



Bem-estar à Mesa

Receitas de Verão para partilhar
em família

Índice

Introdução	3
Entradas	4
Bruschetta à portuguesa (1 porção)	6
Focaccia (18 doses)	8
Tortilhas de curgete e limão (2 porções)	10
Pratos principais	12
Almôndegas de frango com molho de ervas e cuscuz (1 porção)	14
Bowl de salmão (2 porções)	16
Salada de alface e maçã com molho de iogurte (2 porções)	18
Wrap de frango (1 porção)	20
Sobremesas	22
Gelado de limão, hortelã e canela (2 porções)	24
Panacota de frutos vermelhos (2 porções)	26
Bebidas	28
Água aromatizada com citrinos (1 porção)	30
Água aromatizada com frutos vermelhos (1 porção)	32
Chá gelado de camomila com maçã (1 porção)	34
Smoothie de maçã e canela (1 porção)	36
Conclusão	38

Introdução

O verão traz consigo dias mais longos, temperaturas elevadas e uma vontade natural de refeições leves, frescas e cheias de cor. Para quem vive com doença renal crônica e faz hemodiálise, esta estação pode ser especialmente desafiante, pois com o calor aumenta a sede, os encontros sociais multiplicam-se e as escolhas alimentares tornam-se ainda mais importantes para manter o bem estar. Este e-book foi criado exatamente para isso, mostrar que é possível desfrutar do melhor da gastronomia de verão, com segurança, sabor e criatividade.

Seguir uma alimentação adaptada à hemodiálise não significa abdicar do prazer de comer. Pelo contrário, com conhecimento, equilíbrio e algumas adaptações simples, é possível preparar pra-

tos deliciosos, refrescantes e adequados às necessidades nutricionais de quem faz hemodiálise. As diretrizes nutricionais, reforçam que escolhas inteligentes como controlar o sódio, o potássio, o fósforo e a ingestão de líquidos fazem toda a diferença no dia a dia e ajudam a manter a energia, o conforto e a qualidade de vida.

Neste guia, estão reunidas receitas pensadas para o verão que não comprometem o controle nutricional. Cada sugestão foi elaborada para ser simples, saborosa e adaptável, respeitando as recomendações nutricionais para quem está em tratamento ou para quem cuida e lida com esta doença diariamente.

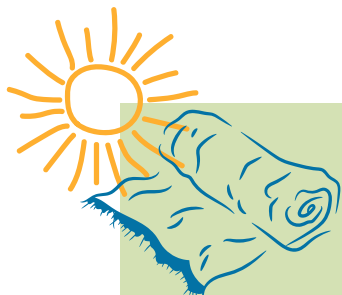
Este e-book é um convite para redescobrir o prazer de cozi-

nhar e comer bem, mesmo com restrições alimentares e de uma forma simples. O objetivo é que cada receita seja uma oportunidade de cuidar da saúde sem abrir mão do sabor porque a alimentação é, acima de tudo, uma forma de viver melhor.



Prepare-se para um verão mais leve, mais saboroso e adequado às suas necessidades. Vamos cozinhar?

Entradas



Reunir a família e os amigos à volta da mesa para petiscar é um dos maiores prazeres da nossa cultura. Contudo, para quem faz hemodiálise, o prato das entradas pode parecer um campo minado de sal, fósforo e potássio. A boa notícia é que não precisa de ficar a ver os outros comer. Reinventá-
mos os grandes clássicos dos finais de tarde e dos convívios e esperamos que seja uma al-

ternativa mais segura.

Surpreenda os seus convidados com estas opções que todos vão querer provar. Pode também levar para a praia e deliciar-se com estes petiscos.



Bruschetta à portuguesa (1 pessoa)



Alergénios:

- ▶ Glúten
- ▶ Soja (vestígios)



Preparação:

1. Corte a cebola e o pimento em tiras finas e demolhe em água fria durante duas horas. Descarte a água, passe os legumes por água corrente e seque-os;
2. Refogue os legumes com uma colher de chá de azeite e uma colher de chá de água, orégãos e pimenta preta em lume brando, mexendo ocasionalmente até os vegetais ficarem macios;
3. Adicione uma colher de sopa de água e envolva bem. Se necessário, adicione um pouco de água ao longo da confeção;
4. Num processador de alimentos, adicione o tofu, o alho, uma colher de chá de azeite e as azeitonas. Triture até formar um paté;
5. Torre uma fatia pequena de pão. Cobre com o paté de tofu e disponha os vegetais por cima;
6. Decore com folhas de agrião e sirva.

