados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Açúcar (em moderada quantidade)</li><li>- Gelatina</li><li>- Gelados de gelo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mel, doce, compota e marmelada</li><li>- Bolos caseiros com pouca gordura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chocolate</li><li>- Gomas</li><li>- Bolos de pastelaria</li><li>- Mousses, pudins, gelados com leite</li></ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Água</li><li>- Infusões</li><li>- Sumo 100% fruta sem polpa (ex. sumo de maçã; sumo de frutos vermelhos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Néctares de fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bebidas com gás</li><li>- Café e outras bebidas com cafeína (ex: cola, chá preto...)</li><li>- Bebidas alcoólicas</li></ul>
<b>Condimentos e outros</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sal</li><li>- Ervas aromáticas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vinagre</li><li>- Vinho para confeção das refeições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Caldos concentrados</li><li>- Molhos picantes</li><li>- Molhos industriais (ex: ketchup, mostarda...)</li></ul>



Hidratação:

**Doentes Colostomizados** – manter a ingestão hídrica diária recomendada de 1.5l/dia, para as mulheres e de 1.9l/dia, no caso dos homens. Esta ingestão deve ser reforçada, no caso de dejeções líquidas, em que há uma maior perda de líquidos e maior risco de desidratação.

**Doentes Ileostomizados** – devem reforçar a ingestão de líquidos, sobretudo nas primeiras 6-8 semanas (2 a 2.5l/dia) após a cirurgia.

No caso de doentes com ileostomia de alto débito, ou seja, muito funcionante, de conteúdo líquido superior a 1.2l em 24h, é necessário ajustar a hidratação. Uma ileostomia de alto débito aumenta o risco de desidratação, pelo que é importante ficar atento a sinais como sede, urina de coloração escura, pele e boca seca, dor de cabeça, tonturas e fadiga. Nestes casos,

além do cumprimento da dieta pobre em resíduos, recomenda-se a ingestão diária de uma solução de reidratação oral, cuja receita pode ser encontrada neste livro (página 22) e, ainda, reforçar a ingestão de sal (adicionado ou através de snacks como bolachas de água e sal) e de potássio (através de alimentos como a banana ou a batata), uma vez que é frequente a perda destes minerais através da ileostomia. Recomenda-se ainda evitar a ingestão de líquidos à refeição ou reduzir essa ingestão para, no máximo, 125ml/refeição. A solução de reidratação oral deve ser a principal fonte de líquidos do doente com ileostomia de alto débito. Deve começar por ingerir 500ml/dia e aumentar para até 1.5-2l/dia e, simultaneamente reduzir a ingestão dos líquidos comuns (água, chás, sumos) para 500ml/dia.



## Alimentação durante a 2.ª Fase Pós-operatória:

Após o período de adaptação intestinal (geralmente entre 4 a 8 semanas), o doente ostomizado poderá reintroduzir, de forma gradual e equilibrada, novos alimentos na sua dieta. Cada alimento novo deve ser reintroduzido em pequena quantidade, de modo a verificar a tolerância ao mesmo. Assim, é possível perceber e evitar os alimentos que poderão causar desconforto, como flatulência, obstipação, diarreia ou produção de fezes com odor desagradável. Se algum dos alimentos introduzidos causar desconforto, não necessita ser retirado por completo da alimentação, deve-se sim aguardar cerca de uma a duas semanas e experimentar novamente.

Importa realizar uma alimentação fracionada, ingerindo 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), intercaladas com 2 a 3 pequenos lanches

**Nota:** A intolerância à lactose é comum após uma cirurgia intestinal e, nesse caso, os laticínios comuns devem ser definitivamente substituídos por laticínios sem lactose, caso o doente manifeste queixas de flatulência, distensão abdominal ou fezes líquidas, após a ingestão de lácteos.

ao longo do dia, procurando praticar uma alimentação variada. Quanto mais variada for a seleção alimentar, mais completa será a alimentação. Diferentes alimentos irão contribuir para um aporte nutricional adequado e garantir a satisfação das necessidades nutricionais.

De seguida, são apresentadas algumas sugestões para a reintrodução gradual de resíduos (fibra e lactose) na dieta:

- Começar por introduzir os laticínios com menor teor em lactose, como os iogurtes (naturais ou de aromas). Experimentar ainda o queijo fresco ou requeijão, em pequenas quantidades;
- Introduzir a batata-doce cozinhada, sem casca;
- Introduzir gradualmente os legumes verdes cozinhados e, inicialmente, triturados na sopa - ex: feijão-verde, espinafres, agrião;
- Substituir o pão branco por um pão com maior teor em fibra (ex: pão de mistura ou de centeio);
- Introduzir as restantes frutas, inicialmente sem casca e dando preferência às frutas da época;
- Deixar para o final, a introdução das crucíferas (couves) e das leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...). Devem ser consumidas, inicialmente, trituradas na sopa.

## Alterações do Trânsito Intestinal

Após a introdução alimentar, é provável que ocorram alterações a nível intestinal, possíveis de controlar através da evicção ou diminuição do consumo de determinados alimentos.

De seguida, encontram-se descritas alterações intestinais que poderão ocorrer e estratégias que o irão ajudar a minimizar alguns dos efeitos secundários.

### I – Bloqueio do Estoma

Alguns alimentos, quando ingeridos em grandes quantidades ou quando não mastigados corretamente, poderão causar o bloqueio do estoma (sendo o risco superior no doente ileostomizado). Esta obstrução pode manifestar-se por sinais como ausência de saída de fezes, distensão abdominal e dor abdominal. Deste modo, é fundamental mastigar muito bem todos os alimentos, sobretudo alimentos mais fibrosos e duros, cujo consumo deve ser reduzido no doente ileostomizado, tais como:

- Aipo;
- Sementes;
- Cogumelos;
- Abacaxi;
- Uvas;
- Coco;
- Frutos secos e oleaginosos;
- Casca de legumes e frutos;
- Carochos ou pevides de frutos;
- Leguminosas (ervilhas, feijão, grão...);
- Pipocas;
- Milho;
- Espargos.

### II – Produção de Odores Desagradáveis

Alguns alimentos poderão intensificar o odor das fezes. No entanto, outros alimentos poderão ajudar a atenuar esse efeito.

**Alimentos/bebidas que intensificam o odor das fezes:**

- Carnes de conserva e curadas;
- Ovos;
- Queijos curados;
- Leguminosas;
- Couves;
- Espargos;
- Cogumelos;
- Alho;
- Cebola;
- Brócolos;
- Pepino;
- Bebidas alcoólicas.





#### Alimentos que atenuam o odor das fezes:

- Chá de salsa, de casca de maçã, de hortelã, de noz-moscada e erva-doce;
- Salsa;
- Banana;
- Iogurte.

### III – Flatulência

O excesso de gases pode dever-se a inúmeros fatores, nomeadamente a ingestão de determinados alimentos ou ingestão de ar. Apresentam-se, de seguida, algumas estratégias que visam minimizar o desconforto intestinal provocado pela flatulência:

- Mastigar adequadamente os alimentos e comer devagar, de forma a reduzir a ingestão de ar e facilitar a digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes;
- Evitar mastigar pastilhas elásticas;
- Evitar utilizar palhinhas para ingerir líquidos;
- Evitar ingerir líquidos por garrafas ou latas;
- Evitar bebidas gaseificadas e bebidas alcoólicas;

- Evitar ou moderar o consumo de alimentos que podem aumentar a produção de gases:

- Leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, lentilhas, tremoços);
- Alho, cebola, cogumelos e pimentos;
- Brócolos, couves (couve-flor, couve portuguesa, couve-de-bruxelas...), espargos;
- Melancia, ameixas, maçã/pera crua, manga;
- Lácteos com lactose;
- Alimentos ricos em sorbitol (rebuçados, gomas, pastilhas).

- Ingerir regularmente infusões de menta, funcho, camomila, salsa, casca de maçã, hortelã, noz-moscada, erva-doce.

### IV – Diarreia

No doente ostomizado, poderão ocorrer modificações na mucosa intestinal, com alterações na absorção de líquidos e na composição da flora intestinal, resultando em diarreia (aumento da frequência de dejeções, com fezes líquidas ou pastosas).

Caso ocorram episódios de diarreia, existem algumas estratégias que poderão ser adotadas:

- Reforçar a hidratação, ingerindo, no mínimo, 8 a 10 copos (1,5L a 2L) por dia, de água ou infusões. O consumo de gelatina também pode contribuir para a hidratação;
- Evitar o consumo de:
  - Fruta crua (exceto banana) e com casca. Preferir a maçã/pera/marmelo cozidos ou assados, sem casca;
  - Hortícolas crus e de folha verde escura. Optar por consumir os seguintes legumes cozinhados: cenoura, abóbora, courgette sem casca, chuchu sem casca, nabo e cebola;
  - Leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, tremoços...);
  - Cereais integrais. Preferir os cereais de milho ou arroz ou optar pelos cereais refinados (ex: pão branco, bo-

lacha Maria ou torrada, bolacha de água e sal, tostas de trigo não integral);

- Doces, chocolates, produtos de pastelaria, etc.;
- Café, chá verde e preto;
- Bebidas gaseificadas ou com álcool.

- Substituir o leite por leite sem lactose ou bebida de arroz;
- Preferir os iogurtes sem lactose;
- Evitar os lácteos gordos (queijos gordos, natas, leite gordo);
- Optar por confeções pobres em gordura – cozidos, grelhados e assados simples. Evitar os fritos e refeições com molhos;
- Privilegiar alimentos pobres em fibras/lactose e em gordura, tais como: pão branco torrado, tostas, arroz branco, massa, batata, cenoura ou abóbora cozida, peixe cozido ou grelhado sem pele, peito de peru ou frango cozido ou grelhado sem pele, farinha de arroz ou amido de milho;
- Preferir as carnes magras (frango, peru, coelho, lombo de porco/vaca);
- Evitar consumir produtos ricos em gordura, como produtos de salsicharia e charcutaria;
- Não ingerir alimentos condimentados ou picantes.





## V – Obstipação

A obstipação consiste numa frequência de defeções inferior a 3 vezes por semana, associada a uma consistência endurecida e seca das fezes.

Esta alteração do trânsito intestinal pode provocar dor, distensão abdominal, perda de apetite, náuseas e vômitos. Contudo, é possível adotar algumas medidas de forma a minimizar ou eliminar este desconforto:

- Manter um bom nível de hidratação, ingerindo líquidos ao longo do dia (1,5 a 2 l/dia), tais como água sem gás, infusões ou sumos de fruta naturais. A ingestão de bebidas quentes irá igualmente estimular o trânsito intestinal;
- Consumir fruta diariamente - entre 3 a 5 porções diárias. Poderá optar pelo consumo de sumos de fruta naturais ou frutas ao natural. Optar por frutas mais ricas em fibra, como kiwi, papaia, ameixa e laranja;
- Consumir frutos secos como figos secos, sultanas, alperce ou ameixa seca, mastigando sempre muito bem;
- Iniciar as refeições principais (almoço e jantar) com um prato de sopa de legu-

mes, idealmente rica em legumes verdes;

- Incluir no prato principal, legumes cozinhados ou na forma de saladas. Optar por legumes verdes como espinafres, agrião, nabiças... ;
- Preferir os cereais integrais. Substituir o pão branco por pão integral ou de mistura; preferir a utilização de farinhas integrais e massa/arroz integral;
- Consumir sementes de linhaça (sempre trituradas) ou farelo de trigo integral, que poderão ser adicionados a iogurtes, cereais de pequeno-almoço, sopas ou batidos;
- Consumir frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelã, caju, amendoins, pistácios, castanhas do Brasil), desde que muito bem mastigados e numa quantidade moderada (cerca de 20-30g/dia);
- Realizar pequenas caminhadas diárias, pois o exercício físico contribui para a melhoria do trânsito intestinal;
- Se a ostomia não se mantiver funcional e caso apresente outros sinais de alarme (enjoo e vômitos), deverá procurar aconselhamento médico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aconselhamento alimentar a doentes com ostomia deve ser o mais personalizado possível, adaptado ao indivíduo, à cirurgia realizada, antecedentes pessoais e outras condicionantes. Contudo pretende-se com este guia e com estas receitas, ajudar a generalidade dos doentes ostomizados que podem aqui encontrar a resposta a algumas das suas dúvidas e

dificuldades. Os efeitos dos alimentos no organismo variam de pessoa para pessoa pelo que, gradualmente, o próprio doente conseguirá compreender e gerir a sua própria alimentação, possibilitando-lhe obter menos efeitos indesejáveis. Importa cada doente estar atento aos sinais e sintomas e solicitar o apoio aos seus profissionais de saúde, sempre que necessário.



# RECEITAS

PARA OSTOMIZADOS



# BEBIDAS

## Sumo de arando, gengibre e hortelã

### Ingredientes:

1l de água  
80g de arandos (cranberries) secos  
1 colher de café de gengibre em pó  
1 pau de canela  
Folhas de hortelã frescas

### Preparação:

Num tacho, coloque todos os ingredientes.  
Leve ao lume e deixe ferver durante 3 minutos.  
Após os 3 minutos, reduza a temperatura e deixe ao lume durante 10 minutos.  
Retire o pau de canela.  
Passe com a varinha mágica.  
Passe o preparado num coador.  
Deixe arrefecer e leve ao frigorífico.  
Após o sumo estar fresco, coloque folhas de hortelã a gosto.



