

JOANA OLIVEIRA

# LOW FODMAP

O LIVRO DE  
RECEITAS  
FÁCEIS

Mais de 70 sugestões deliciosas, rápidas e económicas  
para seguir a dieta amiga do intestino



INCLUI  
**GUIA DA 2ª FASE**  
PARA REINTRODUZIR  
OS ALIMENTOS  
SEM COMPROMETER  
A SUA DIGESTÃO

# Índice

## 4 | INTRODUÇÃO

## 10 | GUIA DE REINTRODUÇÃO

2.ª Fase da Dieta Low FODMAP

## 26 | RECEITAS

- No liquidificador\_28
- Na frigideira\_52
- No micro-ondas\_70
- No mesmo tacho\_88
- Na air fryer\_106
- No frio\_134
- Aproveitamentos\_154

## 164 | GUIA PRÁTICO PARA PREPARAR REFEIÇÕES

- Como organizar e preparar refeições\_165
- Como poupar tempo e dinheiro\_166
- 3 técnicas para refogar\_169
- Como fazer sopa\_170
- Como fazer arroz\_171
- Como cozer massa\_172
- Acesso aos produtos usados nas receitas do livro\_172

## 174 | ÍNDICE DE RECEITAS



*receita na página 75*

## INTRODUÇÃO

A dieta Low FODMAP é uma abordagem alimentar reconhecida mundialmente por médicos e especialistas. Foi criada em 2005 pela Universidade Monash, para reduzir os sintomas de quem tem a Síndrome do Intestino Irritável e outras doenças associadas\*. Funciona em 75% das pessoas e é por isso que os médicos a recomendam.

### **\*LISTA DE PATOLOGIAS COM RESULTADOS CIENTIFICAMENTE COMPROVADOS:**

- Síndrome do Intestino Irritável
- Doenças Inflamatórias do Intestino (em remissão)
- SIBO
- Refluxo
- Cólica infantil
- Dispepsia funcional
- Incontinência fecal
- Endometriose
- Fibromialgia

Quando sofremos destas doenças é muito complicado sabermos o que comer, pois parece que tudo o que ingerimos provoca dor e sintomas desagradáveis.

A dieta Low FODMAP permite identificar **quais os alimentos que poderão provocar mal-estar**. Desta forma perceberemos qual o tipo de alimentação mais adequado para cada um de nós e **reduzimos drasticamente as crises digestivas**.

## **O poder da dieta Low FODMAP**

Com a dieta Low FODMAP melhoramos o trânsito intestinal e controlamos as crises de diarreia e/ou obstipação, a barriga inchada, a dor abdominal e os gases.

Resulta num ganho de controlo sobre a doença, numa melhor saúde digestiva e bem-estar geral e permite aumentar a qualidade de vida. Está comprovado que **3 em cada 4 pessoas veem resultados em 2 a 6 semanas!**

## Mas, afinal, o que são FODMAP?

FODMAP são hidratos de carbono que se encontram nos alimentos e que são muito fermentáveis no nosso intestino sensível. Eles são oligossacarídeos (frutanos e GOS), dissacarídeos (lactose), monossacarídeos (frutose) e polióis (sorbitol e manitol) fermentáveis — em inglês, FODMAP.

<b>F</b>	<b>ERMENTÁVEIS</b>
<b>O</b>	<b>LIGOSSACARÍDEOS</b> Frutanos e GOS
<b>D</b>	<b>ISSACARÍDEOS</b> Lactose
<b>M</b>	<b>ONOSSACARÍDEOS</b> Frutose
<b>A</b>	<b>ND (E)</b>
<b>P</b>	<b>OLIÓIS</b> Sorbitol e Manitol