Informação nutricional por porção (110 g):

Valor energético:	211 kcal
Proteínas:	4 g
Glícidos:	19 g
Lípidos:	13 g
Sódio:	193 mg
Potássio:	162 mg
Fósforo:	91 mg



Ingredientes:

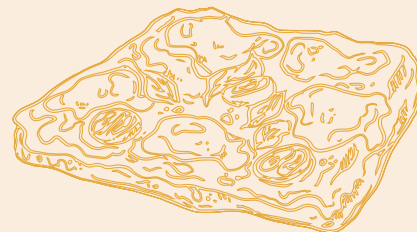
- ▶ 1 fatia pequena de pão de trigo (30 g)
- ▶ Tofu simples (20 g)
- ▶ ¼ de pimento médio, cru (35 g)
- ▶ 2 rodela finas de cebola (20 g)
- ▶ 2 colheres de chá de azeite (10 g)
- ▶ 5 azeitonas verdes (10 g)
- ▶ ½ dente de alho cru (1 g)
- ▶ 1 ramo pequeno de agrião cru (10 g)
- ▶ Orégãos q.b.
- ▶ Pimenta preta moída q.b.

Focaccia (18 doses)



Alergénios:

► Glúten



Preparação:

1. Dissolva na água morna o fermento de padeiro seco, adicionando depois o açúcar, o sal e o azeite;
2. Coloque numa taça a farinha, fazendo um buraco no meio;
3. Adicione lentamente a água, que contém os restantes ingredientes no centro, mexendo até ficar uma massa consistente;
4. Numa banca polvilhada com farinha, amasse durante cerca de 10 a 15 minutos;
5. Reserve a massa para levedar cerca de uma hora num recipiente untado com azeite, colocando um pano húmido para favorecer a fermentação;
6. Depois de fermentada, disponha a massa num tabuleiro untado com azeite e forme pequenas concavidades com os dedos;
7. Se preferir, e para acrescentar sabor, poderá colocar alecrim ou outras ervas aromáticas, antes ou depois de colocar no forno;
8. Forno pré-aquecido a 200°C e durante 30 minutos.

Informação nutricional por porção (30 g):

Valor energético:	111 kcal
Proteínas:	2 g
Glícidos:	22 g
Lípidos:	1 g
Sódio:	135 mg
Potássio:	48 mg
Fósforo:	46 mg



Ingredientes:

- ▶ 500 g de farinha de trigo (T65)
- ▶ 1 saqueta de fermento de padeiro seco (cerca de 10 g)
- ▶ 315 ml de água morna
- ▶ 1 colher de sopa de açúcar
- ▶ 3 colheres de sopa de azeite virgem
- ▶ Ervas aromáticas q.b.

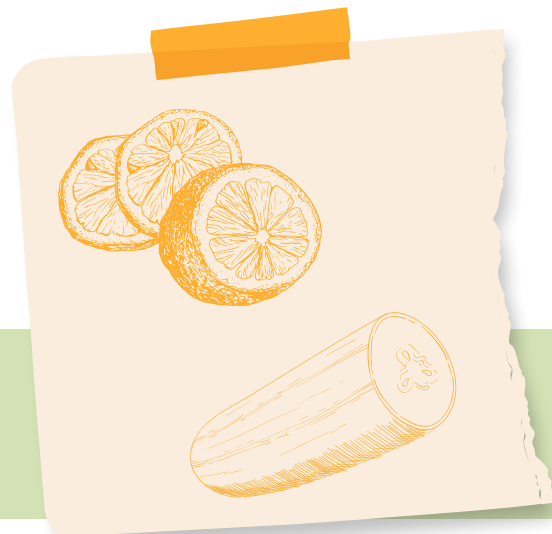
Tortilhas de curgete e limão

(2 porções)



Alergénios:

- ▶ Vestígios de glúten e lactose



Preparação:

1. Com um pincel, pincele a frigideira com azeite;
2. Acrescente à frigideira as tiras de curgete, a rúcula, as raspas e o sumo de limão;
3. Cozinhe até que os hortícolas amoleçam e o líquido evaporar, cerca de 5 a 8 minutos;
4. Coloque esse preparado por cima das tortilhas de milho;
5. Pode optar por adicionar queijo ralado por cima e levar ao forno para derreter;
6. Tempere com os coentros frescos.