### Recomendação da Nutricionista:

- Esta bebida é indicada para minimizar o odor das fezes e reforçar a hidratação.



Enf.ª Fernanda Mesquita | Centro Hospitalar Tondela-Viseu

Enf.ª Rita Cardão | Centro Hospitalar Tondela-Viseu



# Solução de reidratação oral

## Ingredientes:

1l de água  
6 colheres de chá de açúcar  
½ colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de sal  
Sumo de 1 limão

## Preparação:

Misture todos os ingredientes num jarro e consuma, idealmente, fria.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita é indicada para doentes com ileostomia de alto débito (muito funcionante, de conteúdo líquido superior a 1.2l em 24h), de forma a prevenir situações de desidratação.



# PEQUENOS-ALMOÇOS E SNACKS

## Papas de aveia

### Ingredientes:

230g de aveia

1 ovo + 2 claras

Água q.b.

Para adoçar, maçã cozida/assada  
(opcional)

### Preparação:

Num tacho, coloque a aveia, o ovo, as claras e a água q.b..

Aqueça em lume médio e vá mexendo de vez em quando até ferver.

Quando ferver, reduza o lume.

Mexa até evaporar a água e obter a consistência desejada.

Coloque as papas numa taça e está pronto a servir.



### Recomendação da Nutricionista:

- As papas de aveia podem ser uma opção para situações de obstipação, podendo ser confeccionadas com água, leite de vaca ou bebida vegetal. Devem apenas ser evitadas nas primeiras semanas de pós-operatório e em caso de dejeções líquidas.

- A aveia é um cereal com hidratos de carbono complexos, de absorção lenta e rica em fibra, conferindo saciedade e constituindo um pequeno-almoço equilibrado e nutritivo. Para uma melhor digestibilidade, deve ser sempre cozinhada ou hidratada previamente ao consumo.

Se quiser adoçar as suas papas, pode optar por adicionar uma maçã previamente cozida ou assada.



Dra. Ângela Carvalho | Nutricionista do Centro Hospitalar de Leiria



# Tartes simples de aveia

## Ingredientes:

2 maçãs pequenas sem caroço  
2 ovos  
1 chávena de farinha de aveia

## Preparação:

Coloque num liquidificador as 2 maçãs pequenas sem caroço, os 2 ovos e a chávena de farinha de aveia.

Despeje o conteúdo em formas de tarteletes e leve ao forno a 180°C até ficarem douradas.

Deixe arrefecer e coloque por cima manteiga de amendoim ou amêndoa com rodela de banana e polvilhe com canela.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita pode ser benéfica em situações de obstipação, pelo teor em fibra presente na maçã, na aveia e na manteiga de amendoim. Se for esse o caso, pode ainda ser útil substituir a banana por outra fruta mais rica em fibra insolúvel, como o kiwi, a papaia, a ameixa ou a manga.



Enf.ª Anabela Encarnação | Hospital Egas Moniz

# Tapioca hidratada em cama de queijo Emmental e abacate com galão de amêndoa

## Ingredientes:

6 colheres de sopa de tapioca hidratada  
2 colheres sopa de queijo Emmental ralado  
Meio abacate  
Fruta da época  
1 copo de bebida de amêndoa  
1 café expresso ou 1 colher de sobremesa de café solúvel  
Canela q.b.

## Preparação:

Use uma frigideira antiaderente com cerca de 20 cm, sem estar aquecida e coloque a tapioca.

Ligue o fogão em lume brando e deixe que a tapioca fique sólida e agregada. Coloque o queijo e ¼ do abacate e dobre o círculo da tapioca ao meio. Repita a operação novamente.

Acompanhe com um copo de bebida de amêndoa morno e junte-lhe o café, mexendo bem até dissolver.

Polvilhe com canela a gosto.



## Recomendação da Nutricionista:

- A tapioca, proveniente da fécula da mandioca, é rica em hidratos de carbono, isenta de fibra, gordura, glúten e lactose. Devido a estas características, pode ser útil durante uma dieta pobre em resíduos (fase pós-operatória ou em situações de diarreia), desde que combinada com alimentos também pobres em fibra insolúvel, como banana ou ovo.

- Esta receita em concreto deve ser consumida numa fase de liberalização da dieta. Pela presença de queijo gordo e café, não sendo aconselhada em situações de diarreia. Contudo, para casos de trânsito intestinal regularizado, é uma opção bastante nutritiva (rica em hidratos de carbono, vitaminas e minerais), para um pequeno-almoço ou lanche.



Enf.ª Andreia Oliveira | Hospital Egas Moniz

# Papas de aveia

## Ingredientes:

½ chávena de flocos de aveia integrais  
200ml de leite, bebida vegetal não açucarada ou água  
1 pau de canela  
1 casca de limão (parte amarela)  
1 colher de chá de xarope de agave ou mel  
Canela q.b.



## Preparação:

Coloque num tacho todos os ingredientes, com exceção do adoçante e leve ao lume médio, deixe cozer e engrossar a gosto.  
Quando as papas tiverem a consistência desejada, retire do lume e adicione o mel ou o xarope de agave, e mexa bem.  
Coloque as papas num prato ou taça, retirando o pau de canela e o limão. Polvilhe com canela a gosto ou acompanhe com fruta fresca ou sementes. Consuma, ainda quente.

## Recomendação da Nutricionista:

- As papas de aveia são bastante versáteis, podendo ser consumidas por doentes diabéticos, desde que sem adição de açúcar, mel ou xarope (pode ser utilizada stevia, em alternativa); por idosos com dificuldades de mastigação, pela sua consistência pastosa; por doentes com perda de apetite, podendo ser incorporados ingredientes na papa, que aumentem o seu valor calórico (mel, fruta, raspas de chocolate, frutos secos ou oleaginosos).
- As papas de aveia devem ser evitadas em caso de diarreia, mas podem ser úteis em situações de obstipação, sobretudo se à papa for adicionada fruta fresca e/ou fruto secos, como uvas passas ou outros.



Enf.ª Fernanda Grou | Hospital de Beja

# Panquecas de banana e canela

## Ingredientes:

2 bananas médias ou 1 grande  
2 ovos  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
100ml de leite meio-gordo (sem lactose)  
Canela a gosto



## Preparação:

Numa taça, esmague a banana. Acrescente os ovos e bata tudo com um garfo.  
Adicione os restantes ingredientes e mexa bem. Deixe repousar durante 10 minutos.  
Cozinhe as pancakes numa frigideira antiaderente, sem adicionar qualquer gordura.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita válida para intolerantes à lactose.
- Por se tratar de uma receita com reduzido teor de fibra e isenta de lactose, pode ser utilizada por doentes ostomizados com dejeções líquidas e pode ser consumida nas primeiras semanas de pós-operatório (durante a dieta pobre em resíduos).



Enf.ª Ana Monteiro | ULS Castelo Branco

# Panquecas da Inês

## Ingredientes:

2 ovos  
150ml leite meio-gordo (sem lactose)  
ou bebida vegetal  
100g flocos de aveia ou farinha de  
aveia  
1 colher sobremesa de fermento  
1 colher sobremesa de canela  
1 colher sopa de mel

## Preparação:

Junte todos os ingredientes numa taça ou liquidificador. Deixe repousar 10 minutos.  
Faça as pancakes numa frigideira antiaderente sem adicionar qualquer gordura.  
Sirva com mel ou um acompanhamento a seu gosto.

## Recomendação da Nutricionista:

- Apesar da aveia ser um cereal rico em fibra solúvel e esta ser o tipo de fibra recomendada em caso de diarreia, a aveia é também rica em fibra insolúvel (a fibra recomendada para obstipação). Por este motivo, a aveia deve ser evitada em caso de dejeções líquidas.
- Esta receita pode ser consumida por doentes com trânsito intestinal regularizado e com uma dieta liberalizada. No caso de dejeções líquidas, é possível adaptar a receita, substituindo a aveia por farinha de arroz ou amido de milho



Enf.ª Inês Laia | ULS Castelo Branco



# Panquecas

## Ingredientes:

1 ovo  
20g de polvilho doce  
10g de farinha de coco  
1 banana madura  
Fermento q.b.  
Bebida vegetal de côco q.b.

## Preparação:

Para fazer a massa das pancakes, coloque todos os ingredientes num recipiente e triture com a ajuda de uma varinha mágica (pode utilizar também uma liquidificadora).  
Aqueça uma frigideira antiaderente.  
Com a ajuda de uma concha de sopa, coloque uma porção da massa na frigideira e deixe cozer, até ficar levemente dourada. Vire a pancake e deixe cozinhar mais um pouco.  
Faça as pancakes até terminar a massa e sirva.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita válida para indivíduos vegetarianos, doentes celíacos/com intolerância ao glúten não celíaca e intolerantes à lactose. Pode ainda ser consumida por doentes diabéticos, por ser uma receita sem adição de açúcar.
- É uma opção equilibrada para pequenos-almoços e lanches e pode ser uma alternativa para doentes ileostomizados ou para doentes colostomizados com dejeções mais líquidas.



Dra. Ângela Carvalho | Nutricionista do Centro Hospitalar de Leiria



# ENTRADAS



## Patê de caju

### Ingredientes:

200g caju com sal  
1 pimento vermelho grande  
1 cebola\*  
1 tomate maduro\*  
Gengibre (o tamanho do polegar)  
1 colher de sopa de Azeite  
Sal q.b.  
2 dentes de alho (opcional)

### Preparação:

Corte o pimento e o tomate (sem sementes e sem pele), em pedaços pequenos e pique a cebola e um dente de alho. Leve ao lume (brando) com o sal, o azeite e metade do gengibre picado. Tape e deixe cozinhar cerca de 15 a 20 minutos.

Pique o caju na picadora (se não tiver picadora, passe com o rolo da massa na embalagem, sem abrir, com o intuito de esmagar o caju) e reserve.

Reduza os vegetais a puré com a varinha mágica. De seguida, junte aos poucos o caju e, ao mesmo tempo, triture tudo com a varinha mágica. Retifique o sal, junte o restante gengibre e um dente de alho (opcional). Triture de novo e está pronto a servir.

Pode consumir com palitos de cenoura ou com pão/tostas.



### Recomendação da Nutricionista:

- Os frutos oleaginosos, como o caju, são particularmente ricos em ácidos gordos poliinsaturados ómega-3, proteína, fibra, vitamina E, zinco e magnésio.
- A quantidade diária recomendada é de 20-30g/dia. Este tipo de frutos deve ser sempre muito bem mastigado ou consumido na forma de pastas/purés, de forma a evitar eventuais obstruções da ostomia.

\* a quantidade de cebola e tomate deve ser aproximadamente a mesma do que o pimento, pelo que se não tiver uma cebola ou um tomate grandes, pode utilizar duas pequenas a médias.



Enf.ª Manuela Honório | Hospital Fernando Fonseca

# Patê de atum

## Ingredientes:

1 lata de atum de conserva em água  
½ iogurte natural  
1 ovo cozido  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Cebolinho q.b.

## Preparação:

Escorra cuidadosamente o atum em conserva e coza o ovo.  
Pique o ovo cozido, junte o atum, tempere com sal e pimenta a gosto.  
Introduza o iogurte natural.  
Junte o cebolinho picado e emulsione com ajuda de uma varinha mágica.  
Sirva sobre um pedaço de pão.



## Recomendação da Nutricionista:

- O atum é um peixe-gordo, rico em ómega-3 e vitaminas A e D. É recomendado o consumo de peixes gordos duas vezes por semana.
- Para doentes intolerantes à lactose, esta receita pode ser elaborada com iogurte natural sem lactose, que deve também ser utilizado no caso de doentes com dejeções líquidas/pastosas (colocando ainda uma quantidade reduzida de cebolinho e não adicionando pimenta).



Enf.ª Alice Gordo | Centro Hospitalar de Leiria  
Enf.ª Ana Isabel Santos | Centro Hospitalar de Leiria

# Bola de carne

## Ingredientes:

3 chávenas de farinha de trigo  
1 chávena de leite meio-gordo  
½ chávena de óleo alimentar  
6 ovos  
Azeitonas, carnes picadas e uvas passa (a gosto)  
Fermento q.b.

## Preparação:

Misture a farinha, o leite, o óleo e os ovos.  
Coloque as carnes picadas, junte as passas de uva e azeitonas sem caroço.  
Envolve tudo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita pode ser consumida numa fase de liberalização da dieta, com trânsito intestinal normalizado.
- De forma a reduzir o teor de gordura deste prato, pode ser utilizada carne de aves em detrimento da carne vermelha.



