



LEUCEMIA:

LIVRO DE RECEITAS PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS



Ana Clara Castro, Ana Luisa Godtsfriedt,
Bruna Silva, Cássia Santos e Julia
Mulhstedt



LEUCEMIA

LIVRO DE RECEITAS:

**A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO
PARA PACIENTES COM LEUCEMIA**



LEUCEMIA

LIVRO DE RECEITAS:

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA PACIENTES COM LEUCEMIA

Orientadora: Prof^ª. Dra. Gabriela Maria
Rodrigues do Nascimento de Alcantara e
Prof^ª. Tharija Lauana Borges da Silva

Ana Clara Castro, Ana Luisa Godtsfriedt,
Bruna Silva, Cássia Santos e Julia
Mulhstedt



SUMÁRIO



Conheça nossa equipe.	5
////////////////////////////////////	
Agradecimentos.	8
////////////////////////////////////	
O que é leucemia?	10
////////////////////////////////////	
Tipos de leucemia.	11
////////////////////////////////////	
Apresentação das receitas.	18
////////////////////////////////////	
Coxinha de cenoura com carne seca.	24
////////////////////////////////////	
Pizza de frango com massa de abóbora.	27
////////////////////////////////////	
logurte de amora com ameixa.	32
////////////////////////////////////	
Brownie de feijão preto.	35
////////////////////////////////////	
Tabela nutricional.	38
////////////////////////////////////	
Caça palavras.	53
////////////////////////////////////	
Referências bibliográficas.	57

CONHEÇA NOSSA EQUIPE E NOSSO TRABALHO:



Nós somos alunas do 3º ano do EM integrado ao Técnico em Nutrição.

Nossa equipe pesquisou e elaborou esse Trabalho de Conclusão de Curso no intuito de auxiliar pessoas com Leucemia a terem uma alimentação mais saudável. O E-book foi produzido em uma linguagem de fácil compreensão para alcançar pessoas de todas as idades

Além disso, as receitas apresentadas foram escolhidas para ajudar a suprir as carências nutricionais que são consequências do quadro clínico.

As receitas selecionadas são saborosas e saudáveis, podendo ser consumidas por pessoas de todas as idades.

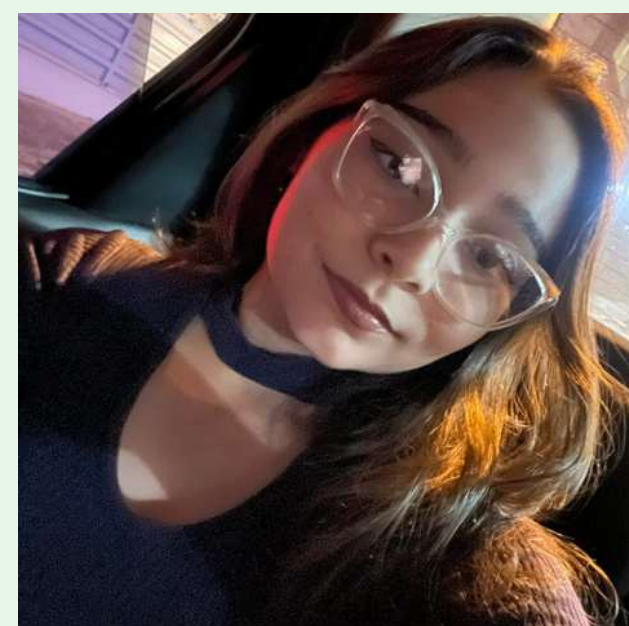
SOBRE NOSSOS INTEGRANTES:



Me chamo Ana Clara Castro, tenho 17 anos e escolhi Nutrição por ser um rumo próximo a mim, pela minha mãe ser cozinheira. Futuramente tenho interesse em cursar gastronomia e entender mais sobre.



Eu sou a Ana Luisa Godtsfriedt, tenho 18 anos escolhi fazer o técnico em nutrição e dietética porque quero fazer medicina e acredito que a nutrição vai agregar muito na minha futura profissão.



Meu nome é Bruna Isabele da Silva, tenho 18 anos e escolhi cursar o técnico em nutrição por ser por ser um rumo próximo de educação física, porém me apaixonei por esse curso e pretendo segui-lo como minha carreira



Olá! Meu nome é Cássia
tenho 17 anos, escolhi a nutrição por
que sempre tive muito interesse e amor
pela área da saúde!
Futuramente pretendo continuar na
área da saúde, na área da medicina.



Meu nome é Julia Rafaelli Mulhstedt Braz. tenho
17 anos e escolhi o técnico em nutrição por
influência do meu pai que sempre gostou de
cozinhar. Futuramente eu pretendo fazer letras.



AGRADECIMENTOS



Agradecemos à nutricionista Amanda Daniel por sua valiosa colaboração na realização deste Trabalho de Conclusão de Curso sobre “A importância da nutrição em pacientes com leucemia.”. Sua disponibilidade em participar da pesquisa e compartilhar seus conhecimentos foi fundamental para o aprofundamento da nossa compreensão sobre a parte nutricional relacionada à leucemia.