Informação nutricional por porção (60 g):

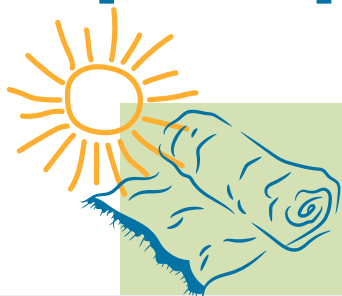
Valor energético:	191 kcal
Proteínas:	2 g
Glícidos:	22 g
Lípidos:	11 g
Sódio:	101 mg
Potássio:	29 mg
Fósforo:	4 mg



Ingredientes:

- ▶ 2 tortilhas de milho (50 g)
- ▶ 2 colheres de sopa de azeite (20 g)
- ▶ 1 curgete descascada em tiras (30 g)
- ▶ $\frac{3}{4}$ de chávena de rúcula lavada (10 g)
- ▶ $\frac{1}{2}$ limão - sumo e raspas (15 g)
- ▶ Coentros q.b.

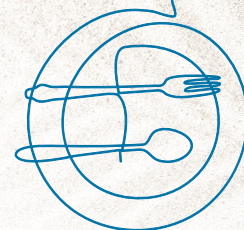
Pratos principais



Quando os dias aquecem, o corpo pede refeições mais leves, frescas e fáceis de preparar. No entanto, criar uma salada que sirva de prato principal e que respeite os limites da hemodiálise não é tarefa fácil. Muitas vezes, os vegetais crus escondem níveis elevados de potássio, e os molhos prontos estão carregados de sódio e fósforo.

Neste e-book, o prazer das refeições vem com o verão em total segurança. Seleccionámos ingredientes com menor teor de potássio e combinámo-los com fontes de proteína, garantindo que cada prato é uma refeição completa e saciante, nunca esquecendo os temperos caseiros cheios de sabor.

Descubra como as ervas aromáticas, as raspas de citrinos e os azeites infundidos podem transformar uma simples salada numa explosão de sabores.



Almôndegas de frango com molho de ervas e cuscuz (1 porções)



Alergénios:

► Glúten



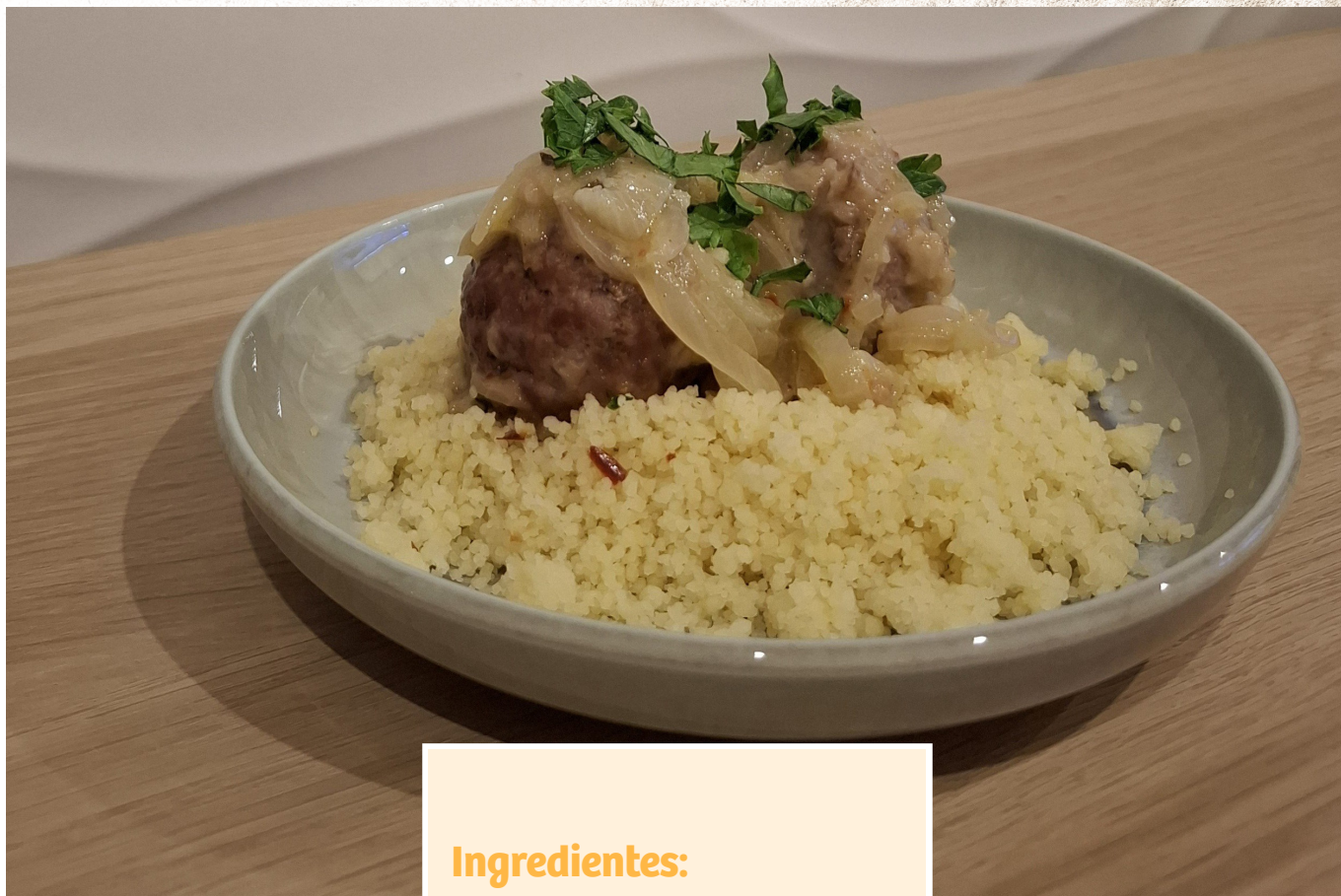
Preparação:

1. Tempere o frango moído com a salsa, cebolinho, orégãos, pimenta e noz-moscada;
2. Forme pequenas almôndegas com a mistura temperada;
3. Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente e cozinhe as almôndegas até ficarem douradas por igual;
4. Prepare o cuscuz marroquino conforme as indicações da embalagem: hidrate com água quente e adicione um fio de azeite;
5. Sirva as almôndegas sobre o cuscuz e decore com mais ervas frescas.

Nota: Pode substituir o frango por outro tipo de carne, como peru ou coelho.

Informação nutricional por porção (135 g):

Valor energético:	307 kcal
Proteínas:	38 g
Glícidos:	21 g
Lípidos:	7 g
Sódio:	250 mg
Potássio:	341 mg
Fósforo:	225 mg



Ingredientes:

- ▶ 1 peito de frango moído (100 g)
- ▶ 3 colheres de sopa de cuscuz marroquino (30 g)
- ▶ 1 colher de chá de azeite (5 g)
- ▶ Salsa fresca picada q.b.
- ▶ Cebolinho fresco picado q.b.
- ▶ Orégãos frescos picados q.b.
- ▶ Pimenta preta moída q.b.
- ▶ Noz-moscada q.b.

Bowl de salmão (2 porções)



Alergénios:

► Peixe



Preparação:

1. Preparação do salmão: Grelhe os lombos de salmão e lasque. Reserve;
2. Lave e descasque a cenoura e a cebola roxa. Rale a cenoura e pique a cebola;
3. Descasque a manga. Corte em cubos a manga e o pepino previamente lavado;
4. Para montar a *bowl* numa tigela, coloque o arroz, posteriormente disponha a cenoura ralada, manga, pepino, cebola e o salmão lascado por cima;
5. Regue com 1 colher de azeite e sumo de meio limão espremido, por cima dos alimentos. Se for para transportar, guarde o tempero separado e junte na hora de comer.

Nota: O salmão pode ser substituído por filetes de pescada, maruca ou robalo.

Caso pretenda reduzir o teor de potássio desta receita, pode optar pela maçã ou pêra em substituição da manga.