Enf.ª Rosário Cavaleiro | Hospital da Figueira da Foz

# Crepe de vegetais e atum

## Ingredientes:

1 chávena de chá (200ml) de cenoura ralada  
2 chávena de chá de repolho ralado  
1 cebola roxa média  
½ beterraba pequena  
1 chávena de café de ervilhas  
3 cogumelos  
1 lata de atum  
3 colheres de sopa de azeite  
3 colheres de sopa de vinho branco

2 colheres de sopa de molho de soja (opcional)  
½ colher de café de gengibre pó (opcional)  
½ colher de café de curcuma pó (opcional)  
Sal q.b.  
Pimenta preta e pimenta cayena qb  
1 embalagem de massa filo  
1 ovo  
Sementes de sésamo e papoila (opcional)



## Preparação:

Corte em rodela finas a cebola e os cogumelos. Com a ajuda de um ralador, corte em juliana os restantes legumes: beterraba, cenoura e repolho.

Numa frigideira tipo Wok coloque o azeite, a cebola e os restantes ingredientes (beterraba, ervilhas cogumelos, cenoura e repolho). Junte os restantes temperos e envolva bem.

Deixe 20 minutos em lume brando e com tampa, no final acrescente o atum. Retifique os temperos, se necessário. Deixe arrefecer.

Disponha 1 folha de massa filo, pincele metade com água e dobre ao meio, adicione um pouco dos legumes e enrole os crepes.

Coloque num tabuleiro de forno, pincele com ovo e decore com sementes de sésamo e papoila (opcional).

Leve ao forno a 200°C por 20 minutos. Sirva com molho de soja ou molho agri-doce.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita com um bom aporte de fibra, pela presença de alimentos como repolho, ervilhas e sementes de sésamo e papoila, podendo ser uma boa opção para situações de obstipação.

- Deve ser evitada numa fase pós operatória e em situações de diarreia ou flatulência.



# SOPAS

## Creme anisado de cenoura e courgette

### Ingredientes:

250g de cenouras  
300g de courgette sem casca  
500ml de água  
1 flor de anis estrelado  
20g de salsa (um ramo atado)  
1dl de azeite  
0,5g de sal

### Preparação:

Lave, descasque e corte em cubos a cenoura e a courgette. Coloque ambas numa panela com a água a ferver, junte o anis e deixe ferver por 10 minutos. Retire do lume, descarte a flor de anis e triture a sopa até ficar em creme. Volte a colocar ao lume e junte as folhas de salsa, deixando ferver por mais 5 minutos. Retire as folhas de salsa, junte o azeite e o sal. Mexa e está pronta a servir.



### Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita é indicada para as primeiras semanas de pós-operatório, em que deverá ser seguida uma dieta pobre em fibras.
- É uma receita apropriada no caso de dejeções líquidas, que são frequentes sobretudo nos doentes ileostomizados. A utilização de ervas aromáticas como a salsa, pode ajudar a atenuar o odor das fezes.



Chef Marco Antônio | Chef ITAU, no Hospital Lusíadas Lisboa



# Creme de couve-flor com coentros

## Ingredientes:

15g de coentros  
10g de azeite  
800g de couve-flor, só os raminhos  
600g de água  
1 pitada de sal  
10 folhas de manjeriço, mais q.b.  
para guarnecer

## Preparação:

Coloque os coentros num copo e pique-os com a ajuda de um triturador.  
Retire e reserve.  
Coloque numa panela a couve-flor, a água, o sal, e coza 25 minutos depois de levantar fervura.  
Triture durante 2 minutos, se possível aumentando progressivamente a velocidade.  
Sirva de seguida guarnecido com os coentros.



## Recomendação da Nutricionista:

- As sopas constituem uma excelente forma de iniciar uma refeição principal, sendo fornecedoras de água, fibra, vitaminas e minerais.
- O tipo de sopa a consumir pelo doente ostomizado deve variar de acordo com a consistência das fezes. Esta receita é recomendada para doentes com trânsito intestinal normalizado e deve ser evitada por doentes com fezes líquidas ou com queixas de flatulência (pela presença de couve-flor).



Enf.ª Tânia Vieira | Hospital de Loures Consulta

# Aveludado de cenoura e maçã

## Ingredientes:

250g de cenouras  
300g de maçãs verdes sem casca  
750ml de bebida de arroz  
5g de poejos (preferencialmente frescos)  
0,5g de sal

## Preparação:

Lave e descasque as cenouras e as maçãs, cortando-as em cubos.  
Numa panela, deite a bebida de arroz, as maçãs e as cenouras.  
Coza por 15 minutos.  
Junte os poejos e coza por mais 2 minutos.  
Passe a sopa com a varinha mágica.  
Coza por mais 1 minuto e acrescente o sal.  
Mexa e sirva.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita é indicada para as primeiras semanas de pós-operatório, em que deverá ser seguida uma dieta pobre em fibras.
- É uma receita apropriada no caso de dejeções líquidas, que são frequentes sobretudo nos doentes ileostomizados.



Chef Marco Antônio | Chef ITAU, no Hospital Lusíadas Lisboa

# Sopa de grão com agrião ou espinafres

## Ingredientes:

1 lata de grão (média ou grande de acordo com as doses)  
1 molho de agrião ou espinafres  
1 a 2 alho francês  
2 a 4 batatas médias  
Gengibre (tamanho do polegar)  
Açafrão q.b.  
Sal q.b.  
Azeite extra virgem q.b.  
2 rodela de queijo Chevre  
Coentros picados (opcional)



## Preparação:

Coloque a panela ao lume com o azeite.  
Junte o alho francês às rodela e deixe refogar em lume brando, até o alho francês ficar transparente e tenro.  
Acrescente água quente aos poucos e deixe levantar fervura.  
Coloque as batatas e o sal e deixe cozer.  
Adicione o grão e triture tudo com a varinha mágica.  
Adicione o gengibre e um pouco de açafrão em pó, o queijo em pedaços e triture de novo.  
Adicione o agrião ou os espinafres e deixe levantar fervura.  
Retire do lume e deixe repousar. Sirva após 10 a 15 minutos.

## Recomendação da Nutricionista:

- As leguminosas, como o grão, o feijão ou as ervilhas, podem ser consumidas pelos doentes ostomizados, mas apenas numa fase de liberalização da dieta, após trânsito intestinal normalizado.
- Devem ser evitadas durante a fase pós-operatória e em caso de dejeções líquidas. No caso dos doentes ileostomizados, estas devem idealmente ser consumidas sem pele e trituradas e apenas cerca de 8 semanas após a cirurgia.



Enf.ª Manuela Honório | Hospital Fernando Fonseca

# Sopa de salsa

## Ingredientes:

4 batatas médias  
1 molho de salsa  
Sal q.b.  
Azeite q.b.

## Preparação:

Coza as batatas em água com um pouco de sal.  
Reduza a puré, acrescente água a gosto e coloque a salsa picada e o azeite.  
Leve a ferver por alguns minutos.  
A sopa de salsa é como se fosse caldo verde, apenas se substitui a couve por salsa.



## Recomendação da Nutricionista:

- A salsa é um alimento frequentemente recomendado aos doentes ostomizados, com o objetivo de reduzir o odor das fezes da ostomia.



Enf.ª Edite Nunes | Centro Hospitalar Tondela-Viseu

# Creme de ervilhas

## Ingredientes:

1 embalagem de ervilhas congeladas  
3 folhas médias de alface  
Salsa q.b.  
Sal q.b.  
Azeite q.b.

## Preparação:

Coza os ingredientes todos e reduza a puré.  
Coe, para retirar algumas das cascas das ervilhas que possam ter ficado.  
Caso pretenda, pode acrescentar um pouco de água para ser mais fácil coar.  
Leve ao lume novamente, caso tenha acrescentado água.



## Recomendação da Nutricionista:

- As ervilhas podem ser consumidas pelos doentes ostomizados, mas apenas numa fase de liberalização da dieta, após trânsito intestinal normalizado.
- Devem ser evitadas durante a fase pós-operatória e em caso de dejeções líquidas. No caso dos doentes ileostomizados, estas devem idealmente ser consumidas sem pele e trituradas e consumidas apenas ao fim de 6-8 semanas após a cirurgia.



Enf.ª Edite Nunes | Centro Hospitalar Tondela-Viseu

# Creme de salsa

## Ingredientes:

400g de batatas  
100g de cenouras  
1 nabo pequeno  
1dl de azeite  
1,5l de água fria  
1 ramo de salsa  
Sal q.b.

## Preparação:

Descasque as batatas, as cenouras e o nabo, cortando-os em pedaços.  
Coloque os ingredientes numa panela, com água e leve ao lume.  
Tempere com sal, deixe cozer e triture.  
Pique os molhos de salsa e envolva-os na sopa.  
Leve novamente ao lume, até ferver e junte o azeite.  
Sirva de seguida.



## Recomendação da Nutricionista:

- A salsa é um alimento frequentemente recomendado aos doentes ostomizados, com o objetivo de reduzir o odor do conteúdo da ostomia.
- No caso de dejeções líquidas, pode optar apenas por cozer a salsa junto com os legumes e retirar antes de tritar.



Enf.ª Lurdes Mocho | Unidade local de saúde da Guarda  
Enf.ª Paula Remédios | Unidade local de saúde da Guarda

# Sopa de cenoura com ovo

## Ingredientes:

6 cenouras médias  
2 batatas médias  
½ cebola pequena  
1 dente de alho  
1l de água  
Sal q.b.  
2 colheres de sopa de Azeite  
2 ovos cozidos picados  
1 raminho de coentros picados

## Preparação:

Numa panela, coloque todos os ingredientes descascados e cortados em pedaços.  
Adicione o sal e a água.  
Deixe cozer até os legumes estarem macios e desligue o lume.  
Adicione o azeite e triture.  
Acrescente os ovos e os coentros picados e sirva ainda quente.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta sopa pode ser uma boa opção para doentes com apetite reduzido, uma vez que acaba por ser uma fonte de proteína, pela inclusão do ovo.
- O creme de cenoura é uma das sopas recomendadas no pós-operatório, numa fase em que as fezes ainda não estão moldadas e em situações de diarreia.



Enf.ª Joana Cereja | Hospital de S. Francisco Xavier  
Enf.ª Manuela Esteves | Hospital de S. Francisco Xavier

# PEIXE



## Cavala com molho verde

### Ingredientes:

1 lata de cavala  
500g de batata

### Molho:

20g de coentros  
60g de azeite  
800g de couve-flor (sem o caule)  
600g de água  
Sumo de 1 limão  
2 dentes de alho

### Preparação:

Coza as batatas com sal.

Num recipiente, coloque todos os ingredientes do molho e triture com varinha mágica ou robot de cozinha/liquidificadora.

Retire e reserve.

Coloque a batata cozida num pirex e disponha a cavala por cima.

Regue com o molho no momento de servir.



### Recomendação da Nutricionista:

- Durante as primeiras semanas após a cirurgia, o consumo de couves deve ser evitado. Contudo, findo esse período, todos os legumes podem ser reintroduzidos na alimentação, de uma forma gradual.
- Assim, na ausência de dejeções líquidas, esta receita pode ser uma alternativa para doentes ostomizados, numa fase de liberalização da dieta.



Enf.ª Tânia Vieira | Hospital Beatriz Ângelo

# Salmão “braseado” ao abacaxi com arroz aromatizado e quibebe

## Ingredientes

### Para salmão:

- 2 tranches de salmão com 200g
- 500ml de sumo de abacaxi coado
- 30ml azeite
- 20g de amido de milho
- 1g de sal
- 30g de açúcar
- 1 unidade de anis estrelado

### Para arroz aromatizado com canela:

- 125g de arroz basmati
- 5g de cebola branca
- 2g de alho
- Pau de canela (2g)
- 250ml de água

### Para quibebe:

- 500g de abóbora sem casca aos cubos
- 20ml de azeite
- 5g de alho finamente picado
- 10g de salsa finamente picada
- 0,5g de sal
- 50ml de água



## Preparação:

### Para salmão:

Numa frigideira muito quente, toste as tranches de salmão por 2 minutos de cada lado. Reserve.

Na mesma frigideira, junte o azeite, o amido de milho e, aos poucos, o sumo do abacaxi. Assim que estiver a ferver, junte 100ml de água, o açúcar, o sal e o anis estrelado.

Coloque cuidadosamente o salmão no molho e coza por mais 3 minutos com a frigideira tapada.

### Para arroz aromatizado com canela:

Numa panela, adicione o arroz, a cebola e o alho triturados, o pau de canela, a água a ferver e o sal. Coza por aproximadamente 15 minutos.

Tape a panela e deixe descansar por mais 5 minutos.

### Para o quibebe:

Numa panela, adicione o azeite e o alho. Assim que o alho começar a tostar, adicione a abóbora, o sal e a água.

Deixe cozer, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora fique macia e ligeiramente derretida.

Acrescente a salsa, coza por mais 30 segundos e sirva.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita pobre em resíduos e, portanto, constitui uma alternativa para as primeiras semanas de pós-operatório e ainda para situações de dejeções líquidas, particularmente frequentes nos doentes ileostomizados. É ainda isenta de glúten e uma opção rica em ómega-3 (salmão), em potássio e vitamina C (abóbora).