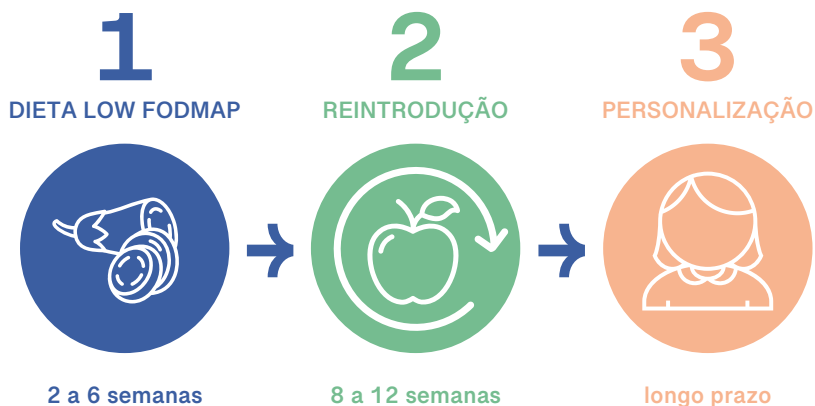
### **EXEMPLOS DOS PRINCIPAIS FODMAP PRESENTES NOS ALIMENTOS:**

- O trigo, o alho e a cebola têm frutanos;
- As leguminosas têm GOS;
- O leite e os iogurtes têm lactose;
- O mel, a manga e os espargos têm frutose;
- As amoras e o pêssago têm sorbitol;
- A couve-flor e alguns cogumelos têm manitol.

## Como funciona a dieta Low FODMAP?

Na **fase 1 da dieta Low FODMAP** substituem-se os alimentos com alto teor de FODMAP por opções com menos FODMAP. Esta etapa não deve durar mais do que um mês e meio. Encontrará informação detalhada acerca de como começar a dieta Low FODMAP e quais os alimentos permitidos e proibidos no livro homónimo (Nascente, 2021, 3.ª edição).

Após seis semanas na fase 1, e com a maioria dos sintomas controlados, avançamos para **fase 2, de reintrodução**, a mais



desafiante e que dura geralmente três meses. Nesta fase testamos cada grupo individualmente (frutanos, GOS, lactose, frutose, manitol e sorbitol) para identificar os gatilhos individuais e a dose segura. Pode consultar o **guia de reintrodução** no capítulo seguinte (página 10).

Por fim, passamos à **fase 3, de personalização**, que nos vai acompanhar a longo prazo. Neste momento já temos uma noção clara dos alimentos que conseguimos ou não digerir sem problemas e a quantidade tolerada de cada um.

No final deste processo teremos **uma versão simplificada da dieta Low FODMAP**. Embora seja difícil voltar a comer tudo como antes, a alimentação será muito menos restritiva do que na 1.ª fase. Teremos os sintomas e a doença sob controlo e consequentemente mais qualidade de vida!

## Para que serve este livro?

Este livro foi pensado para **simplificar a vida de todos os que seguem a dieta Low FODMAP**. Após substituir (fase 1) e reintroduzir os alimentos (fase 2), já somos capazes de perceber exatamente o que comer e ajustar a nossa alimentação (fase 3). Os desafios parecem menores mas continua a ser complicado adaptar o que comemos diariamente a este novo regime alimentar.

Sobretudo quem está há mais tempo na dieta necessita de variar a alimentação e facilitar a confeção de refeições, ou seja, de **receitas simples, rápidas e com ingredientes acessíveis**. Foi a pensar nisso que criei o livro *Low FODMAP: O Livro de Receitas Fáceis*, **um guia prático com mais de 70 receitas fáceis de executar**, agrupadas por forma de confeção (no liquidificador, na frigideira, no micro-ondas, no tacho e na air fryer) para acompanhar as exigências do seu dia a dia. Uma ferramenta para ter sempre à mão, de fácil consulta e útil em todas as fases da dieta.

## O que vão encontrar neste livro

Além das mais de 70 receitas e de um guia muito útil de reintrodução dos FODMAP, este livro inclui ainda um guia prático para preparar refeições, dicas para poupar tempo e dinheiro e acesso aos meus produtos favoritos usados nas receitas deste livro.

---

## A MINHA HISTÓRIA

Em abril de 2013 tive uma intoxicação alimentar, e seis meses depois continuava com muitos problemas digestivos e sem solução à vista. Comecei então a dieta Low FODMAP e vi resultados numa semana! Foi quando decidi criar o blogue **My Gut Feeling** para poder ajudar todos os que passaram e ainda passam pelo mesmo que eu! Somos 10% da população a sofrer da Síndrome do Intestino Irritável e muitos mais de outras patologias associadas.