Informação nutricional por porção (370 g):	
Valor energético:	378 kcal
Proteínas:	28 g
Glícidos:	24 g
Lípidos:	12 g
Sódio:	516 mg
Potássio:	209 mg
Fósforo:	128 mg



Ingredientes:

- ▶ 1 cenoura crua (60 g)
- ▶ ½ cebola roxa crua
- ▶ 5 colheres de sopa de arroz cozido simples (100 g)
- ▶ 1 lombo médio de salmão sem pele e espinhas (125 g)
- ▶ 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- ▶ ½ limão (30 g)
- ▶ 100 g de pepino cru
- ▶ ⅓ manga (100 g)

Salada de alface e maçã com molho de iogurte

(2 porções)



Alergénios:

► Lactose



Preparação:

1. Prepare o molho: misture bem o iogurte natural, azeite, sumo de limão e a salsa picada;
2. Numa tigela, misture a alface e maçã devidamente lavadas e preparadas e regue com o molho de iogurte;
3. Corte o ovo cozido às rodelas, adicione à tigela e misture bem.

Nota: Pode colocar a salada num pote e levar para a praia devidamente refrigerada.

Informação nutricional por porção (170 g):

Valor energético:	183 kcal
Proteínas:	9 g
Glícidos:	8 g
Lípidos:	12 g
Sódio:	108 mg
Potássio:	263 mg
Fósforo:	152 mg



Ingredientes:

- ▶ 1 chávena de alface picada (30 g)
- ▶ ½ maçã descascada e partida aos cubos (50 g)
- ▶ 2 colheres de sopa de iogurte natural sem açúcar (30 g)
- ▶ 1 ovo cozido
- ▶ 1 colher de chá de azeite (5 g)
- ▶ Sumo de ½ limão (15 ml)
- ▶ Salsa q.b.

Wrap de Frango

(1 porções)



Alergénios:

► Glúten



Preparação:

1. Barre o wrap com o queijo fundido light;
2. Por cima do queijo, estenda a alface picada e por cima disponha o frango desfiado, a cebola cortada em lascas finas e o pimento vermelho também em lascas finas;
3. Feche o wrap e embrulhe em papel vegetal ou outro.

Nota: O pimento pode ser substituído por outro legume, como 3 tomates cherry.

Informação nutricional por porção (170 g):

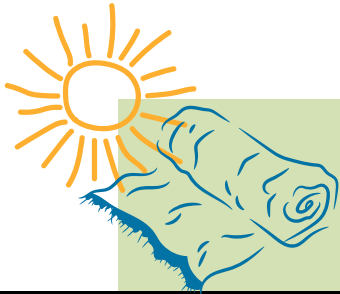
Valor energético:	292 kcal
Proteínas:	25 g
Glícidos:	21 g
Lípidos:	12 g
Sódio:	516 mg
Potássio:	209 mg
Fósforo:	128 mg



Ingredientes:

- ▶ 1 wrap de trigo
- ▶ ½ bife de frango (65 g)
- ▶ 30 g de queijo fundido light
- ▶ 10 g de alface
- ▶ 5 g de cebola
- ▶ 10 g de pimento cru

Sobremesas



Sabemos que, na hemodiálise, olhar para a montra das sobremesas exige uma atenção redobrada. O potássio das frutas, o fósforo dos laticínios e os excessos de açúcar são desafios reais, mas não têm de ser sinónimo de exclusão.

Cada vez mais a criatividade na cozinha pode transformar ingredientes simples em sobremesas deliciosas e seguras. Aqui, o segredo está nas substituições inteligentes e nas técnicas certas. Redescobrimos o toque das especiarias, a frescura das frutas permitidas e texturas que mimam o paladar sem sobrecarregar o organismo.

Delicie-se com moderação. Cada receita foi pensada para que possa partilhar estes momentos à mesa com a sua família, sabendo que está a cuidar de si a cada colherada.