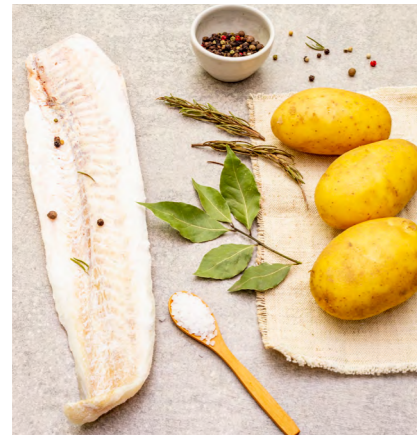
# Filetes à Bulhão Pato

## Ingredientes:

1kg de filetes de pescada  
20g de coentros  
Sal q.b.  
30g de azeite  
300g de batata-doce  
Pimenta q.b.  
Limão

## Preparação:

Num pirex, coloque os filetes e tempere com sal, raspa e sumo de limão e pimenta.  
Deixe marinar 60 minutos.  
Pré aqueça o forno a 200°C.  
Adicione o azeite, os coentros e leve ao forno.  
Coza a batata-doce e sirva tudo de seguida.



## Recomendação da Nutricionista:

- A batata-doce é uma batata naturalmente mais rica em fibra, devendo ser consumida numa fase de liberalização da dieta, de forma a promover o normal funcionamento do trânsito intestinal. De forma a aumentar ainda mais o teor de fibra deste prato, pode acompanhá-lo com legumes cozidos/assados/salteados.



Enf.ª Tânia Vieira | Hospital Beatriz Ângelo

# Arroz de bacalhau girassol

## Ingredientes:

1 chávena de chá de arroz agulha  
1 cebola roxa  
2 colheres de sopa de polpa de tomate  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
500kg de bacalhau desfiado  
Azeitonas descaroçadas

## Preparação:

Pique a cebola e leve a lume brando com azeite.  
Envolve com a polpa de tomate.  
Coloque o bacalhau desfiado aos poucos, envolvendo-o na cebola e no tomate.  
Coloque 3 a 4 chávenas de água a ferver.  
Coloque o arroz e deixe ferver mexendo de vez em quando.  
Baixe o lume para brando e deixe cozer o arroz lentamente.  
Ainda caldoso, desligue o lume.  
Por fim, coloque as azeitonas para decorar.



## Recomendação da Nutricionista:

- O bacalhau é um peixe típico da gastronomia portuguesa e que pode ser parte integrante da alimentação do doente ostomizado. Por ser um peixe mais fibroso, apenas deve ser evitado o bacalhau seco nas primeiras semanas de pós-operatório, podendo, em alternativa, ser consumido bacalhau fresco, idealmente o Bacalhau do Atlântico, por ser mais tenro e menos fibroso.



Enf.ª Dulce Catanho | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Helena Vietas | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Cláudia Simões | Hospital Curry Cabral

# Peixe ao sal “fingido” com legumes salteados

## Ingredientes:

Peixe com escamas (robalo, dourada, carapau, sargo, ou outro a gosto) – de acordo com o número de pessoas que vão comer a refeição

4 a 6 batatas pequenas com pele

1 couve coração média

Alho a gosto

Azeite q.b.

Sal – a quantidade necessária para preencher a base do tabuleiro e uma camada fina por cima do peixe

Especiarias a gosto (ex.: pimenta, pimentão doce fumado...)

## Preparação:

### Peixe

Num tabuleiro que possa ir ao forno e à mesa cubra o fundo com uma camada generosa de sal grosso.

Disponha o peixe e por cima polvilhe com sal (não cubra totalmente o peixe).

### Batatas

Lave bem as batatas com pele e coloque-as num tabuleiro para ir ao forno, polvilhando-as com sal.

Leve ao forno juntamente com o peixe. Forno a 180°C. Deve vigiar o peixe para que este não seque demasiado.



### Legumes salteados

Corte os legumes em juliana. Prepare uma frigideira com alho picado, azeite e uma folha de louro e os legumes. Deixe cozinhar em lume brando e mexendo para não queimar. Quando os legumes estiverem prontos, tempere com flor de sal e especiarias a gosto. Opcional e com moderação: se juntar uns cubinhos de bacon ao salteado de legumes, vai torna-los ainda mais apetitosos.

Quando as batatas estiverem assadas, sacuda o sal, esmague-as e coloque-as num recipiente que vá à mesa. Regue com azeite (para intensificar o sabor, aqueça ligeiramente o azeite com alho picado).

Sirva de imediato juntamente com o peixe e os legumes salteados.



## Recomendação da Nutricionista:

- O consumo de peixe recomendado é de, pelo menos, quatro vezes por semana. É fonte de proteínas de elevado valor biológico, ómega-3 e de micronutrientes, como o ferro, o fósforo, o zinco, o selénio e vitaminas A e D.
- A associação de batata com pele e legumes salteados neste prato faz com que seja uma importante fonte de fibra, essencial para o bom funcionamento do trânsito intestinal e preventivo para situações de obstipação.
- Se, pelo contrário, está numa fase pós-operatória e/ou com dejeções líquidas, pode optar pela batata sem pele e por utilizar legumes com menos fibra, como a cenoura e a abóbora.



# Solha no forno com broa de milho, puré de batata e abóbora

## Ingredientes:

Para a solha com broa de milho:

- 2 postas grandes de solha (cerca de 400g)
- 75g de broa de milho
- 25g de cebola
- 1 dente de alho (2g)
- 1 colher de sopa de azeite (10ml)
- 25ml de vinho branco
- Salsa fresca, pimenta, e sal q.b.



Para o puré de batata e abóbora:

- 250g de batata
- 250g de abóbora
- 200ml de leite sem lactose/bebida vegetal
- 1 colher de chá de azeite (5ml)
- Pimenta, noz moscada e sal q.b.



## Preparação:

Comece por fazer uma cama de cebola, cortando-a em meia lua e dispondo-a sobre um tabuleiro de ir ao forno.

Depois, coloque a solha por cima da cebola, regue-a com o vinho branco e tempere-a com o sal e a pimenta.

Numa picadora, coloque a broa cortada em cubos, a salsa e o dente de alho descascado. Triture até que fique tudo bem picado.

Cubra o peixe com a mistura anterior e regue tudo com o azeite.

Leve ao forno pré aquecido a 210°C, e deixe assar por 20 minutos, ou até a broa ficar douradinha.

Enquanto o peixe está no forno, descasque e corte em cubos as batatas e a abóbora.

Coza-as, preferencialmente a vapor (se cozer em água, escorra-as depois de cozinhadas).

Depois de cozidas, esmague-as até obter um puré.

Junte o sal, a pimenta, a noz moscada, o leite sem lactose/bebida vegetal e o azeite.

Leve ao lume, mexendo energicamente, até obter a consistência desejada.

Sirva.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita com baixo teor de fibra e isenta de lactose, podendo ser uma receita útil numa fase pós-operatória ou em caso de dejeções líquidas, devendo, nesse caso, ser utilizada uma quantidade reduzida de pimenta/noz moscada.



# Massa de peixe

## Ingredientes:

600g de peixe para cozer  
250g de massa cotovelos  
1dl de polpa de tomate  
1 lata de tomate em cubos  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
0,5dl de azeite  
Coentros picados q. b.  
Sal e pimenta q.b.



## Preparação:

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola e os dentes de alho e deixe refogar, mexendo de vez em quando até ficar macio.

Adicione a polpa e o tomate em cubos, a folha de louro, um ramo de coentros, sal e pimenta e deixe refogar muito bem. Junte 1l de água, deixe ferver e junte o peixe. Deixe cozer durante 20 minutos, depois retire o peixe, deixe amornar e rejeite peles e espinhas.

Junte a massa, retifique os temperos e deixe cozinhar durante 12 minutos. Junte o peixe e deixe ferver mais um pouco até a massa terminar de cozer. Retire e sirva com os coentros.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita que pode ser consumida numa fase de liberalização da dieta. Pela utilização de molho de tomate, deve ser evitada no caso de dejeções líquidas. Caso contrário, é uma forma versátil de incluir peixe e uma fonte de potássio (o tomate) na alimentação.



# Massa com pesto e salmão

## Ingredientes:

1 cebola média  
½ beterraba pequena  
½ courgette  
3 cogumelos médios  
1 chávena de chá de camarão descascado  
½ chávena de chá de brócolos  
1 lombo de salmão pequeno  
1 dente de alho  
3 colheres de sopa de azeite  
3 colheres de sopa de vinho branco  
2 colheres de sopa de molho de soja (opcional)

½ colher café de gengibre pó (opcional)  
½ colher café de curcuma pó (opcional)  
Sal e pimenta preta, pimenta cayena qb.  
400g de massa  
2 chávenas de chá de espinafres  
3 colheres de pesto  
Opcional para decorar: queijo Parmesão ralado, sementes de sésamo e papoila, tomate cherry e folhas de manjerição



## Preparação:

Comece por preparar os legumes. Corte a cenoura, a courgette e a cebola em rodela e lamine os cogumelos. Rale a beterraba e pique o alho. Coloque-os numa frigideira com o azeite e junte o camarão, o vinho, o molho de soja, o gengibre, a curcuma, o sal e as pimentas.

Deixe saltear durante 8 a 10 minutos em lume médio. Coloque o lombo de salmão desfiado e deixe ao lume mais 8 a 10 minutos.

Prepare a massa de acordo com as instruções do fabricante, no último minuto acrescente os espinafres. Retire a água e acrescente 3 colheres de Pesto, um fio de azeite e envolva bem.

No final, coloque a massa no prato e deite por cima o salmão envolvido no preparado.

Decore com queijo Parmesão ralado, sementes de sésamo e papoila tomate cherry e folhas de manjerição.



## Recomendação da Nutricionista:

- O consumo recomendado de peixes gordos, como o salmão, pela sua maior riqueza em ômega-3, é de duas vezes por semana.
- Esta receita, por ser bastante rica em vegetais e conter ainda sementes e condimentos ligeiramente picantes, como o gengibre, a curcuma e a pimenta, é uma opção recomendada para situações de obstipação. Pelo contrário, deve ser evitada em caso de dejeções líquidas ou durante uma dieta pobre em resíduos (fase de pós-operatório).



Enf.ª Liliana Pires | CHUA – Faro  
Enf.ª Ricardo Mestre | CHUA – Faro

# Empadão de bacalhau com espinafres (sem batata)

## Ingredientes:

2 postas médias de bacalhau demolido  
2 cebolas grandes  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
150g de espinafres  
Ervas aromáticas a gosto  
2 couve-flor  
1 cebola pequena  
2 dentes de alhos  
Sal  
1 ovo batido

## Preparação:

Coza o bacalhau por 10 minutos. Escorra e reserve ¼ de chávena da água da cozedura.

Leve ao lume um tacho com a cebola cortada em meias luas, o alho picado e o azeite. Quando a cebola amolecer, adicione o bacalhau em lascas, livre de pele e espinhas. Adicione a água reservada. Deixe cozinhar 2 minutos.

Junte os espinafres e ferva mais 5 minutos.

Faça o puré ao mesmo tempo que o preparado de bacalhau. Leve ao lume um tacho com a couve-flor, cebola, alho, sal e água até cobrir. Deixe cozer 10 minutos, até a couve estar tenra.



Passe por um coador de forma a garantir que toda a água de cozedura é rejeitada. Volte ao tacho e triture com a varinha mágica. Acerte os temperos a gosto.

Pré-aqueça o forno a 200°C, com a resistência de cima ligada.

Divida o puré ao meio. Espalhe metade numa assadeira. Por cima o preparado de bacalhau, evitando incluir o líquido. Cubra com o restante puré.

Pincele com ovo batido e leve ao forno a dourar.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita com baixo teor em hidratos de carbono e elevado teor em fibra, pela riqueza em legumes como a couve-flor e os espinafres.

- Alguns doentes poderão não tolerar alimentos potencialmente formadores de gás, como a couve-flor, devendo nesse caso, evitar o seu consumo. Caso contrário, esta é uma receita que pode ser consumida numa fase de liberalização da dieta, desde que o trânsito intestinal esteja regularizado (sem dejeções líquidas).



Enf.ª Ana Caixeiro | Hospital de Évora  
Enf.ª Cecília Varandas | Hospital de Évora

# Esparguete com gambas

## Ingredientes

250g de esparguete  
500g de gambas  
Sal, azeite, sumo limão q.b. (a gosto)  
Cebola e alho picados (a gosto)

## Preparação

Coza a massa com água e sal e reservar.  
Numa frigideira coloque o azeite, alho e cebola picados e os camarões previamente descascados (já marinados em sumo de limão e malagueta).  
Depois dos camarões cozinhados na frigideira, coloque a massa e envolva.



## Recomendação da Nutricionista:

- O marisco é uma fonte importante de ómega-3, vitamina B12 e selénio.
- A malagueta deve ser evitada por doentes com dejeções líquidas, contudo esta receita poderá ser consumida numa fase de liberalização de dieta, por doentes ostomizados com trânsito intestinal normalizado.



Enf.ª Rosário Cavaleiro | Hospital da Figueira da Foz

# Lombinhos de pescada à bulhão pato

## Ingredientes:

4 lombinhos de pescada  
2 dentes de alho  
Sal q.b.  
Sumo de limão q.b.  
3 colheres de sopa de azeite  
Coentros ou salsa a gosto

## Preparação:

Aqueça ligeiramente numa frigideira o azeite, coloque os lombos de pescada e tape.  
Deixe cozer em lume brando.  
No final, tempere a gosto com coentros ou salsa.  
Acompanhe com arroz de cenoura.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita, sobretudo se acompanhada com arroz de cenoura, pode ser uma alternativa para doentes numa fase de pós-operatório, em que deverão optar por confeções mais simples e com um menor teor de fibra.



