



nutrindo
O AMOR

O amor que
nutre e o
alimento que
sustenta

Cardápio

A alimentação da gestante precisa ser pensada e elaborada com foco em variados nutrientes. Esses nutrientes ajudam na saúde da mãe e no desenvolvimento do bebê.

Para te orientar na escolha das melhores opções para suas refeições, a **Nutrindo o Amor** apresenta sugestões de cardápios elaborados a partir de ingredientes de diferentes regiões do país.

Cada cantinho do Brasil tem uma variedade de frutas e legumes, além de vários tipos de farinhas, de queijos e de temperos.

Acompanhe nossas redes sociais para ver mais dicas e, se estiver grávida, não esqueça que o pré-natal é muito importante e o acompanhamento da gravidez pode ajudar a entender suas necessidades de nutrientes.



1º mês

Café da Manhã

Banana nanica
Pão com manteiga
Leite

Lanche da Manhã

Porção de amendoim ou um tipo de castanha da sua região

Almoço

Arroz
Grão de bico (ou feijão, ervilha, lentilha)
Couve ou outra hortaliça verde escuro refogada
Salada de chicória
Carne ou frango (cozido ou assado)
Mexerica/Tangerina (sobremesa)

Lanche da Tarde

Maçã

Jantar

Arroz
Feijão

Assado de cascas de chuchu

Brócolis
Salada de alface com tomate
Carne moída refogada

Ceia

Abacaxi ou um fruta da sua região

A receita de Assado de cascas de chuchu, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

2º mês

Café da Manhã

Cuscuz cozido
Queijo coalho ou outro de sua região
Suco de acerola (sem açúcar ou adoçante)

Lanche da Manhã

Melão ou melancia

Almoço

Arroz
Feijão
Espinafre refogado
Peixe da sua região assado
Salada de repolho
Laranja (sobremesa)

Lanche da Tarde

Vitamina de banana (sem açúcar ou adoçante)

Jantar

Arroz ou mandioca
Frango cozido com legumes
Salada de beterraba ou cenoura

Mamão (sobremesa)

Ceia

Porção de amendoim ou um tipo de castanha da sua região

Não jogue fora as cascas do mamão. Com elas você pode fazer um delicioso bolo ou um suco nutritivo, misturando com o suco de 2 laranjas.

3º mês

Café da Manhã

Tapioca com queijo da sua região
Suco de maracujá (sem açúcar ou adoçante)
Lanche da Manhã
Salada de frutas da sua região

Almoço

Panqueca de frango ou carne
Berinjela
Salada de agrião
Melancia (sobremesa)

Lanche da Tarde

Queijo ou fruta da sua região

Jantar

Arroz
Feijão ou hortaliça verde escuro
Omelete

Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

Salada de rúcula

Ceia

Ameixa ou uma fruta da sua região

A receita de Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

4º mês

Café da Manhã

Bolo ou biscoito doce (sem recheio)

Leite

Lanche da Manhã

Mamão

Almoço

Macarronada

Carne ou frango (cozido ou assado)

Salada de chicória

Pera (sobremesa)

Lanche da Tarde

Vitamina de abacate (sem açúcar ou adoçante)

Jantar

Purê de batata doce

Bife de fígado ou de carne

Salada de folhas verdes

Melão (sobremesa)

Ceia

Uva ou uma fruta da sua região

Não jogue fora as sementes do melão. Você pode assá-las no forno (depois de retirar a polpa que as envolve) com um pouquinho de sal e utilizar em saladas ou como tira-gosto.

5º mês

Café da Manhã

Banana

Lanche da Manhã

Fruta da sua região

Almoço

Arroz com lentilha (ou feijão)

Carne ou frango (cozido ou assado)

Salada de tomate

Couve ou hortaliça verde escuro refogada

Laranja (sobremesa)

Lanche da Tarde

Biscoito salgado ou doce (sem recheio)

Suco de graviola

(sem açúcar ou adoçante)

Jantar

Purê de abóbora (ou um legume da sua região)

Frango assado

Creme de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis

Melancia (sobremesa)

Ceia

Queijo ou fruta da região

A receita de Creme de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

6º mês

Café da Manhã

Ovo mexido (não pode estar cru)

Fruta da sua região

Lanche da Manhã

Iogurte, coalhada ou queijo da sua região

Almoço

Galinhada (ou cozido de carne com legumes)

Polenta ou cuscuz simples

Salada de folhas verdes e tomate

Chuchu refogado

Laranja (sobremesa)

Lanche da Tarde

Biscoito ou pão com queijo da sua região

Jantar

Arroz com Pequi (ou com um legume ralado)

Carne de porco assada (ou outra carne, ou frango)

Salada de folhas verde escuro

Pera do Cerrado (sobremesa)

Ceia

Queijo da sua região com geléia de casca de laranja

Reserve as cascas da laranja que foi sobremesa no almoço e faça uma geléia. Guarde em um pote bem fechado na geladeira para ela durar mais tempo.

7º mês

Café da Manhã

Pão com ovo mexido (não pode estar cru)

Suco de fruta da sua região (sem açúcar ou adoçante)

Lanche da Manhã

Salada de frutas

Almoço

Carne assada ou cozida com legumes

Farofa de folhas e talos

Salada de beterraba ou cenoura
Caju (sobremesa)

Lanche da Tarde

Vitamina de fruta (sem açúcar ou adoçante)

Jantar

Purê de cenoura

Frango grelhado

Salada de feijão branco

Manga (sobremesa)

Ceia

Queijo ou fruta da sua região

A receita de Farofa de folhas e talos, você encontra em nosso Livreto de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

8º mês

Café da Manhã

Tapioca ou cuscuz com queijo da sua região

Suco de fruta (sem açúcar ou adoçante)

Lanche da Manhã

Goiaba

Almoço

Escondidinho de carne

Legumes cozidos

Salada de agrião

Jaca (sobremesa)

Lanche da Tarde

Amendoim ou castanha da sua região

Jantar

Sopa de legumes com frango (batata + chuchu + cenoura + espinafre + frango desfiado)

Uva (sobremesa)

Ceia

logurte ou coalhada com fruta

“Sempre que fizer sopa ou carne ensopada com batata, chuchu, cenoura, abóbora, beterraba ou, por exemplo, lave bem antes de levar à panela e não descasque. Essas cascas contêm nutrientes importantíssimos para a saúde.

9º mês

Café da Manhã

Pão com manteiga

Suco de fruta (sem açúcar ou adoçante)

Lanche da Manhã

Fruta da sua região

Almoço

Macarrão com carne ou frango e legumes ralados

Salada de rúcula

Manga (sobremesa)

Lanche da Tarde

Pão de casca de banana

Jantar

Carne ou frango (cozido ou assado)

Arroz ou mandioca

Legumes verdes cozidos

Salada de folhas verdes

Mexerica/Tangerina

(sobremesa)

Ceia

Suco de fruta da sua região (sem açúcar ou adoçante)

A receita de Pão de casca de banana, você encontra em nosso Livreto de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>