Gelado de limão, hortelã e canela (2 porções)



Alergénios:

► Ovo

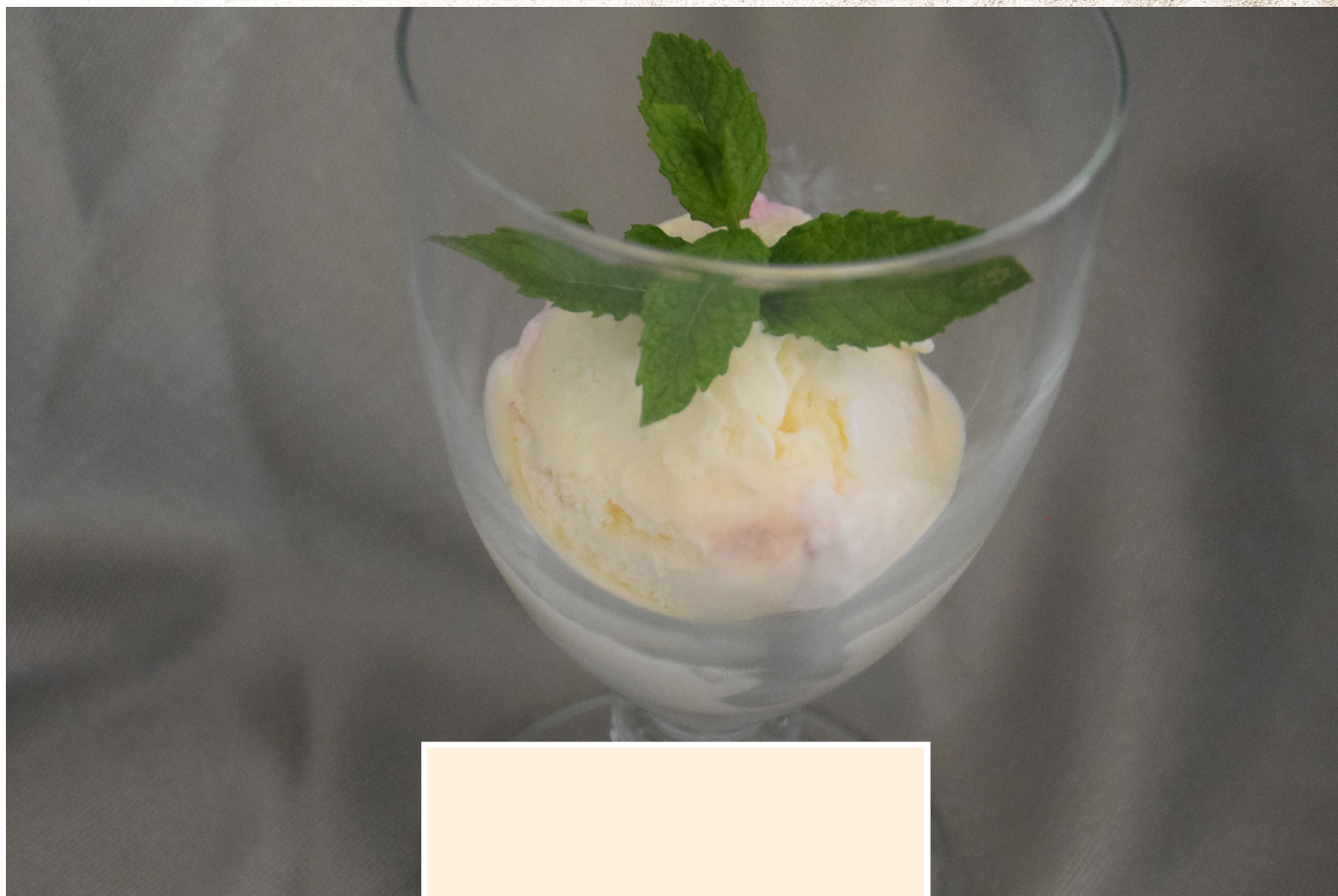


Preparação:

1. Infusão aromática: Leve 125 ml água ao lume com 1 pau de canela e 6 folhas de hortelã fresca. Quando começar a ferver, desligue e tape. Deixe em infusão 10 minutos, depois coe e deixe arrefecer completamente;
2. Preparação do limão: Rale a raspa de 100 g limão (sumo + raspa) e reserve, vai usar na decoração. Esprema o sumo e misture com a infusão já fria. Pique finamente as 4 folhas de hortelã fresca restantes e adicione à mistura para intensidade fresca;
3. Claras em castelo: Bata 20 g de claras de ovo até obter uma mistura firme;
4. Com uma espátula, envolva as claras em castelo na base de limão com movimentos suaves de baixo para cima. Não mexa em excesso, o ar é o que torna o gelado leve;
5. Verta em formas individuais ou numa forma pequena. Leve ao congelador e mexa com um garfo a cada hora nas primeiras 3 horas para evitar cristais de gelo.
6. Desenforme e decore com a raspa de 100 g limão (sumo + raspa) reservada, uma folha de hortelã fresca e sirva imediatamente.