Enf.ª Joana Cereja | Hospital de S. Francisco Xavier

Enf.ª Manuela Esteves | Hospital de S. Francisco Xavier

# CARNE



## Receita de carne agri-doce girassol

### Ingredientes:

1 lombo de porco com 1,5kg  
2kg de batata pequena para assar  
2 cebolas grandes  
4 dentes de alho  
Sal  
Colorau  
Vinho Tinto  
Maças para cozer

### Preparação:

#### Véspera:

Tempere o lombo de porco com sal, colorau e vinho tinto. Deixe-o tapado com película aderente até o dia seguinte.

#### No dia da confeção:

Corte as cebolas e os alhos, preparando um refogado em azeite. Assim que as cebolas estiverem translúcidas, coloque o lombo de porco. Vire o lombo até selar de todos os lados, deitando as cebolas e os alhos por cima, ao mesmo tempo. Passado 15 minutos, coloque numa travessa de forno. Coza as batatas e corte às lâminas, dispondo-as à volta do lombo, juntamente com o molho da carne, as cebolas e os alhos. No forno vai-se regando com o molho. Coza as maçãs e reduza-as a puré. Sirva o lombo acompanhado com o puré de maçã.



### Recomendação da Nutricionista:

- O lombo de porco assado simples, pode ser consumido no caso de dejeções líquidas/pastosas, desde que adicionada uma quantidade reduzida de gordura, vinho e de colorau e desde que seja evitada a adição de molho ao prato. As batatas devem ser consumidas sem pele e a maçã cozida é uma das frutas indicadas nessas situações.



Enf.ª Dulce Catanho | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Helena Vietas | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Cláudia Simões | Hospital Curry Cabral



# Frango rosado com quinoa

## Ingredientes:

### Para o frango:

- 2 pernas de frango (350g cada)
- 1l de bebida de arroz
- 30ml de azeite
- 30g de paprica doce
- 20g de alho
- 30g de salsa
- 30g de hortelã
- 4g de louro em folha
- 1g de sal

### Para a quinoa:

- 100g de quinoa
- 275ml de água
- 1g de louro em folha
- 1g de alho picado
- Casca de meia laranja (sem a parte branca)
- 1 pau de canela
- 0,5g de sal



Chef Marco Antônio | Chef ITAU, no Hospital Lusíadas Lisboa

## Preparação:

- Retire a pele e desosse as pernas de frango.
- Corte a carne em cubos. Numa frigideira, coloque o azeite e a carne.
- Enquanto salteia a carne, junte, aos poucos, o alho, o sal, a paprica. Quando a carne estiver dourada, junte a bebida de arroz e, assim que levantar fervura, junte as restantes ervas.
- Deixe cozinhar até que o molho reduza para metade.
- Lave a quinoa até a água ficar translúcida e não faça mais espuma.
- Numa panela, deite a água e junte os demais ingredientes. Quando levantar fervura, adicione a quinoa, mexa e deixe cozer por 5 minutos.
- Baixe o lume, tape a panela e deixar cozer por mais 10 minutos em lume brando. Desligue o lume e deixe descansar com a panela tapada por mais 5 minutos.
- Solte a quinoa com um garfo, retire a folha de louro, a casca da laranja e o pau de canela.
- Sirva o frango acompanhado da quinoa e de uma salada de rúcula.



## Recomendação da Nutricionista:

- A quinoa é um pseudoce-real, isento de glúten e rico em proteínas, potássio, mag-nésio e ferro. É ainda bastan-te rica em fibra, contribuín-do para o funcionamento do trânsito intestinal.
- Pela riqueza em fibra, o consumo de quinoa deve ser evitado durante as primeiras semanas de pós-operatório, mas numa fase de liberaliza-ção da dieta, pode ser um ex-celente aliado na prevenção e tratamento de situações de obstipação.



# Rolo de carne de porco com espinafres

## Ingredientes

- 750g de carne de porco
- ½ chouriço picado
- Um molho de espinafres
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- Salsa, sal, tomilho
- 100ml de azeite
- 100ml de vinho branco

## Preparação

Coza os espinafres (só uma fervura) e deixe escorrer.

Num tacho, coloque o azeite, a cebola e os alhos picados, leve ao lume a alourar e regue com 50ml de vinho; deixe arrefecer um pouco e misture a carne com o chouriço, amasse tudo muito bem, tempere com sal, salsa picada e tomilho.

Num papel vegetal, estenda a carne e espalhe os espinafres. Molde o rolo, coloque num tabuleiro e regue com azeite e o restante vinho. Leve ao forno, a 200°C cerca de 1h30 minutos.

## Recomendação da Nutricionista:

- Os espinafres, além de excelentes fontes de vitaminas como o ácido fólico e de minerais, como o magnésio e o potássio, são também fontes de fibra por excelência, tal como outros legumes de folha verde escura.
- De forma a aumentar ainda mais o teor de fibra desta receita, tornando-a bastante útil para casos de obstipação, o rolo de carne pode ser acompanhado com batata-doce ou arroz integral/massa integral e com uma boa dose de salada ou legumes cozidos/salteados.



Enf.ª Alice Gordo | Centro Hospitalar de Leiria  
Enf.ª Ana Isabel Santos | Centro Hospitalar de Leiria

# Quiche de frango com cogumelos

## Ingredientes

- 2 alhos francêss
- 200g de cogumelos frescos
- 200g de frango desfiado
- 200ml de leite (sem lactose)
- 2 ovos
- 1 embalagem de massa quebrada
- Sal q.b.

## Preparação

Pré-aqueça o forno a 170°C. Forre uma tarteira com a massa.

Corte o alho francês em rodela finas. Lave e reserve.

Numa taça bata os ovos com um garfo. Acrescente os cogumelos laminados, o alho francês e o frango desfiado.

Junte o leite e envolva tudo bem. Tempere a seu gosto.

Deite o preparado na forma, previamente forrada com a massa.

Leve ao forno durante 30 minutos.



## Recomendação da Nutricionista:

- As quiches são receitas bastantes versáteis e completas, podendo ser simultaneamente fontes de hidratos de carbono, proteína e vegetais.
- Podem ser alternativas mais saudáveis e equilibradas se não forem confeccionadas com natas, utilizando em alternativa, o leite, como sugerido nesta receita. Pode ainda ser utilizado iogurte natural ou queijo quark.
- Apesar de ser isenta em lactose, esta receita deve ser evitada por doentes com fezes líquidas/pastosas, por conter alho francês e cogumelos. Deve ser consumida por doentes sem alterações do trânsito intestinal, numa fase de liberalização da dieta e é apta para intolerantes à lactose.



Enf.ª Ana Monteiro | ULS Castelo Branco



# Fusilli com frango

## Ingredientes:

280g massa fusilli sem glúten  
200g de peito de frango cortado em tiras e temperado com aipo, hortelã, limão e mel  
½ cebola pequena  
½ brócolo cozido em pedaços pequenos  
1 tomate sem pele  
4 colheres (sopa) de óleo de coco  
1 dente de alho picado  
Sal a gosto



## Preparação:

Utilize uma panela com bastante água.  
Coloque o sal a gosto só depois da água se encontrar a ferver.  
Coloque a massa.  
De seguida tempere as tiras de frango com limão e mel.  
Numa frigideira, coloque o óleo de coco e a cebola, posteriormente o aipo e o tomate em cubos/rodela e, por último, junte o frango e os brócolos cozidos.  
Misture a massa fusilli cozida e sirva.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita é apta para doentes com doença celíaca ou intolerância ao glúten não celíaca.
- Deve ser consumida numa fase de liberalização da dieta, após introdução de alimentos ricos em fibra. Por ser uma receita rica em legumes, facilita a formação das fezes e o funcionamento regular do trânsito intestinal.



Enf.ª Anunciação Baltazar | Hospital da Figueira da Foz

# Peru salteado com massa ou arroz

## Ingredientes:

300g de peito de peru  
4 colheres de sopa de molho de soja  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
3 astes de aipo  
½ limão  
Água q.b.  
1 colher de sobremesa de sal aromatizado  
150g de arroz basmati  
150g de brócolos  
150g de couve-flor  
50g de milho



## Preparação:

Corte o peru em tiras finas, junte-lhe o molho de soja e o aipo laminado.  
Retire a casca ao limão com um pelador e junte o sumo à carne, misturando bem.  
Numa panela com água a ferver, com 1 colher de sobremesa de sal, coza o arroz (ou massa).  
No wok, aqueça o óleo de coco, junte as tiras de peru escorridas e salteie sobre lume médio a forte, mexendo até a carne começar a alourar.  
Adicione os ramos de brócolos e couve-flor, reduza o lume, junte o líquido da marinada e cozinhe, mexendo sempre, até os legumes ficarem tenros.  
Junte o arroz bem escorrido, o milho e as folhas de aipo previamente picadas e misture bem.

## Recomendação da Nutricionista:

- Alguns alimentos potencialmente formadores de gás, como as couves, os brócolos e o milho, podem provocar alguma flatulência. Contudo, depende sempre da tolerância individual de cada doente e estes são alimentos que pode ser consumidos numa fase de liberalização da dieta, desde que bem tolerados. Devem ser experimentados, numa fase inicial, em pequena quantidade e mastigando sempre muito bem, para testar a sua tolerância.



Enf.ª Anunciação Baltazar | Hospital da Figueira da Foz

# Bife de peru estufado com couscous e legumes salteados

## Ingredientes:

Para os bifes de peru:

2 bifes de peru (aproximadamente 150g cada)

50ml de vinho branco

1 colher de sopa de azeite (10g)

25g de cebola

1 dente de alho (2g)

15g de polpa de tomate

Água q.b.

Pimenta preta, orégãos, pimentão doce e sal q.b.

Para o couscous com os legumes salteados:

100g de couscous

200ml de água

200g de legumes à escolha (ex: courgette, cenoura, alho francês, beringela, pimento vermelho)

1 colher de sopa de azeite (10g)

25ml de vinho branco

1 dente de alho (2g)

Pimenta preta, orégãos, pimentão doce, salsa fresca e sal q.b.



## Preparação:

Comece por colocar os bifes de peru numa panela, com a cebola, o dente de alho picado, o vinho branco, a polpa de tomate e o azeite.

Tempere com a pimenta preta, os orégãos, o pimentão doce e o sal.

Regue com água q.b. e deixe cozinhar.

Enquanto isto, coloque numa tigela o couscous, adicione os 200ml de água a ferver e uma pitada de sal.

Mexa com a ajuda de um garfo, para ajudar a soltar os grãos do couscous, tape e deixe hidratar (por cerca de 10 minutos).

Enquanto isto, coloque numa frigideira antiaderente os legumes à escolha, o azeite, o vinho branco e o dente de alho.

Tempere com a pimenta preta, os orégãos, o pimentão doce e o sal. Deixe cozinhar.

Assim que os legumes estiverem cozinhados, deite-os na tigela com o couscous, já hidratado, e misture tudo. Salpique com a salsa fresca picada e sirva.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita está recomendada para doentes ostomizados, numa fase de liberalização da dieta, após introdução de alimentos ricos em fibras, como os legumes, favorecendo o normal funcionamento do trânsito intestinal e prevenindo situações de obstipação.

- A utilização de ervas aromáticas, como a salsa, pode ajudar a atenuar o odor das fezes.



Dra. Ângela Carvalho | Nutricionista do Centro Hospitalar de Leiria

# Peito de frango com sumo de laranja

## Ingredientes:

1kg peito de frango  
1 limão  
3 dentes alho  
Colorau, pimenta e sal  
½ cebola  
1 colher sopa farinha  
250ml de sumo de laranja

## Preparação:

Corte os peitos de frango com tiras finas, tempere com sumo de limão (deixar marinar cerca de 20 minutos).  
Adicione 3 dentes de alho picados, colorau, pimenta e sal e reserve.  
Numa frigideira, deixe alourar ½ cebola em fio de azeite. Reserve.  
Na frigideira acrescente um fio de azeite e cozinhe o peito de frango. Retire e reserve.  
Na frigideira, adicione um fio de azeite e uma colher de sopa de farinha e deixe cozer o preparado mexendo sempre.  
Junte a cebola.  
Junte o sumo de laranja e deixe engrossar.  
Junte o peito de frango.  
No fim, acrescente salsa picada fresca.



## Recomendação da Nutricionista:

- O sumo de laranja, além da sua riqueza em vitamina C, pode ser utilizado com o intuito de atenuar o odor do conteúdo da ostomia, assim como a salsa picada.



Enf.ª Sara Carraco | Centro Hospitalar de Leiria

# Peito de frango com cogumelos

## Ingredientes:

2 peitos de frango às tiras  
250g de cogumelos fatiados  
1 iogurte natural  
Sal q.b.  
2 dentes de alho  
Azeite q.b.