A profissional é graduada pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), com especialização em Nutrição Clínica Pediátrica e experiência adquirida por meio de uma residência multiprofissional em neonatologia. Atualmente, atua no ambulatório de oncologia do Hospital Forneceadores de Cana de Piracicaba, contribuindo com dedicação e competência para o cuidado e acompanhamento nutricional de pacientes oncológicos.

Somos profundamente gratas por sua atenção, disponibilidade e generosidade em compartilhar seus conhecimentos, que enriqueceram significativamente nosso trabalho e ampliaram nossa compreensão sobre a importância da nutrição no tratamento da leucemia.





Gostaríamos de expressar nossa gratidão ao Dr. André Luis Gervatoski Lourenço por sua valiosa contribuição à realização deste Trabalho de Conclusão de Curso sobre “A importância da nutrição em pacientes com leucemia”.

Sua disponibilidade em participar de nossa pesquisa, compartilhando seus conhecimentos e experiências por meio da entrevista concedida para termos mais conhecimentos técnicos e de campo sobre a Leucemia, foi essencial para o enriquecimento deste estudo.

O Dr. André Luis Gervatoski Lourenço é um profissional dedicado e altamente qualificado, graduado em Medicina com especialização em hematologia e atua com excelência na área de combate ao câncer, principalmente voltando a área da Leucemia. Seu comprometimento com a pesquisa e o desenvolvimento científico reflete-se em cada contribuição que oferece à comunidade acadêmica e profissional.

Agradecemos por ter compartilhado conosco parte de seu tempo e conhecimento, enriquecendo significativamente a construção deste trabalho.



O QUE É LEUCEMIA?

A leucemia se trata de um tipo de câncer que afeta as células sanguíneas na medula óssea e no sistema linfático.

A medula óssea é responsável pela produção de células sanguíneas, e na leucemia essa produção é alterada devido a mutações genéticas, causando uma série de complicações.

Existem leucemias crônicas e agudas, de natureza linfoide ou mieloide, de acordo com o tipo de glóbulo branco envolvido.



INTRODUÇÃO AOS TIPOS DE LEUCEMIA:



LEUCEMIA MIELOIDE CRÔNICA (LMC):

A LMC tem uma progressão lenta e a mutação ocorre no DNA de células mielóides maduras. Atinge principalmente crianças de até 10 anos de idade.

Ela corresponde de 15% a 20% das leucemias e ao diagnóstico, em média 30% dos portadores são assintomáticos.



LEUCEMIA MIELOIDE AGUDA (LMA):

A LMA ocorre devido a uma mutação no DNA das células mieloides imaturas, na medula óssea. Costuma ser rápida e agressiva. Geralmente atinge a população idosa. Esses casos geralmente estão associados a alguns fatores ambientais, herança genética e hábitos prejudiciais a saúde.



LEUCEMIA LINFOIDE CRÔNICA (LLC):

A LLC é resultado da mutação no DNA de uma célula linfoide B, que passa a se multiplicar descontroladamente dando origem a outras células anormais. A progressão da doença é lenta e atinge em sua maioria, pessoas acima dos 50 anos.

Em torno de 70% dos pacientes são assintomáticos porém há evidências de casos sintomáticos também.



LEUCEMIA LINFOIDE AGUDA (LLA):

A LLA é caracterizada pela mutação e proliferação descontrolada dos linfoblastos, gerando células sanguíneas anormais que substituem as saudáveis. Os linfoblastos são células precursoras dos linfócitos. A progressão da doença é rápida e em grande parte dos casos atinge crianças de 2 a 5 anos de idade. O uso de combinações de drogas citotóxicas, com ou sem transplante de medula óssea, elevou a taxa de cura da leucemia linfóide aguda infantil para mais de 80%.



TRATAMENTO DA LEUCEMIA: A QUIMIOTERAPIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

A quimioterapia é um tratamento que tem como principal objetivo destruir ou impedir a multiplicação das células cancerígenas através do uso de medicamentos.

Ela pode ter como uma de suas consequências a má nutrição, além de outros problemas como lesões no trato gastrointestinal.



MAS AFINAL, QUAL É A IMPORTÂNCIA DE UM BOM PLANEJAMENTO ALIMENTAR DURANTE O PROCESSO QUIMIOTERÁPICO?

A alimentação durante o tratamento oncológico deve garantir uma boa nutrição para o bem-estar do paciente. Como os tratamentos podem afetar a absorção dos nutrientes, é importante seguir uma dieta personalizada com orientação nutricional para colaborar no tratamento e garantir um melhor estilo de vida.