Passados 10 anos, a comunidade My Gut Feeling continua a crescer, mas os meus desejo e objetivo continuam os mesmos: **ajudar quem precisa de recuperar a saúde digestiva com a dieta Low FODMAP**. Este livro faz parte dessa vontade.

---

## ALGUNS TESTEMUNHOS

«Um grande obrigada pelas receitas. São tão simples e saudáveis, práticas e saborosas! Não tenho muito tempo para cozinhar, mas as receitas que tenho feito do My Gut Feeling têm-me ajudado muitíssimo!» **Joana C.**

---

«Parabéns, Joana. O seu livro e as constantes partilhas são uma mais-valia na dieta Low FODMAP e um ânimo tão grande que às vezes nos esquecemos das “privações” alimentares. Obrigada pela generosidade.» **Sandra G.**

---

«Estou agora nesse processo de fazer as “pazes” com a cozinha e com os alimentos. Está a ser um caminho lento, de aprendizagem e descobertas, de tentativas e erros, mas sempre caminhando em frente. Tentando reconciliar-me de novo com a vida. E o caminho da Joana tem sido uma luz, uma grande inspiração e um “porto seguro” para quem sofre de SII e se sente perdido. Obrigada por toda a partilha da sua experiência de vida e de conhecimento.» **Ana R.**

---

«Olá, Joana. Já conseguiste operar dois milagres aqui deste lado – milagre 1: aos 49 anos consegui finalmente seguir uma receita do princípio ao fim; milagre 2: depois de várias tentativas de fazer pão sem glúten, consegui fazer um absolutamente delicioso e que está entre os melhores com glúten que já comi! Muito obrigada, Joana!» **Isabel R.**

---

**Espero que este livro a/o ajude e inspire, e que lhe permita lidar com a doença de forma mais tranquila e descomplicada. Afinal, não temos porque não apreciar uma das melhores coisas da vida: comer bem!**





## GUIA DE REINTRODUÇÃO

# 2.ª FASE DA DIETA LOW FODMAP

### OS 11 TESTES DE REINTRODUÇÃO

FRUTOSE\_**15**

LACTOSE\_**16**

SORBITOL\_**17**

MANITOL\_**18**

GOS\_**19**

FRUTANOS DOS CEREAIS\_**20**

FRUTANOS DOS FRUTOS E VEGETAIS\_**21**

FRUTANOS DO ALHO\_**21**

FRUTANOS DA CEBOLA\_**22**

FRUTOSE + SORBITOL\_**23**

FRUTANOS + GOS\_**23**

## RECEITAS DESCOMPLICADAS PARA TODOS OS QUE SE QUEREM VER LIVRES DOS PROBLEMAS DIGESTIVOS

A Dieta Low FODMAP é uma abordagem alimentar reconhecida e prescrita mundialmente por médicos e especialistas. Desenvolvida para reduzir os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável, a lista científica de patologias que beneficiam com esta dieta tem vindo a aumentar: SIBO, Refluxo Gastroesofágico, Cólica infantil, Dispepsia funcional, Doenças Inflamatórias do Intestino (em remissão), Incontinência fecal, Endometriose, Fibromialgia, etc.

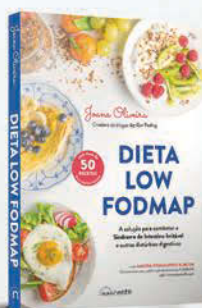
Este livro surgiu da vontade de simplificar a vida de todos os que seguem esta dieta há mais tempo e que necessitam de diversificar os seus menus, com opções simples e económicas.

### AQUI ENCONTRARÁ DEZENAS DE RECEITAS LOW FODMAP, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE:

- **rápidas e práticas**, prontas em menos de meia hora;
- **simples e económicas**, com ingredientes básicos e fáceis de encontrar;
- **agrupadas por forma de confeção**: no liquidificador, na frigideira, no mesmo tacho, no micro-ondas, na air fryer.

Inclui **11 testes de reintrodução dos FODMAP com doses e receitas-teste**, e um guia prático para preparar refeições, com dicas úteis para poupar tempo e dinheiro.

Leia também,  
da mesma autora:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
t penguinlivros

ISBN 9789897878312



9 789897 878312 >