## Preparação:

Comece por temperar o frango com um pouco de sal.  
Numa frigideira, coloque um fio de azeite, os cogumelos e uma pitada de sal.  
Tape e deixe amaciar durante 5 minutos em lume brando.  
Findo este tempo destape e deixe evaporar a água na totalidade.  
Quando a água evaporar, retire da frigideira e reserve.  
Na mesma frigideira, sem a lavar, coloque um fio de azeite, o frango, os dentes de alho esmagados e uma folha de louro.  
Deixe alourar dos dois lados.  
De seguida, junte os cogumelos e deixe os sabores misturarem-se em lume brando mexendo um pouco.  
No final, misture o iogurte e sirva acompanhado com arroz branco e salada.



## Recomendação da Nutricionista:

- A utilização de iogurte natural é frequentemente recomendada para doentes ostomizados, uma vez que ajuda a atenuar o odor das fezes na ostomia.  
- Para doentes intolerantes à lactose, deve ser utilizado iogurte natural sem lactose. Em caso de dejeções líquidas, deve ser igualmente utilizado o iogurte sem lactose e excluir os cogumelos e a salada.



Enf.ª Fernanda Mesquita | Centro Hospitalar Tondela-Viseu  
Enf.ª Rita Cardão | Centro Hospitalar Tondela-Viseu



# VEGETARIANAS



## Soufflé de chuchu e abóbora

### Ingredientes:

400g de chuchu  
200g de abóbora  
250ml de leite magro sem lactose  
30g de amido de milho  
10g ervas de Provence (mistura de tomilho, manjerona, orégãos, segurelha, alecrim, louro)  
10g de margarina sem sal  
200ml de claras de ovos pasteurizadas  
0,5g de sal

### Preparação:

Lave e descasque o chuchu e a abóbora, corte-os em cubos e deite numa panela juntamente com água, até cobrir os pedaços dos vegetais. Junte as ervas de Provence e deixe cozer por 15 minutos

Num recipiente, misture o leite e o amido de milho, junte esta mistura aos vegetais cozidos e mexa até engrossar. Retire do lume e amassar ligeiramente com um garfo, acrescente o sal e reserve.

Numa tigela, bata as claras até ficarem firmes (em castelo). Misture delicadamente as claras com o preparado de vegetais até formar uma massa homogênea e areada. Unte as formas de soufflé com a margarina e deite a massa. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 25 minutos. Atenção para não abrir o forno durante o processo de cocção pois o soufflé abaixa. Assim que retirar do forno, sirva de imediato.



### Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita isenta de lactose e de glúten, indicada, por isso, para indivíduos intolerantes à lactose ou ao glúten.
- É ainda uma receita pobre em resíduos e, portanto, constitui uma alternativa para as primeiras semanas de pós-operatório e ainda para situações de dejeções líquidas, particularmente frequentes nos doentes ileostomizados.



Chef Marco Antônio | Chef ITAU, no Hospital Lusíadas Lisboa



# Cozido vegan

## Ingredientes:

500g de seitan  
500g de tofu\*  
1 farinha de soja  
1 chouriço de soja  
1 morcela de soja  
2 batatas médias  
2 batatas-doce médias  
1 chuchu  
2 cenouras médias  
1 couve coração de boi, média  
Sal q.b.  
2 colheres de sopa de zeite  
Açafrão (a gosto)  
4 dentes de alho  
4 folhas de louro  
Paprika (opcional) q.b.  
1 colher de sobremesa de gengibre ralado  
1 laranja às rodelas  
2 rodelas de ananás

## Preparação:

Corte o seitan em pedaços e tempere com vinho tinto, alho, louro e um pouco de paprika, tempere com sal e deixe repousar durante no mínimo 2 horas.

Corte o tofu também em tiras e tempere com molho de soja diluído em água e sumo de limão com açafrão. Coloque o gengibre picado por cima e deixe repousar 2 horas, no mínimo.

Mergulhe os enchidos em água quente, (como se faz com a farinha tradicional) e manipule de forma a tornar os enchidos homogêneos dentro do próprio invólucro. Reserve a água e coloque-a numa panela, deixando levantar fervura, por forma a cozer os vegetais e os enchidos.

Numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite, doure o seitan que esteve a marinar. Quando estiver dourado, junte aos poucos o líquido onde esteve a marinar e deixar reduzir.

Repita o procedimento anterior com o tofu.

Coloque numa travessa e enfeite com rodelas de laranja e ananás.



\* O tofu pode ser simples ou fumado. Se optar pelo fumado não necessita de o temperar previamente.



## Recomendação da Nutricionista:

- O consumo de refeições com proteínas de origem vegetal deve fazer parte dos nossos hábitos alimentares, não só por questões ambientais, mas também porque o consumo excessivo de proteína de origem animal (sobretudo carnes vermelhas e processadas) está associado a um maior risco de doenças crónicas.
- As refeições vegetarianas são, frequentemente, excelentes fontes de fibra e, por isso, um bom aliado para o funcionamento regular do trânsito intestinal. Numa fase de liberalização da dieta e, sobretudo em situações de obstipação, esta receita pode ser uma alternativa para doentes ostomizados.



# Espinafres com ovo no forno

## Ingredientes:

500g de espinafres  
1 cebola média em tiras finas  
4 ovos  
Queijo Parmesão  
Sal e pimenta a gosto

## Preparação:

Aloure a cebola com uma colher de azeite.  
Acrescente os espinafres e cozinhe aproximadamente 1 minuto.  
Coloque sal e pimenta a gosto.  
Num pirex coloque os espinafres, faça quatro buracos nos quais ponha em cada um os ovos partidos.  
Polvilhe com queijo e vai assar em forno médio, até que o ovo esteja cozinhado.



## Recomendação da Nutricionista:

- Os espinafres são reconhecidos como fontes de fibra por excelência e, por isso, são bastante utilizados para prevenir ou reverter casos de obstipação.
- Esta receita deve, portanto, ser evitada em casos de trânsito intestinal muito funcionante, com dejeções líquidas e numa fase pós-operatória, mas é recomendada para uma fase de liberalização da dieta e, sobretudo, em casos de obstipação.



# Lasanha de vegetais

## Ingredientes:

2 embalagens de folhas de lasanha  
Azeite e sal q.b.  
1 frasco de 200ml de molho Italiano  
1 embalagem de 200ml de molho bechamel  
16 fatias de queijo  
1 cebola média picada  
1 embalagem 200g de queijo ralado  
Legumes variados a gosto (ex: alho francês, beringela, courgette, rebentos de soja, cenoura, cogumelos)

## Preparação:

Refogue em azeite a cebola picada.  
Coza o alho francês, a beringela, a courgette, os rebentos de soja e a cenoura bem picados.  
Quando estiverem cozidos, junte o molho italiano com os cogumelos e tempere com sal.  
Coloque no pirex por camadas: folha lasanha, molho bechamel, queijo fatiado e legumes (termine com queijo por cima).  
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C para gratinar.  
No final, polvilhe com o queijo ralado a gosto.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita bastante mais rica em fibra que a lasanha convencional.
- Por ser tão rica em fibra e também por conter lactose (molho bechamel), deve ser evitada por doentes com dejeções líquidas ou numa fase pós-operatória. Pode ser uma alternativa para o doente ostomizado numa fase de liberalização da dieta, com trânsito intestinal normalizado. Em caso de intolerância à lactose, é possível confeccionar em casa, recorrendo a leite sem lactose ou bebida vegetal.



# Aveia mexida com alho francês e noz

## Ingredientes:

1 chávena de flocos de aveia finos (sem glúten)  
1 chávena de água quente  
1 cebola pequena  
1 talo de alho francês  
1 cenoura  
1 folha de louro  
Nozes (a gosto)  
Sal q.b.  
Açafrão-das-índias, pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta preta q.b.  
Salsa picada  
Creme balsâmico q.b. para servir  
Azeite q.b.



## Preparação:

Demolhe a aveia em água quente.

Salteie numa frigideira a cebola e o alho-francês cortados em tiras finas, com um fio de azeite e a folha de louro, até ficarem macios, depois adicione a cenoura (ralada) e a aveia demolhada. Se gostar, pode juntar mais legumes.

Tempere a gosto com sal, açafrão, pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta preta; envolva bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos.

Misture a salsa e as nozes picadas.

No final pode servir com um fio de creme balsâmico, se desejar.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita vegana, que pode constituir uma alternativa aos tradicionais ovos mexidos.
- Pelo elevado teor de fibra da aveia e pelos condimentos deste prato, esta é uma receita que deve ser evitada em casos de dejeções líquidas e numa fase pós-operatória, mas que pode ser consumida pelo doente ostomizado numa fase de liberalização da dieta, sendo a aveia um importante aliado para o normal funcionamento do trânsito intestinal.



Enf.ª Joana Ricardo | Centro Hospitalar de Setúbal

Enf.ª Joana Portela | Centro Hospitalar de Setúbal

# DOCES

## Pudim de pêssego/framboesa

### Ingredientes:

200ml de suplemento nutricional  
Remune B-Braun – sabor pêssego ou  
framboesa  
2 folhas de gelatina  
1 folha de hortelã  
Óleo de girassol q.b.

### Preparação:

Demolhe a gelatina em água fresca por 10 minutos.

Retire as folhas da água e esprema para retirar o excesso da água.

Leve ao micro-ondas por 30 segundos ou em banho maria, até que derretam. Junte a gelatina ao suplemento nutricional, mexendo sempre com uma vara de arames.

Verta a mistura numa forma untada com óleo de girassol e acrescente uma folha de hortelã ao preparado.

Leve ao frigorífico por 4 horas.



### Recomendação da Nutricionista:

- Os suplementos nutricionais orais são uma forma bastante eficaz e prática de prevenir ou corrigir situações de desnutrição, podendo ser um excelente aliado durante uma fase de doença e num pós-cirurgia, em que é frequente a diminuição do apetite e o aumento das necessidades nutricionais.
- Este suplemento em específico, é enriquecido em proteínas, ômega-3 e vitamina D, sendo isento de glúten, clinicamente isento de lactose e com baixo teor de fibra, sendo uma opção indicada para um doente ostomizado, durante a recuperação cirúrgica. Esta receita em concreto, constitui uma forma apelativa, fresca e diferente de o consumir, sem perder as suas propriedades nutricionais.



Chef Marco Antônio | Chef ITAU, no Hospital Lusíadas Lisboa

# Creme de banana e limão

## Ingredientes:

500ml de bebida de soja  
2 bananas assadas sem casca (320g)  
15ml de sumo de limão  
1g de canela em pó

## Preparação:

Leve as bananas, sem casca, a assar num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante cerca de 15 minutos, a 180°C.

Numa panela, adicione a bebida de soja e leve ao lume.

Assim que levantar fervura, adicione o sumo de limão. Mexa e deixe cozer por mais 5 minutos. Desligue o lume e deixe a mistura descansar por 2 minutos.

Numa peneira fina, coe a mistura para separar o soro da parte sólida. Reserve. Com a ajuda de uma varinha mágica, bata a massa que se formou a partir da bebida de soja, com a banana e a canela, até formar um creme homogéneo.

Coloque em taças, refrigerar por 2 horas e sirva.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma sobremesa simples e que pode ser consumida durante a fase pós-cirúrgica, em que é recomendada uma dieta com baixo teor de fibras e de lactose.
- Pode ser útil no caso de dejeções líquidas, frequentes sobretudo no caso das ileostomias, apresentando ainda a vantagem de ser uma receita rica em potássio, que pode estar em défice nestes doentes.



Chef Marco António | Chef ITAU, no Hospital Lusiadas Lisboa

# Broas de batata

## Ingredientes:

1kg de batata (para cozer e passar)  
1kg de farinha de trigo com fermento  
3 ovos  
2 colheres sopa de margarina  
350g de açúcar  
1 colher de chá de canela  
1 colher de chá de Fermento inglês  
Frutos gordos e passas de fruta (a gosto)

## Preparação:

Coloque na gamela as batatas cozidas e passadas.

De seguida, junte a margarina.

Depois, adicione a farinha, os ovos, o açúcar, a canela e o fermento, mexendo sempre bem.

A massa fica um pouco dura, mas não deve juntar mais líquidos.

No final, faça uma bola com a massa e deixa descansar, durante cerca de mais 30 minutos.

Após os 30 minutos, volte a amassar e acrescente os frutos gordos (nozes/amêndoas, por exemplo) e as passas de fruta, a gosto.

Com as mãos, molde as broinhas com um formato pequeno.

Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha.

Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita pode ser realizada pelo doente ostomizado, numa fase de liberalização da dieta, sem restrições alimentares.
- Os frutos gordos (como nozes, avelãs, cajus, amêndoas, amendoins ou pistácios) devem ser sempre muito bem mastigados.



Enf.ª Rosário Cavaleiro | Hospital da Figueira da Foz

# Bolo de abóbora e coco

## Ingredientes:

8 ovos inteiros  
16 colheres de sopa de açúcar  
8 colheres de sopa de farinha de trigo, com fermento  
1dl de azeite  
1 pacote (200g) de coco ralado  
1 colher de chá de fermento  
200g de abóbora ralada

## Preparação:

Misture os ovos, o açúcar e o azeite.  
Bata a mistura com a batedeira durante 4 minutos.  
Posteriormente, acrescente a farinha de trigo com o fermento e bata mais um pouco.  
Por fim, adicione o coco e abóbora ralada.  
Coloque numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha.  
Leve ao forno pré aquecido a 180°C.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita pode ser realizada pelo doente colostomizado, numa fase de liberalização da dieta, sem restrições alimentares.
- No caso de um doente com fezes tendencialmente mais líquidas ou durante as primeiras semanas pós-cirurgia, pode adaptar a receita, retirando o coco ralado, pelo seu elevado teor de fibra.