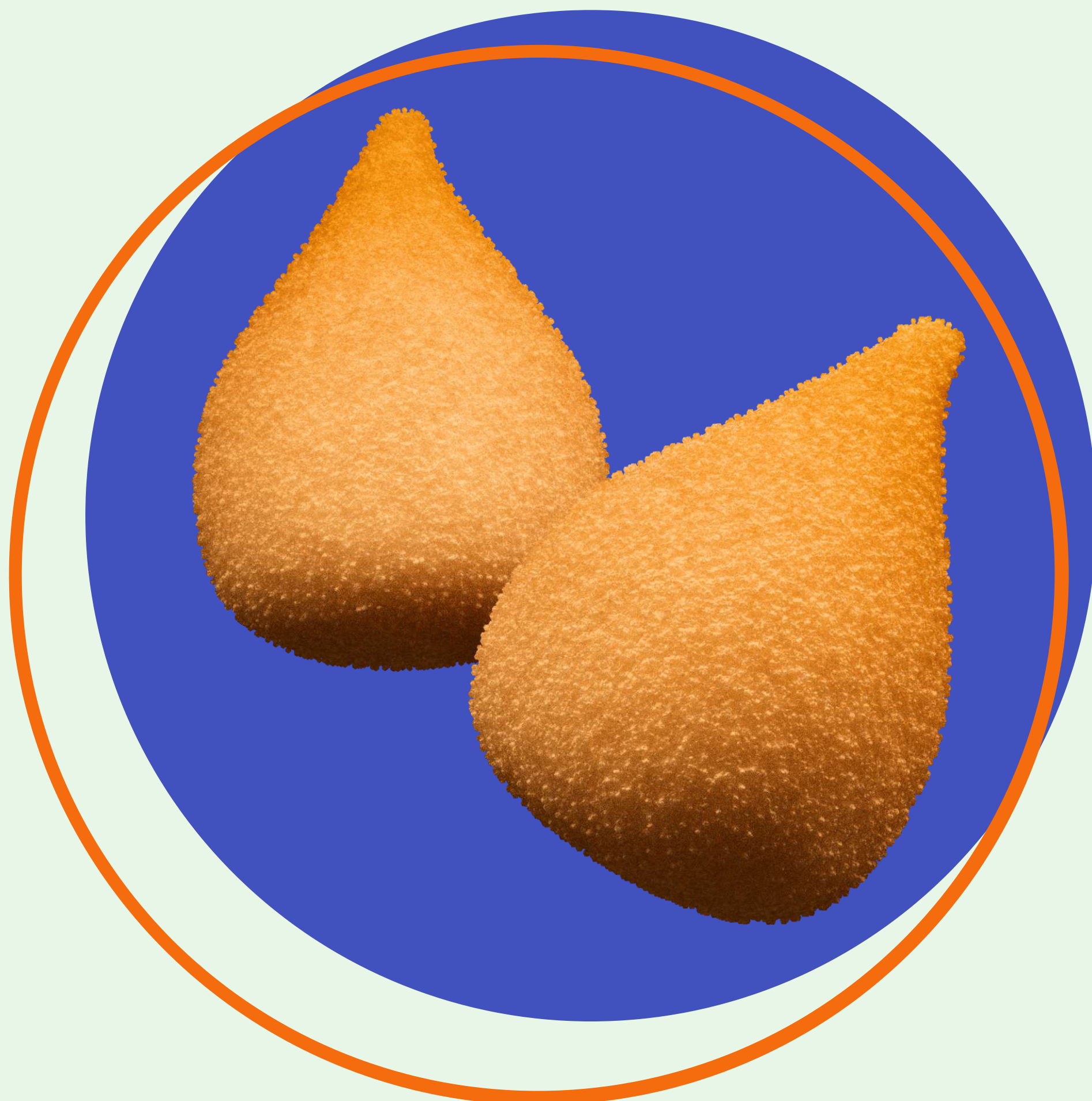


APRESENTAÇÃO

DAS RECEITAS COM BASE NOS NUTRIENTES



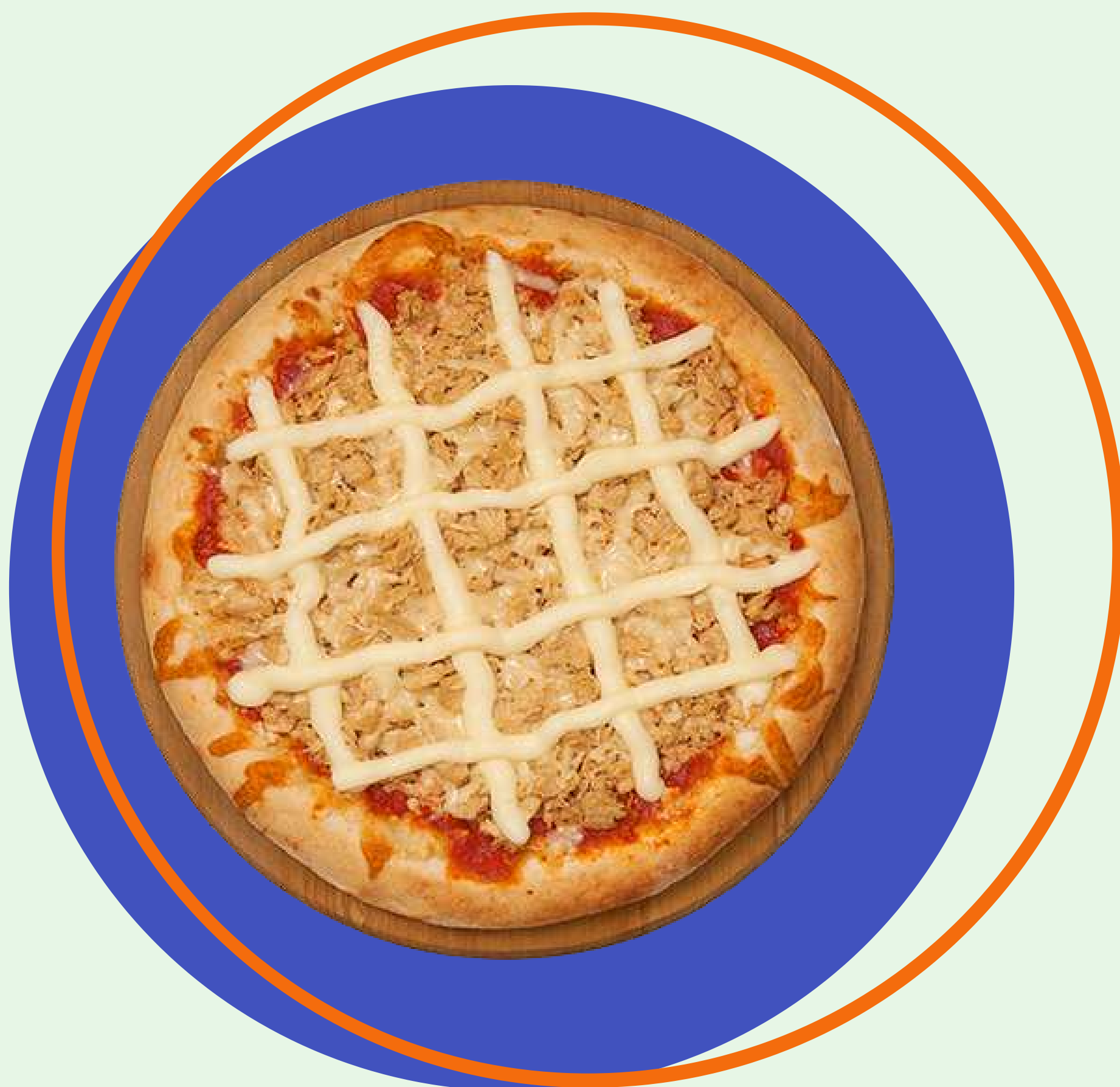
COXINHA DE CENOURA COM CARNE SECA



A escolha dessa receita foi feita pensando que a coxinha é um dos pratos favoritos da população brasileira, porém, é uma preparação pobre em nutrientes. Portanto a receita foi adaptada como uma alternativa mais saudável, de forma que a massa tradicional fosse substituída por uma de cenoura, que é fonte de fibras e vitamina A.

Seu recheio de carne seca é rico em vitamina B12 que é uma vitamina importante para o tratamento da leucemia.

PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA



A pizza foi escolhida pois é uma preparação saborosa e aclamada pela maioria das pessoas, mas pouco nutritiva.

Partindo desse ponto, afim de melhorar o perfil nutricional, foi desenvolvido uma massa feita de abóbora que é rica em vitamina A e C.

Já o frango é rico em proteínas e vitaminas do complexo B.

IOGURTE DE AMORA COM AMEIXA



A seleção dessa receita foi feita a partir da necessidade de uma sobremesa que fosse gostosa e fácil de deglutir.

A amora contribui para o fortalecimento do sistema imunológico pois é rica em vitaminas e minerais.

Já a ameixa é fonte de fibras que auxiliam no combate a prisão de ventre, e também em polifenóis e ancitocianinas que podem ajudar na proteção das células contra danos que levam ao câncer, além de colaborar para a hidratação e estimular o apetite do paciente.

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO



Na procura de uma receita que fosse saborosa e fácil de deglutir o brownie de feijão foi escolhido. A receita é sem glúten e de fácil preparação.

O feijão é rico em ferro, ácido fólico e fibras que são importantes para colaborar com a melhora do paciente de maneira geral.