Informação nutricional por porção (120 g):

Valor energético:	26 kcal
Proteínas:	1 g
Glícidos:	2 g
Lípidos:	0 g
Sódio:	21 mg
Potássio:	97 mg
Fósforo:	12 mg



Ingredientes:

- ▶ 100 g de limão
- ▶ 20 g de claras de ovo
- ▶ 125 ml de água
- ▶ 1 pau de canela
- ▶ 11 folhas de hortelã

Panacota de frutos vermelhos

(2 porções)



Alergénios:

- Soja (no caso de utilizar bebida/iogurte à base de soja)



Preparação:

1. Coloque as folhas de gelatina num recipiente com água fria para hidratar. Caso seja utilizada a gelatina em pó, adicione 2 colheres de sopa de água;
2. Num recipiente, junte e misture bem o iogurte, as natas, a bebida vegetal e 10 g de mel;
3. Esprema bem a gelatina se usada em folhas e leve ao micro-ondas cerca de 20 segundos para derreter (se for usada em pó, basta levar o recipiente ao micro-ondas durante o mesmo tempo). Adicione duas colheres de chá da mistura de natas e misture bem;
4. Junte as duas misturas;
5. Divida a mistura ao meio, em dois recipientes, com os quais vai servir;
6. Leve ao frigorífico durante cerca de duas horas ou até ganhar consistência firme;
7. Numa panela coloque os frutos vermelhos e a água. Coza durante 10 minutos em lume brando. Deixe arrefecer;
8. Quando a calda de frutos vermelhos atingir a temperatura ambiente e a mistura de natas já tiver obtido a consistência (no mínimo, passado mais de 1 hora e 30 minutos), divida ao meio e coloque por cima, em ambos os recipientes;
9. Coloque 5 g de mel em cada recipiente. Volte a colocar no frigorífico. Sirva fresca.

Nota: Os frutos vermelhos congelados poderão ser substituídos por morangos frescos.



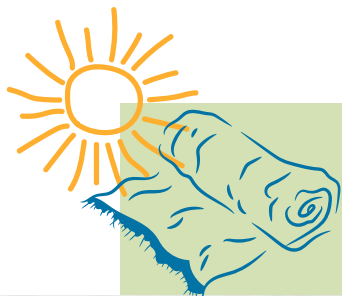
Ingredientes:

- ▶ 200 g de frutos vermelhos congelados
- ▶ 2 folhas de gelatina neutra ou 3,5 g de gelatina em pó
- ▶ 75 g de natas vegetais para bater
- ▶ 45 ml de bebida vegetal de soja ou arroz
- ▶ 25 g de iogurte vegetal
- ▶ 20 g de mel
- ▶ Água q.b.

Informação nutricional por porção (200 g):

Valor energético:	162 kcal
Proteínas:	5 g
Glicídios:	18 g
Lípidos:	8 g
Sódio:	38 mg
Potássio:	85 mg
Fósforo:	30 mg

Bebidas



Controlar a ingestão de líquidos é um dos maiores desafios na dietoterapia em hemodiálise. Sabemos que a sede aperta e que a tentação de beber um copo cheio de água fresca é muito grande. No entanto, ao gerir o volume de líquidos ingerido não tem de abdicar do prazer e do sabor, pode optar por alternativas que lhe tragam isso mesmo.

Neste capítulo vai encontrar alternativas refrescantes, aromatizadas e preparadas estrategicamente para acalmar a sede, respeitando sempre os limites de potássio, fósforo e sódio. Mais do que apenas saciar, estas opções trazem cor e coragem à sua rotina.

Lembre-se, cada gole conta. Desfrute com moderação e siga sempre as recomendações da sua equipa multidisciplinar.