Enf.ª Rosário Cavaleiro | Hospital da Figueira da Foz

# Bolo de limão e amêndoa

## Ingredientes:

8 ovos  
300g de açúcar  
350g de farinha de trigo com fermento  
150g de manteiga  
1 chávena de leite meio-gordo  
1 colher de chá de fermento  
Raspa de 3 limões  
1 colher de sopa de mel  
1 colher de café de canela  
50g de amêndoa com casca torrada e totalmente picada

## Preparação:

Bata muito bem a manteiga com o açúcar e a raspa dos limões.  
De seguida, junte as gemas, o mel e a amêndoa, e mexa.  
A seguir, misture a farinha com a canela e o fermento, alternadamente com o leite.  
Por último, junte as claras batidas em castelo.  
Leve ao forno a 175°C, durante cerca de 45 minutos, numa forma untada com manteiga.



## Recomendação da Nutricionista:

- Tal como um indivíduo saudável, o doente ostomizado pode incluir pontualmente alguns doces (idealmente caseiros) na sua alimentação.
- Esta receita pode ser consumida após o cumprimento da dieta inicial pós-operatória, numa fase de liberalização da dieta.



Enf.ª Rosário Cavaleiro | Hospital da Figueira da Foz

# Queques de banana

## Ingredientes:

2 bananas grandes maduras  
Sumo de ½ limão  
4 ovos  
2 colheres de sopa de mel  
100ml de azeite  
1 colher de chá de canela  
1 chávena de chá de flocos de aveia finos (sem glúten)  
1 chávena de chá de farinha de arroz  
½ chávena de chá de fécula de batata  
1 colher de sopa de fermento para bolos  
1 colher de café de bicarbonato de sódio  
Sultanas ou uva passa e nozes (a gosto)



## Preparação:

Pré aqueça o forno a 180°C.  
Esmague as bananas com um garfo ou esmagador e adicione o sumo de limão.  
Bata os ovos com ajuda de um garfo e misture as bananas esmagadas.  
Junte os restantes ingredientes e envolva até a mistura ficar homogénea.  
Divida a massa pelas formas de queques.  
Se as formas forem de silicone não necessitam de ser untadas.  
Em seguida coloque por cima sultanas ou uva passa e nozes partidas a gosto.  
Leve o tabuleiro com os queques ao forno cerca de 20 a 25 minutos.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita é particularmente rica em potássio, devido à utilização de ingredientes como a banana, as sultanas e nas nozes.
- Pode ser consumida por doentes celíacos ou com intolerância não celíaca ao glúten, uma vez que todos os ingredientes são isentos de glúten.
- Esta receita deve ser evitada durante as primeiras semanas de dieta pós-operatória, mas é nutricionalmente rica e pode ser consumida como snack/lanche, após esse período. As nozes e uvas passa devem ser muito bem mastigadas.



Enf.ª Isabel Morais | Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil

# Bolinhos de aveia e banana

## Ingredientes:

1 banana grande bem madura  
1 chávena de chá de flocos de aveia  
Uva passa ou sultanas (a gosto)



## Preparação:

Pré aqueça o forno a 180°C.  
Esmague a banana, misture uma chávena de chá de flocos de aveia e junte uva passa ou sultanas (a gosto).  
Retire pedaços da massa com uma colher de sopa e disponha-os um tabuleiro forrado com papel vegetal.  
Em seguida leve ao forno até ficarem dourados (15 a 20 minutos).

## Recomendação da Nutricionista:

- A aveia é um cereal rico em vitaminas do complexo B, magnésio, fósforo, potássio e zinco. Rica em hidratos de carbono de absorção lenta, fornece energia e induz saciedade, além de que, pela riqueza em fibra solúvel, reduz a absorção de colesterol.
- Esta receita pode ser consumida por indivíduos ostomizados, numa fase de liberalização da dieta, sem alterações do trânsito intestinal.



Enf.ª Isabel Morais | Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil



# Bolo girassol

## Ingredientes:

200g de açúcar  
200g de manteiga  
4 ovos inteiros  
200g de farinha de arroz  
Raspa de uma laranja (grande)  
1 colher de chá de fermento em pó

## Preparação:

Bata o açúcar com as gemas e a manteiga até fazer bolhinhas.  
Junte a farinha com o fermento, as claras em castelo e a raspa da laranja.  
Leve a cozer numa forma untada e polvilhada de farinha a uma temperatura de 200°C.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita isenta de glúten, apta para doentes celíacos ou doentes com intolerância ao glúten não celíaca.
- Por ser uma receita simples, pobre em fibra e em lactose, pode ser consumida, desde que numa quantidade moderada, durante a dieta pobre em resíduos (nas primeiras semanas de pós-operatório).



Enf.ª Dulce Catanho | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Helena Vietas | Hospital Curry Cabral  
Enf.ª Cláudia Simões | Hospital Curry Cabral

# Tarte de Maçã Anabela

## Ingredientes:

3 maçãs (450g)  
1 limão  
1 colher de chá de canela  
½ chávena de farinha de aveia  
½ chávena de farinha de amido de milho  
Sal  
½ colher de chá de fermento  
½ chávena de açúcar  
2 ovos  
¼ de chávena de óleo de coco  
¼ de chávena com passas de uva  
3 colheres de sopa de flocos de aveia



## Preparação:

Corte as maçãs às tiras na máquina da batata (pala-pala) com pele.  
Rale o limão e deite o sumo por cima das maçãs.  
Deite a canela por cima (½ colher de sobremesa).  
Junte as farinhas, a canela, o fermento, o sal e o açúcar.  
Bata os ovos com o óleo de coco.  
Deite numa forma forrada de papel, às camadas, a maçã, a farinha, as passas e os ovos, até terminarem os ingredientes.  
Deite os flocos de aveia por cima.  
Leve ao forno a cozer.

## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita particularmente interessante em caso de obstipação, pela presença de alimentos ricos em fibra, como a maçã, a aveia e as passas de uvas.
- Se utilizada aveia isenta de glúten, é uma receita válida para doentes celíacos ou com intolerância ao glúten não celíaca.



Anabela Silva | B. Braun Medical



# Folhado de maçã

## Ingredientes:

4 maçãs pequenas (golden ou reineta)  
1 embalagem pré-preparada de massa folhada  
Mel ou compota de maçã  
1 colher de café de canela em pó  
1 Chávena de café de vinho do Porto

## Preparação:

Retire o caroço da maçã, coloque-a em cima de um quadrado de massa folhada fresca, coloque mel ou doce no orifício da maçã, faça uma trouxa com a massa folhada e feche com 2 palitos.  
Leve ao forno previamente aquecido, regue com vinho do Porto e deixe assar durante 45 minutos a 180°C a 200°C, vigie e coloque um palito para verificar se está cozida, se a massa ficar com aspeto dourado, mas a maçã ainda não estiver assada, regue com vinho do Porto e espere que asse.  
Polvilhe com canela e sirva com uma bola de gelado.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita que pode ser consumida por doentes ostomizados, sem restrições alimentares e sem alterações do trânsito intestinal.
- Embora a maçã cozida/assada seja indicada em caso de diarreia, pela presença de vinho e pela gordura existente na massa folhada, esta receita deve ser evitada no caso de dejeções líquidas frequentes.



Enf.ª Manuela Honório | Hospital Fernando Fonseca

# Queques

## Ingredientes:

1 banana  
2 ovos  
2 colheres de farinha de espelta, ou de coco, ou aveia  
Canela qb (opcional), gengibre (opcional) ou raspa de limão

## Preparação:

Misture bem os ingredientes com a varinha mágica.  
Leve ao forno previamente aquecido.  
Coza durante 30 a 40 minutos.



## Recomendação da Nutricionista:

- No caso de doentes ileostomizados ou doentes colostomizados com dejeções líquidas, esta receita pode ser adaptada, utilizando uma farinha com um menor teor de fibra (farinha de arroz ou farinha de trigo não integral).

Consumir ao pequeno-almoço, ou lanche, com mel e/ou queijo.



Enf.ª Manuela Honório | Hospital Fernando Fonseca

# Doce de maçã reineta

## Ingredientes:

1kg maçã reineta  
2 colheres de sopa de açúcar amarelo  
1 lata de leite condensado  
1 lata de leite meio gordo  
2 colheres de sopa rasas de amido de milho  
4 ovos  
Canela em pó

## Preparação:

Num tacho, coloque as maçãs descascadas e cortadas em pequenos pedaços, polvilhe com água e o açúcar e leve ao lume a cozer.  
Dissolva a farinha com o leite, junte o leite condensado e as gemas, levando a mistura ao lume até engrossar (sem deixar ganhar grumos - se acontecer, utilize a varinha mágica).  
Bata as claras em castelo com uma colher de sopa de açúcar.  
Coloque num tabuleiro a maçã esmagada com um garfo, depois o preparado anterior e, por fim, as claras dispostas aos montinhos.  
Leve ao forno a 200°C para gratinar.  
Sirva bem frio, polvilhado com canela a gosto.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita que pode ser consumida numa fase de liberalização da dieta.
- Deve ser evitada em caso de dejeções líquidas (pelo teor em lactose) e no caso de doentes diabéticos (pelo teor em açúcar). É uma receita válida para indivíduos celiacos ou com intolerância não celiaca ao glúten.



Enf.ª Alice Gordo | Centro Hospitalar de Leiria  
Enf.ª Ana Isabel Santos | Centro Hospitalar de Leiria

# Queques de iogurte e maçã

## Ingredientes:

4 ovos  
1 iogurte natural (skyr)  
1 copo de iogurte de flocos de aveia  
1 copo de iogurte de farinha de aveia  
2 colheres de sopa de mel (ou 2 colheres sopa de açúcar de coco)  
1 colher de chá de fermento  
1 colher de sobremesa de canela  
1 maçã aos pedaços

## Preparação:

Pré aqueça o forno a 180°C. Corte a maçã em pedaços pequenos e reserve.  
Numa taça, bata os ovos.  
Junte o iogurte aos ovos e guarde o copo que vai servir de medida para as farinhas.  
Acrescente os flocos de aveia, a farinha, o mel e o fermento. Mexa bem e deixe repousar 10 minutos.  
Adicione a canela e a maçã aos pedaços. Envolve tudo.  
Coloque a massa em formas de silicone e leve ao forno durante 20 minutos sem adicionar qualquer gordura.



## Recomendação da Nutricionista:

- O Skyr é um iogurte particularmente rico em proteína de alto valor biológico, com cerca de duas vezes mais proteína que um iogurte comum e com baixo teor de gordura. É ainda rico em probióticos, bactérias fundamentais para o equilíbrio da flora intestinal.
- O iogurte pode ser um importante aliado na redução do odor das fezes e esta receita pode ser consumida após as primeiras semanas iniciais de dieta pobre em resíduos.



Enf.ª Ana Monteiro | ULS Castelo Branco



# Pão de Ió

## Ingredientes:

12 ovos  
250g açúcar refinado  
125g de farinha T45  
1 colher de sobremesa de fermento químico

## Utensílios:

4 folhas de papel branco A4  
Forma redonda com buraco nº 22  
Peneira  
Vara de arames  
Batedeira  
Duas taças



## Preparação:

Pré aqueça o forno, programando-o nos 180°C.  
Forre a forma com buraco com as folhas de papel branco A4.  
Em duas taças, separe as claras das gemas de 7 ovos.  
Bata as claras em castelo e reserve.  
Adicione às gemas um ovo inteiro (clara e gema) e separe os restantes ovos (4), juntando somente as gemas. A este preparado adicione o açúcar e bata na velocidade máxima da batedeira, cerca de 5 minutos.  
Coloque a farinha e o fermento na peneira e, gradualmente envolva, com a vara de arames, no preparado das gemas com o açúcar. De seguida, repita o processo para as claras em castelo, envolvendo sempre no mesmo sentido, sem nunca bater.  
Deite o preparado na forma e leve ao forno por 30 minutos. É necessário ir avaliando a cor do pão-de-ló, se estiver a ficar demasiado escuro, deve cobrir com uma folha de papel de alumínio.  
Desenforme ainda morno (pode precisar de ajuda para puxar as pontas de papel ao desenformar).



## Recomendação da Nutricionista:

- Por ser uma receita com baixo teor de fibra e sem lactose, este é um bolo que pode ser consumido numa fase de progressão da dieta ou na presença de dejeções pastosas/semilíquidas, desde que bem cozinhado e numa quantidade moderada.
- Não deve ser consumido por doentes celíacos ou diabéticos. É uma receita apta para intolerantes à lactose.



# Crumble de maçã

## Ingredientes:

4 maçãs (cada uma com aproximadamente 150g)  
50ml água  
100g flocos de aveia ou de arroz tufado  
100g farinha de coco  
100g puré de fruta 100% maçã  
Canela q.b.