RECEITAS:





COXINHA DE CENOURA COM CARNE SECA



INGREDIENTES

MASSA

- 2 copos de água
- 1 colher sopa de margarina
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 colher sopa rasa de tempero batido (cebola e alho natural)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 cenoura grande triturada

PARA EMPANAR

- 120g de farinha panko
- 3 Ovos

RECHEIO

- 300 gramas de carne seca (dessalgada, cozida e desfiada)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- sal
- pimenta-do-reino
- salsinha ou coentro picado
- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso ou catupiry(opcional)



RECHEIO

- Dessalgue a carne seca com o método de osmose e em seguida, corte em cubos médios.
- Em uma panela de pressão, cozinhe a carne com sal, pimenta-do-reino e folha de louro, a gosto, por 20 minutos.
- Reserve o caldo do cozimento para a massa e desfie a carne com um garfo ou no processador.
- Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho picados, em seguida adicione a carne seca desfiada, deixando-a refogando por 5 minutos.
- Tempere com salsinha ou coentro picado, a gosto, misturando bem.

MASSA

- Triture a cenoura, aperte bem em um pano para retirar o excesso de água e reserve.
- Ferva a água com caldo de legumes, a margarina e o tempero batido, em seguida adicione a farinha, mexendo imediatamente. O ponto da massa é atingido quando começa a desgrudar do fundo da panela.
- Em uma bancada limpa estenda a massa e acrescente a cenoura, amassando bem até a incorporação total.
- Separe porções de tamanhos iguais. Porções com 30 gramas rendem 16 coxinhas médias.
- Abra cada uma das porções, formando uma cavidade para ser preenchida pelo recheio.
- Adicione a carne seca, deixando espaço para que a coxinha possa ser modelada se fechando por completo.
- Modele as coxinhas, formando um biquinho nas pontas.
- Envolve as coxinhas no ovo e, em seguida, passe na farinha panko.
- Leve a coxinha à Air Fryer na temperatura de 120°, até ficar dourada e crocante.

TABELA DE CUSTOS



COXINHA DE CARNE SECA		
INGREDIENTES	CUSTO MÉDIO (KG)	CUSTO NA RECEITA (R\$)
Manteiga (21g)	13,49	0,28
Farinha de trigo (240g)	6,49	1,55
Carne seca (300g)	72,00	21,6
Cebola (55g)	2,98	0,16
Alho (10g)	22,50	0,25
Requeijão (90g)	33,98	3,05
Farinha panco (120g)	15,50	1,86
TOTAL (R\$)	166,94	28,75



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA



INGREDIENTES

MASSA

- 3 xícaras (750 g) de abóbora japonesa em cubos
- Água
- 3 colheres de sopa (21 g) de farinha de linhaça
- 1 xícara (120 g) de farinha de coco
- 3/4 de xícara (85 g) de farinha de grão-de-bico
- 1/4 de colher de chá (1 g) de sal
- Pimenta-do-reino branca, a gosto

INGREDIENTES



RECHEIO

- 2 xícaras de chá de água (400 ml)
- ½ sachê de caldo de galinha
- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso (400 g)
- 150 g de mussarela fatiada
- 1 bisnaga de requeijão culinário (250 g)
- Orégano seco
- 1 xícara (85 g) de tomate sweet grape vermelho cortado ao meio
- 1/4 de xícara (58 g) de folhas de rúcula
- 2 folhas (44 g) de radicchio
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MOLHO DE TOMATE

- 2 tomates para molho pequenos, picados
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ sachê de caldo de galinha

MODO DE PREPARO



MASSA

- Em uma panela, cozinhe a abóbora com 1 litro de água por 20 minutos. Em seguida, amasse bem até formar um purê.
- Para hidratar a farinha de linhaça, misture 2 colheres de sopa de farinha de linhaça com 4 colheres de sopa de água e deixe descansar por 5 minutos.
- Em uma tigela grande, adicione os temperos a gosto e todos os ingredientes da massa. Misture bem até ficar homogêneo.
- Forre uma assadeira com um tapete de silicone (silpat) ou equivalente e espalhe a massa, formando um disco de aproximadamente 35 cm de diâmetro, deixando as bordas um pouco mais altas.
- Leve para assar em forno preaquecido a 220 °C por 30 a 45 minutos, ou até que as bordas fiquem douradas.
- Retire do forno e cubra a massa com o molho de tomate. Adicione o recheio de frango e a mussarela. Espalhe os tomates sweet grape, as folhas de rúcula, as folhas de radicchio e salpique orégano, a gosto. Finalize com o azeite.
- Assar por mais 10 minutos e servir.

RECHEIO

- Em uma panela, adicione a água, metade do sachê de caldo de galinha e o frango, em fogo alto. Após levantar fervura, baixe o fogo e deixe cozinhar, com a panela parcialmente tampada, por 50 minutos, ou até secar quase toda a água.
- Escorra a água, desfie o frango e reserve.
- Para o molho, adicione no liquidificador, o tomate, o óleo e meio sachê de caldo de galinha. Bata no modo pulsar por 30 segundos, para que o tomate fique em pedaços.