Água aromatizada com citrinos (1 porção)



Alergénios:

► Sem alergénios



Preparação:

1. Corte 2 rodela finas de pepino e de limão e coloque num recipiente;
2. Adicione 2 folhas de hortelã e adicione 250ml de água fria;
3. Deixe repousar durante 10-15 minutos para libertar o aroma;
4. Mantenha no frio até ao momento de consumo.

Informação nutricional por porção (250 ml):

Valor energético:	8 kcal
Proteínas:	0 g
Glícidos:	1 g
Lípidos:	0 g
Sódio:	1 mg
Potássio:	43 mg
Fósforo:	7 mg



Ingredientes:

- ▶ 250 ml água fria
- ▶ 2 folhas de hortelã
- ▶ 2 rodela de pepino
- ▶ 2 rodela de limão

Água aromatizada com frutos vermelhos

(1 porção)



Alergénios:

► Sem alergénios



Preparação:

1. Corte 3–4 morangos ou framboesas e coloque num recipiente;
2. Adicione 250ml de água fria ao preparado anterior;
3. Deixe repousar durante 10–15 minutos para libertar o aroma;
4. Transfira para um copo e mantenha no frio.

Alergénios:

► Sem alergénios

Informação nutricional por porção (250 ml):

Valor energético:	18 kcal
Proteínas:	0 g
Glícidos:	3 g
Lípidos:	0 g
Sódio:	1 mg
Potássio:	73 mg
Fósforo:	13 mg



Ingredientes:

- ▶ 250 ml de água
- ▶ 3-4 morangos OU algumas framboesas

Chá gelado de camomila com maçã

(1 porção)



Alergénios:

► Sem alergénios



Preparação:

1. Prepare a infusão de camomila com 150 ml de água quente e deixe repousar durante 5 minutos;
2. Coe e junte 100 ml de água fria para arrefecer rapidamente;
3. Adicione as fatias de maçã para aromatizar;
4. Leve ao frio.

Informação nutricional por porção (250 ml):

Valor energético:	21 kcal
Proteínas:	0 g
Glícidos:	4 g
Lípidos:	0 g
Sódio:	12 mg
Potássio:	68 mg
Fósforo:	5 mg



Ingredientes:

- ▶ 1 saqueta de infusão de camomila
- ▶ 150 ml água quente
- ▶ 100 ml água fria
- ▶ 3–4 fatias finas de maçã

Smoothie de maçã e canela

(1 porção)



Alergénios:

► Sem alergénios



Preparação:

1. Dilua a farinha de aveia na bebida vegetal de aveia;
2. Adicione a maçã juntamente com a canela;
3. Triture até obter uma mistura homogénea;
4. Sirva fresco.

Informação nutricional por porção (250 ml):

Valor energético:	378 kcal
Proteínas:	3 g
Glícidos:	28 g
Lípidos:	3 g
Sódio:	55 mg
Potássio:	223 mg
Fósforo:	105 mg



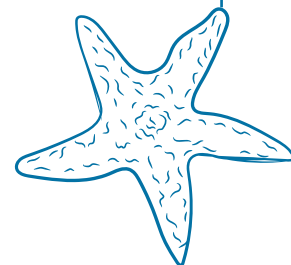
Ingredientes:

- ▶ 150 ml de bebida vegetal de aveia
- ▶ 1 colher de sopa de farinha de aveia (10 g)
- ▶ ½ maçã pequena descascada
- ▶ Canela q.b.

Conclusão

É esperado que este livro inspire a preparação de refeições saborosas, frescas e equilibradas, adaptadas às necessidades da dietoterapia em hemodiálise. Mais do que um conjunto de receitas, pretende ser um convite para aproveitar os sabores do verão, cozinhar com simplicidade e desfrutar de momentos de convívio à volta da mesa.

Desejamos que estas receitas acompanhem dias longos e soalheiros, refeições ao ar livre, piqueniques, idas à praia, encontros com família e amigos e outros momentos especiais desta estação, demonstrando que é possível cuidar da saúde renal sem abdicar do prazer de comer bem, partilhar e aproveitar o verão.



Agradecimentos

Equipa de nutrição da DaVita e grupo de estágio da Escola Superior de Saúde de Leiria e de Coimbra.

Ficha Técnica

Ano de produção:
2026

Produção de Conteúdos e Fotografia:
Inês Moreira - Coordenadora do Serviço de Nutrição da DaVita