## Preparação:

Comece por descascar as maçãs, tirar o caroço e fatiar.  
Coloque as fatias da maçã numa forma, juntamente com a água e canela q.b. Misture bem.  
Leve ao forno destapado por 15/20 minutos.  
Enquanto isso, junte numa tigela os flocos de aveia ou de arroz tufado, a farinha de coco, o puré de maçã e canela q.b..  
Retire as maçãs do forno e coloque o preparado anterior por cima.  
Tape o tabuleiro e leve ao forno por mais 5 minutos, até dourar.  
Sirva quente.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita rica em fibra, pela presença de ingredientes como a maçã, a aveia e farinha de coco, sendo recomendada para situações de obstipação e para consumir após o cumprimento da dieta pobre em resíduos nas primeiras semanas de pós-operatório.



Dra. Ângela Carvalho | Nutricionista do Centro Hospitalar de Leiria

# Pavlova

## Ingredientes:

6 claras  
Sal q.b.  
2 colheres sopa de amido de milho  
1 colher sopa vinagre  
300g de açúcar  
Chantilly – 1 pacote de natas de 200ml batidas com uma colher de sopa de açúcar até formar o chantilly  
Fruta – Decorar a gosto (sugestões: morango e kiwi ou pêssego, maracujá e uvas ou frutos vermelhos)

## Preparação:

Bata as claras com uma pitada de sal. Bata até ficar em espuma, junte gradualmente o açúcar.  
Depois, a 1.ª e 2.ª colher de amido.  
Em seguida junte a colher de vinagre.  
O preparado tem de ficar espesso e com um aspeto brilhante.  
Pré aqueça o forno a 180°C.  
Coloque a Pavlova num tabuleiro em cima de papel vegetal.  
Coloque no forno a 180°C, durante 15 minutos, reduza para 140°C e deixe mais ou menos 1 hora sem mexer.  
Deixe arrefecer dentro do forno.  
Quando estiver fria, decore com chantilly e frutas a gosto.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita isenta de glúten, que pode ser consumida por doentes celíacos ou com intolerância ao glúten não celíaca.  
- Pode ser consumida numa fase de liberalização de dieta, após cumprimento da dieta pós-operatória (pobre em resíduos) e regularização do trânsito intestinal.



Enf.ª Eva Carvalho | Hospital da Figueira da Foz

# Queques de aveia, cacau e maçã

## Ingredientes:

1 chávena farinha de trigo  
1 chávena de aveia (grossa)  
¾ chávena açúcar mascavado  
¾ chávena de óleo de girassol  
3 claras  
3 colheres de sopa de cacau  
2 maçãs aos cubos  
1 colher de sopa de fermento  
1 pitada de cravo em pó

## Preparação:

Junte num recipiente a farinha, a aveia e o fermento. Mexa ligeiramente e reserve.  
Num liquidificador, junte os ovos, o óleo, o açúcar, o cacau e metade das maçãs aos cubos. Bata 2 minutos.  
Misture este preparado ao recipiente onde tem a mistura da farinha/aveia/fermento. Bata bem.  
Acrescente as restantes maçãs e mexa ligeiramente.  
Coloque esta massa nas formas.  
Antes de levar ao forno, faça uma mistura de duas colheres de aveia e duas de açúcar mascavado e coloque na parte superior do queque.  
Deixe cozer 20 minutos com o forno 180°C.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta receita poderá ser útil em situações de obstipação, pela presença de alimentos como a aveia, a maçã e o cacau, sendo ainda possível aumentar mais o seu teor de fibra, recorrendo a uma farinha integral.



Enf.ª Fernanda Mesquita | Centro Hospitalar Tondela-Viseu  
Enf.ª Rita Cardão | Centro Hospitalar Tondela-Viseu

# Delícia de frutos vermelhos

## Ingredientes:

1 chávena de frutos vermelhos (frescos ou congelados)  
1 colher de sopa de mel  
1 colher de sopa de açúcar integral  
6 bolachas de aveia  
4 iogurtes gregos naturais  
Para decorar (opcional): mirtilos, morangos, folhas de hortelã e canela.

## Preparação:

Comece por preparar a calda de frutos vermelhos: num tacho coloque os frutos vermelhos com o adoçante, leve ao lume durante 10 minutos até fazer o ponto estrada.  
Pique as bolachas (por exemplo com um processador) disponha no fundo da taça.  
Coloque por cima da bolacha 3 a 4 colheres de sopa de iogurte grego (pode colocar adoçante se preferir). Deite uma colher da calda de frutos vermelhos. Decore com morangos e mirtilos, uma folha de hortelã e uma pitada de canela.  
Leve ao frio 15 minutos antes de servir.



## Recomendação da Nutricionista:

- Os frutos vermelhos são particularmente conhecidos pela sua riqueza em antioxidantes, que protegem as células dos radicais livres e, assim, ajudam a prevenir doenças como o cancro ou doenças degenerativas. São ainda, frutos ricos em fibra e com baixo teor calórico.  
- Esta é uma receita que pode ser útil em situações de obstipação, devendo, pelo contrário, ser evitada em caso de dejeções líquidas.



Enf.ª Liliana Pires | CHUA – Faro  
Enf.º Ricardo Mestre | CHUA – Faro

# Creme de manga com chia

## Ingredientes:

1 manga madura  
1 iogurte natural lácteo ou de soja  
1 colher de chá de sumo de limão  
3 colheres de sopa de chia

## Preparação:

Triture a manga com o iogurte e o sumo de limão.  
Verta a mistura anterior num recipiente e misture a chia.  
Deixe repousar no frigorífico por um período mínimo de 4 horas.  
Sera com manga em cubos pequenos no topo.



## Recomendação da Nutricionista:

- Esta é uma receita particularmente rica em fibra, pelo que está recomendada para situações de obstipação.
- Importa referir que as sementes de chia devem ser sempre hidratadas (seja em água, leite/bebida vegetal ou iogurte), previamente ao consumo. Pelo risco de obstrução da ostomia associado ao consumo de sementes, estas devem ser sempre muito bem mastigadas e consumidas com moderação (máximo 1 colher de sopa/dia).
- O consumo de sementes deve ser evitado nas primeiras 6-8 semanas após colocação da ostomia, sobretudo no caso das ileostomias.



Enf.º Ricardo Correia | CHUA – Portimão

# Bolo de maçã

## Ingredientes:

4 maçãs médias (também pode utilizar peras)  
2 chávenas de açúcar mascavado/ amarelo  
2 chávenas de flocos de aveia  
½ chávena de farinha de trigo (pode substituir e usar apenas flocos de aveia)  
4 ovos  
½ chávena de óleo de coco  
1 chávena de leite meio-gordo  
1 colher de sopa de canela  
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Raspa de 1 limão



## Preparação:

Comece por descascar 3 maçãs, descaroçar e ralar, pode cobrir com algumas gotas de limão para não oxidarem, reserve.  
Numa taça, comece por colocar o açúcar e as gemas e amasse com as mãos. Reserve as claras.  
Depois vá adicionando os ingredientes, um a um e vá sempre amassando, o último ingrediente a adicionar será o fermento. Irá obter uma massa homogénea.  
Bata as claras em castelo e envolva-as suavemente na massa.  
Forre uma forma com papel vegetal, untado com um pouco de manteiga e deite o preparado.  
Descasque a outra maçã e corte-a a seu gosto, aos bocados ou em gomos e envolva-a com 1 colher de canela e ½ colher de açúcar mascavado. Disponha sobre a massa e leve a forno pré aquecido a 170°C, durante 35 a 40 minutos.

## Recomendação da Nutricionista:

- Este bolo pode ser uma alternativa para snack, após o cumprimento da dieta pobre em resíduos, nas primeiras semanas de pós-operatório.
- Pelo teor de fibra desta receita, é uma opção recomendada para situações de obstipação.



Enf.ª Fernanda Grou | Hospital de Beja

# Maçã assada em pau de canela

## Ingredientes:

4 maçãs

4 paus de canela

4 colheres de sobremesa de açúcar amarelo

1 colher de sobremesa de vinho do Porto por maçã

## Preparação:

Lave as maçãs. Remova o caroço com descaroçador de maçã.

Distribua as maçãs uniformemente num pirex.

Coloque um pau de canela no meio de cada maçã. Polvilhe com o açúcar amarelo e regue com o vinho do Porto.

Coloque em forno pré-aquecido a 180°C durante 15 a 20 minutos.



## Recomendação da Nutricionista:

- A fruta cozida ou assada, nomeadamente a pera e maçã, consumidas sem casca, são recomendadas para situações de diarreia e numa fase inicial pós-operatória, em que as fezes ainda não estão moldadas.



Enf.ª Joana Cereja | Hospital de S. Francisco Xavier

Enf.ª Manuela Esteves | Hospital de S. Francisco Xavier

## BIBLIOGRAFIA

Altomare, D. F., Finaldi, A. (2019). Nutritional Support in Patients with Intestinal Stoma. In Nutritional Support after Gastrointestinal Surgery (pp. 65–76). Springer International.

Berti-Hearn, L., & Elliott, B. (2019). Ileostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians. Home Healthcare Now, 37(3), 136–144.

Boushey, R., Baetz, J., Truscott, M. (2019). A guide to understanding an ostomy. Colorectal Cancer Canada. [www.colorectalcancercanada.com](http://www.colorectalcancercanada.com)

De Oliveira, A. L., Moreira, A. P. B., Netto, M. P., & Leite, I. C. G. (2018). A Cross-sectional Study of Nutritional Status, Diet, and Dietary Restrictions among Persons with an Ileostomy or Colostomy. Ostomy Wound Management, 64(5), 18–29.

Linda, B. H., & Elliott, B. (2019). COLOSTOMY CARE A Guide for Home Care Clinicians. Home Healthcare Now, 37(2), 68–78.

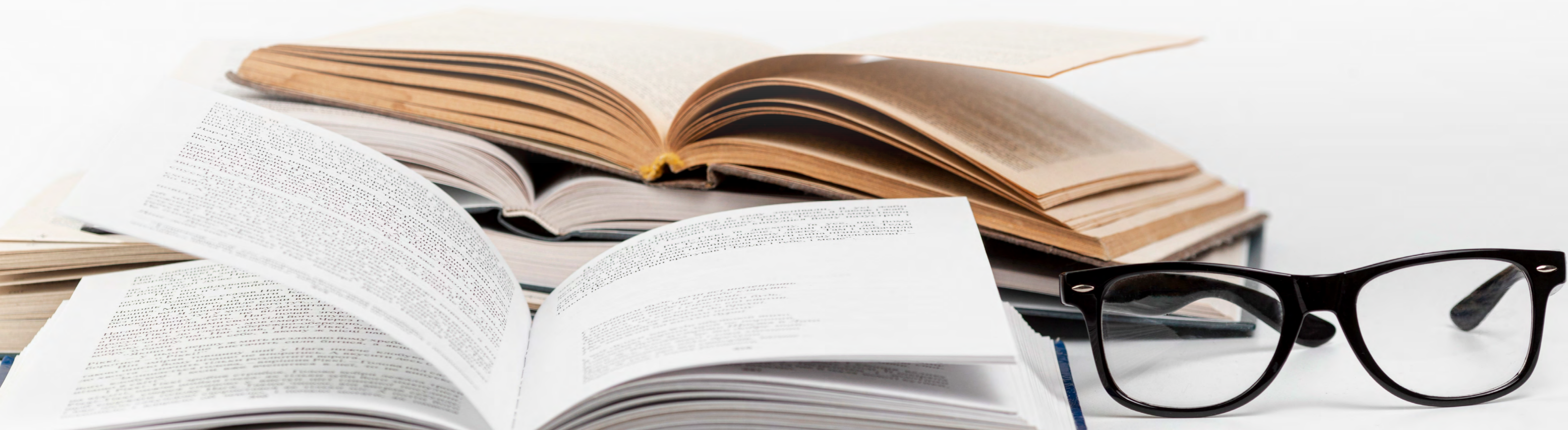
Mitchell, A., Perry, R., England, C., Searle, A., & Atkinson, C. (2019, February 1). Dietary mana-

gement in people with an ileostomy: A scoping review protocol. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports. Lippincott Williams and Wilkins.

Registered Nurses Association of Ontario. (2019). Supporting adults who anticipate or live with an Ostomy. Best Practice Guideline (pp. 1–140). Registered Nurses Association of Ontario. <https://rnao.ca/bpg/guidelines/ostomy>

Vasilopoulos, G., Makrigianni, P., Polikandrioti, M., Tsiampouris, I., Karayiannis, D., Margari, N., ... Fasoi, G. (2020). Pre-and post-operative nutrition assessment in patients with colon cancer undergoing ileostomy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(17), 1–10.

United Ostomy Associations of America. (2020). Eating with an ostomy. United Ostomy Associations of America. [www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)





B. Braun Medical, Unipessoal Lda.  
Estrada Consiglieri Pedroso nº 80 | Queluz de Baixo | 2730-053 | Barcarena  
Tel. 214 368 200 | fevereiro 2023 | CAOF0110T0223 | [www.bbraun.pt](http://www.bbraun.pt)