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

ALIMENTOS	CUSTO MÉDIO (KG)	QUANTIDADE DA RECEITA
Abóbora cabotian (300g)	6,99	2,09
Farinha de linhaça (30g)	26,90	0,80
Farinha de coco (120g)	30,00	3,6
Farinha de grão de bico (55g)	10,75	0,59
Peito de frango (400g)	19,90	7,96
Tomate (300g ou 2 unidades)	8,79	2,63

TABELA DE CUSTOS



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

ALIMENTOS	CUSTO MÉDIO (KG)	QUANTIDADE DA RECEITA
Óleo (20g)	9,43 (1L)	0,18
Mussarela (150 g)	31,99	4,79
Requeijão culinário (250g)	33,98	8,49
TOTAL	176,73	31,13

TABELA DE CUSTOS



IOGURTE DE AMORA COM AMEIXA



INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico (200g)
- 1/4 xícara de probiótico caseiro kefir (50g)
- 100g de Ameixa
- 100g de Amora



- Deixe o grão-de-bico de molho em bastante água por pelo menos 12 horas (ou de um dia para o outro).
- Escorra a água do molho.
- Cozinhe o grão-de-bico com água limpa até que esteja bem macio.
- Escorra o grão de bico e reserve a água do cozimento.
- No liquidificador, coloque o grão-de-bico e água do cozimento, aos poucos, até formar uma mistura lisa e cremosa. Descarte a água de cozimento restante.
- Quando a mistura estiver morna, adicione o probiótico e misture bem. Certifique-se de que não esteja quente, pois temperaturas elevadas podem inativar os microrganismos.
- Transfira para um recipiente limpo e tampe sem vedar completamente. Deixe fermentar em local aquecido (30°C – 40°C) por 8 a 12 horas.
- Após a fermentação, leve à geladeira por algumas horas para firmar.
- Finalizar conforme preferir, batendo as frutas junto ou adicionando pedaços de fruta diretamente .



IOGURTE DE GRÃO DE BICO

ALIMENTO	CUSTO MÉDIO (KG)	QUANTIDADE DA RECEITA
Grão de bico (200g)	9,95	1,99
Probiótico caseiro kefir (50g)	8,00	0,4
Ameixa (100g)	18,90	1,89
Amora (100g)	21,89	2,18
TOTAL	58,74	6,46



BROWNIE DE FEIJÃO PRETO



INGREDIENTES

- 1 e 3/4 xícaras de feijão preto cozido
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 3/4 xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/2 xícara de açúcar demerara (se for utilizar açúcar mascavo, acrescente um pouco mais)
- 1 colher de sopa de fermento



- Pré-aqueça o forno a 180° C.
- Misture todos os ingredientes e processe no liquidificador até ficar bem cremoso e sem indícios do feijão (caso seja necessário, acrescente de 1 a 2 colheres de sopa de água).
- Após processar, opcionalmente, adicione castanhas, nozes ou chocolate em pedaços.
- Despeje a massa em uma forma untada e asse de 25 a 30 minutos ou até o palito sair limpinho.



BROWNIE DE FEIJÃO

ALIMENTO	CUSTO MÉDIO (KG)	QUANTIDADE DA RECEITA
Ovos (100g)	14,39 (dúzia)	2,39
Feijão preto (350g)	6,69	2,34
Cacau em pó (150g)	18,72	2,80
Essência de baunilha (2g)	34,90 (1L)	0,06
Açúcar demerara (100g)	4,99	0,49
Fermento (15g)	58,42	0,87
TOTAL	138,11	8,95

TABELAS NUTRICIONAIS



COXINHA DE CARNE SECA				
ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
Manteiga (21g)	150,57	0,18	0,021	17,01
Farinha de trigo (240g)	873,6	24	182,4	2,4
Carne seca (300g)	660	93	0	30
Cebola (55g)	22	0,6	5,11	0,05
Alho (10g)	14,9	64	3,3	0,05

*CARBOIDRATO

COXINHA DE CARNE SECA				
ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
Requeijão (90g)	2313	846	2,16	22,5
Farinha panco (120g)	474	168	88,8	6
TOTAL	4508,07	1195,78	281,791	78,01

*CARBOIDRATO



COXINHA DE CARNE SECA				
ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
Manteiga (21g)	0,04	0,31	0,63	0,021
Farinha de trigo (240g)	0	0	62,4	8,64
Carne seca (300g)	6,3	0.3	18	9,3
Cebola (55g)	0	0	10,45	0,11
alho (10g)	0	0	0,3	0,17



COXINHA DE CARNE SECA				
ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
Requeijão (90g)	0,36	0,18	4,5	0,18
Farinha panco (120g)	0	0	36	4,8
TOTAL	6,702	0,49	132,28	23,221



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
Abóbora cabotian (300g)	120	4,2	30	3
Farinha de linhaça (30g)	160,2	5,4	8,7	12,6
Farinha de coco (120g)	480	24	72	15,6
Farinha de grão de bico (55g)	212,85	12,1	31,35	3,3
Peito de frango (400g)	660	124	0	14,4

