

ML NUTRA • ERECTYO PLUS

Sabores que Nutrem

Três receitas caseiras e acessíveis para refeições variadas.

GUIA 02 • COLEÇÃO VITALIDADE MASCULINA

Receitas e orientações práticas para apoiar uma rotina equilibrada. Este material é educativo e não substitui aconselhamento médico individual.

Monte refeições simples

Sempre que possível, combine vegetais, feijões ou outras leguminosas, cereais integrais e uma fonte de proteína. As quantidades podem ser ajustadas à fome, à orientação clínica e às necessidades individuais.

1. Peixe assado com legumes (2 porções)

Ingredientes

- 2 filés de peixe (cerca de 120–150 g cada)
- 1 cenoura média
- 1 abobrinha pequena
- 1 colher de sopa de azeite
- Limão, alho e ervas a gosto

Modo de preparo

Aqueça o forno a 200 °C. Corte a cenoura e a abobrinha em pedaços. Misture com metade do azeite e temperos e asse por cerca de 10 minutos. Tempere o peixe, coloque na assadeira e asse por mais 12–18 minutos, dependendo da espessura, até ficar opaco e se desfazer facilmente. Evite consumir peixe cru ou malcozido.

Dica e adaptações: Pode trocar os legumes por outros da estação. Use pouco sal e ajuste temperos conforme orientação de saúde.

2. Salada de feijão-fradinho (2 porções)

Ingredientes

- 1½ xícara de feijão-fradinho cozido e escorrido
- 1 tomate
- ½ pepino
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- Cheiro-verde, limão e 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Pique o tomate e o pepino. Misture com o feijão, a cebola, o cheiro-verde, o limão e o azeite. Sirva fresca ou mantenha refrigerada até servir.

Dica e adaptações: Feijão enlatado também pode ser usado; escorra e enxágue para ajudar a reduzir o sódio. Se cebola crua causar desconforto, use menos ou retire.

3. Aveia salgada com ovo e tomate (1 porção)

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de aveia
- 200 ml de água
- 1 ovo
- 1 tomate pequeno

- Ervas e pimenta suave a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a aveia com a água em fogo baixo por 3–5 minutos, mexendo. Cozinhe o ovo completamente. Aqueça o tomate picado com ervas numa panela à parte e sirva junto com a aveia e o ovo.

Dica e adaptações: Ajuste a textura com água. Se tiver dificuldade para engolir, converse com profissional sobre a consistência mais segura.

Organização prática para a semana

Uma lista curta facilita a rotina e evita desperdício. Escolha alimentos de acordo com disponibilidade, orçamento e preferências.

Lista-base: aveia, feijão ou outra leguminosa, ovos, peixe ou outra proteína, frutas da estação, tomate, cenoura, abobrinha, folhas, limão e azeite.

Dicas: lave as mãos e os alimentos; mantenha alimentos perecíveis refrigerados; cozinhe completamente ovos e peixes; guarde sobras rapidamente em recipientes limpos e refrigerados. Descarte alimentos com cheiro, aparência ou conservação suspeitos.

Relação com saúde sexual: padrões alimentares saudáveis podem apoiar a saúde cardiovascular e, em algumas pessoas, contribuir para reduzir o risco ou os sintomas de disfunção erétil. Isso não significa que uma receita específica trate o problema ou garanta resultados.

Se você tem doença renal, insuficiência cardíaca, diabetes ou restrições de proteína, sódio, potássio ou líquidos, peça orientação individual antes de fazer mudanças alimentares importantes.

Referências para leitura: NIDDK — Eating, Diet, & Nutrition for Erectile Dysfunction; Organização Mundial da Saúde — Healthy diet.