*CARBOIDRATO



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
Tomate (300g ou 2 unidades)	54	2,7	11,7	0,6
Óleo (20g)	176,8	0	0	20
Musarrela (150 g)	420	42	4,5	25,5
Requeijão (250g)	632,5	17,5	10	60
TOTAL	2916,35	231,9	168,25	155

*CARBOIDRATO



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
Abóbora cabotian (300g)	0	0	81	2.4
Farinha de linhaça (30g)	0	0	26,1	1,71
Farinha de coco (120g)	0	0	78	4,32
Farinha de grão de bico (55g)	0	0	240,3	2,69
Peito de frango (400g)	1,2	0,4	16	4

TABELA NUTRICIONAL



PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA

ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
Tomate (300g ou 2 unidades)	0	0	45	0,9
Óleo (20g)	0	0	0	0
Musarrela (150g)	2,55	0,75	10,5	0,45
Requeijão (250g)	0,75	0,5	12,5	0,5
TOTAL	4,5	1,65	509,4	14,57

IOGURTE DE GRÃO DE BICO				
ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
1 xícara de grão de bico (200g)	328	17,8	54	5,2
1/4 xícara de probiótico caseiro (50g)	32	1,65	2,35	1,65
Ameixa (100g)	53	0,77	13,8	0
Amora (100g)	36	1,39	6,74	0,49
TOTAL	449	21,61	76,89	7,34

*CARBOIDRATO

IOGURTE DE GRÃO DE BICO				
ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
1 xícara de grão de bico (200g)	0	0	344	5,8
1/4 xícara de probiótico caseiro (50g)	0,05	0,05	6,5	0,05
Ameixa (100g)	0	0	5,95	0,1
Amora (100g)	0	0	18,8	0,47
TOTAL	0,05	0,05	375,25	6,42

BROWNIE DE FEIJÃO				
ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
2 ovos (100g)	143	12,6	0,7	9,5
1 e 3/4 feijão preto (350g)	269,5	15,75	49	1,75
3/4 de xícara de cacau em pó (150g)	342	29,4	86,85	20,55
1 colher (chá) de baunilha (2g)	4,56	0,002	0,26	0,002
1/2 xícara de açúcar demerara (100g)	377	0	99	0

*CARBOIDRATOS

BROWNIE DE FEIJÃO				
ALIMENTO	KCAL	PROTEÍNA (G)	CARBO.* (G)	LIP (G)
1 colher de fermento (15g)	48,75	6	6,15	1,2
TOTAL	1184,81	63,752	241,96	33,002

*CARBOIDRATOS

BROWNIE DE FEIJÃO				
ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
2 ovos (100g)	1,1	2	47	1,8
1 e 3/4 feijão preto (350g)	0	0	455	5,25
3/4 de xícara de cacau em pó (150g)	0	0	48	20,85
1 colher (chá) de baunilha (2g)	0	0	0,12	0,002
1/2 xícara de açúcar demerara (100g)	0	0	0	0



BROWNIE DE FEIJÃO				
ALIMENTO	VITAMINA B12	VITAMINA D	ÁCIDO FÓLICO	FERRO (MG)
1 colher de fermento (15g)	0	0	351	2,7
TOTAL	1,1	2	901,12	30,602

CARNE-SECA



J	R	J	E	C	M	O	Y	N	B	F	A
P	R	C	O	A	O	S	K	S	A	H	L
V	E	K	A	R	G	W	V	R	N	S	E
I	Q	Y	P	N	O	K	U	I	O	A	U
T	U	G	T	E	Z	O	X	X	M	B	C
A	E	L	L	S	N	O	B	O	W	O	E
M	I	V	I	E	C	Q	J	X	Q	R	M
I	J	C	C	C	P	D	C	J	B	O	I
N	Ã	G	S	A	X	X	E	A	H	S	A
A	O	X	L	X	J	J	D	S	P	A	U
U	D	M	A	S	S	A	R	V	F	F	Q
H	M	G	N	W	W	D	U	H	M	F	M



- CARNE-SECA
- CENOURA
- COXINHA
- LEUCEMIA

- SABOROSA
- VITAMINA
- MASSA
- REQUEIJÃO



CAÇA PALAVRAS PIZZA DE FRANGO COM MASSA DE ABÓBORA



Q	A	E	H	L	I	Z	H	O	A	H
R	Q	B	V	W	N	T	A	L	Z	J
Ú	X	L	Z	Y	U	Z	O	U	E	Z
C	U	G	E	F	Z	P	N	S	I	F
U	R	J	M	I	H	P	W	C	T	U
L	I	T	P	R	H	J	N	M	E	E
A	C	C	P	R	O	T	E	Í	N	A
M	Y	O	N	T	O	M	A	T	E	F
Q	Y	A	B	Ó	B	O	R	A	L	G
F	F	R	A	N	G	O	Z	B	A	M
U	G	L	R	O	R	É	G	A	N	O



- PIZZA
 - ORÉGANO
 - AZEITE
 - TOMATE
- FRANGO
 - RÚCULA
 - PROTEÍNA
 - ABÓBORA



55

CAÇA PALAVRAS IOGURTE DE AMEIXA

COM AMORA



A	U	J	P	F	I	B	R	A	S	K	W	K
R	N	M	J	O	F	A	Q	J	K	P	D	P
K	J	C	I	C	L	G	M	F	P	Y	S	A
H	H	A	I	I	E	I	I	U	Y	V	M	M
Q	V	C	V	T	T	I	F	N	N	X	I	O
M	Z	I	C	R	O	R	O	E	Z	L	R	R
K	I	J	T	Q	A	C	A	G	N	V	P	A
J	H	N	Y	A	D	K	I	M	U	Ó	F	P
G	F	I	E	L	M	I	N	N	E	R	I	Z
J	H	A	U	R	U	I	E	W	A	I	T	S
K	S	L	T	E	A	D	N	H	F	S	X	E
U	S	J	J	S	P	I	P	A	E	P	D	A
D	G	W	E	N	E	S	S	J	S	G	Z	F



- POLIFENÓIS
 - ANCITOCINA
 - AMORA
 - AMEIXA
- FIBRAS
 - VITAMINAS
 - MINERAIS
 - IOGURTE



CAÇA PALAVRAS BROWNIE DE FEIJÃO



R	E	X	I	H	F	E	I	J	Ã	O	Y	H
G	D	R	C	I	N	E	E	O	R	J	V	K
W	F	I	B	R	A	S	S	X	Y	Q	J	S
M	I	Á	C	I	D	O	F	Ó	L	I	C	O
I	F	Q	B	K	B	Y	E	C	A	C	A	U
V	G	B	N	D	F	R	Y	S	K	J	F	H
M	L	S	A	T	S	H	O	L	S	G	A	J
S	Ú	L	Y	U	K	P	O	W	Z	Q	U	M
F	T	T	W	P	N	R	N	A	N	P	T	T
J	E	N	E	H	H	I	M	U	B	I	F	I
R	N	R	Z	M	C	M	L	P	O	V	E	F
S	J	N	R	K	J	J	P	H	Z	C	L	K
Q	E	C	P	O	Y	G	F	I	A	D	V	C



- BROWNIE
 - FEIJÃO
 - CACAU
 - BAUNILHA
- FERRO
 - ÁCIDO-FÓLICO
 - FIBRAS
 - GLÚTEN



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



SILVA, I. L. dos Santos. Leucemia linfoide crônica. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 9, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17408>. Acesso em: 23 set. 2025.



BALL, S. et al. Effect of neutropenic diet on infection rates in cancer patients with neutropenia: a meta-analysis of randomized controlled trials. American Journal of Clinical Oncology, v. 42, n. 3, p. 270–274, mar. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1097/COC.0000000000000514>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30628912/>. Acesso em: 23 set. 2025.



FERREIRA, M. S. M. et al. Leucemia mieloide aguda e crônica: diagnósticos e possíveis tratamentos. Revista Saúde em Foco, v. 11, 2019. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/02/O22_LEUCEMIA-MIELOIDE-AGUDA-E-CR%C3%94NICA-DIAGN%C3%93STICOS-E-POSS%C3%8DVEIS-TRATAMENTOS.pdf. Acesso em: 23 set. 2025.



SAWADA, N. O. et al. Avaliação da qualidade de vida de pacientes com câncer submetidos à quimioterapia. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 808–815, dez. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/ptDQrM97bXxyptthVMLTWBt>. Acesso em: 23 set. 2025.



LACERDA, M. A. Quimioterapia e anestesia. Revista Brasileira de Anestesiologia, São Paulo, v. 51, n. 1, p. 97–104, jan./fev. 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-70942001000100011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rba/a/qZM9Ph4ptsgcZXPYNHRL3jq>. Acesso em: 23 set. 2025.



BORTOLHEIRO, T. C.; CHIATTONE, C. S. Leucemia mieloide crônica: história natural e classificação. Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia, São Paulo, v. 30, supl. 1, p. 3–7, abr. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-84842008000700003>. Acesso em: 23 set. 2025.



LACERDA, Márcio Augusto. Quimioterapia e anestesia. *Revista Brasileira de Anesthesiologia*, Rio de Janeiro, v.51, n.3, Junho. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rba/a/qZM9Ph4ptsgcZXPYNHRL3jq/?lang=pt>. Acesso em: 16 de Outubro de 2025.



SAWADA, Namie Okino. Avaliação da qualidade de vida de pacientes com câncer submetidos à quimioterapia. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v.43, n.3, Setembro. 2009, Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/ptDQrM97bXxyptthVMLTWBt/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 16 de Outubro de 2025





OBRIGADA!

