

# **DIETA PARA RESGUARDO - DIRETRIZES PARA FORTALECER A MÃE E A PSIQUE DO RECÉM NASCIDO**

**Querida Mãe!**

**Receba seu filho com amor, gratidão e oração**

**Que você possa saciar a sua sede pelo verdadeiro saber**

**Que você possa honrá-lo em seus anseios**

**Que você possa ampará-lo nos momentos de dor**

**Que você possa mostrar-lhe a força da fé da compaixão e do amor**

**Que você desperte nele os talentos da alma**

**Transmita-lhe os ensinamentos dos Mestres da Luz**

**Abençoe-o com o poder do seu amor e oração**

**Guru Sant Kaur**

Nestes dias, se requer que a mãe e o Bebê fiquem o mais isolados possível, para que o campo eletromagnético da mãe possa abraçar a criança e o vínculo entre eles se estabeleça. O YB recomendava poucas visitas. Muita oração (especialmente o Sopurkh) e relaxamento para a mãe, e um tipo de dieta rica e substancial.

#### **O QUE VOCE DEVE TER SEMPRE**

Água e Sat Chai

Amêndoas, castanhas de caju, semente de girassol, semente de abóbora, frutas frescas.

Estes são petiscos, alimentos que a mãe pode comer quando quiser, para que seu sistema nervoso se fortaleça e seu leite seja abundante.

#### **O ALMOCO:**

##### **70% mais proteínas vindas dos seguintes produtos:**

Leite de soja

Leite de amêndoa

Leite de arroz

Yogurte de soja

Tofu

Tempeh

Missô

Feijaomung (Feijão verde)

Brotos (alfafa, moyashi, nabo etc.)

Grãos integrais (grão de bico, ervilha, lentilha, quinoa, cevada, amaranto, painço, arroz, trigoilho, etc..).

#### **FRUTAS E SUCOS**

Bananas, maçãs, mamão, pera, manga, uvas (orgânicas).

#### **VEGETAIS NO VAPOR OU CRUS**

Abobrinha, cenoura, batatas, inhame, cará, alho porró, abóboras, beterraba, aspargos.

#### **ALIMENTOS A EVITAR PARA REDUZIR GAZES NO BEBE:**

Melancia, repolho, alface, couve flor, laranjas e brócolis, frutas ácidas, limão, ovos, chocolate, queijos picantes, leite de vaca.

#### **EVITE COZINHAR COM OS SEGUINTE INGREDIENTES:**

Cebolas cruas, alho, gengibre, alface, pimentas, (com exceção da pimenta preta do reino, desde que seja em pequenas quantidades), açúcar.

#### **ISTO É BOM:**

Pães

Castanhas e sementes

Paneer (queijo ricota e cottage)

Tapioca

Quinoa  
Amaranto em flocos ou sementes  
Água de Coco verde  
Sat Chai  
Água em abundância (20 minutos antes das refeições e 2 horas após)  
Frutas secas: damasco, passas, tâmara  
Leite de amêndoa  
Leite de cereais,  
Levedo de cerveja

#### **SUGESTÃO PARA OS PRATOS:**

Cozido de vegetais  
Arroz, cuscuz, quinoa com legumes e/ou vegetais souté.  
Salada de beterraba cozida, temperada com um pouco de pimenta do reino, limão, sal e azeite.  
Batatas com cogumelos  
Sopas de legumes e tofu  
Saladas (pepino, tomate, cenoura, pimentão, queijo cottage, ou de cabra)  
Legumes e vegetais no vapor (abobrinha, pimentão, vagens)

#### **RECEITAS**

##### **LEITE DE AMÊNDOA COM GHEE**

###### **Ingredientes**

90g de amêndoas  
400ml de água  
1 colher (sopa) de ghee  
1 colher (sopa) de mel

###### **Preparo**

Cubra as amêndoas com água filtrada e deixe de molho por 12 horas.  
Escorra a água em que ficaram de molho.  
Coloque as castanhas no liquidificador, acrescente água (400ml) e liquidifique bem e coe em um pano fino.  
Coloque na frigideira uma colher de ghee até que derreta e adicione o leite, uma colher de mel. Misture até que todos os ingredientes estejam incorporados (cuidado para não queimar).  
Sirva logo a seguir.

##### **LEITE DE SOJA**

###### **Ingredientes**

2 xícaras de soja orgânica  
Água filtrada suficiente para deixar a soja de molho

12 xícaras de água filtrada para o leite

### **Preparo**

Lavar e deixar a soja de molho, de véspera, em água filtrada, por 12 horas.

Escorrer, retirar o máximo de cascas dos grãos hidratados, esfregando-os entre as mãos.

Bater a soja no liquidificador com a água (usamos para cada xícara de soja hidratada duas xícaras de água) até a mistura ficar homogênea.

Coar o leite em um coador de pano, algodão fino ou voal, pressionando a massa para retirar a maior quantidade de líquido possível. Você pode primeiramente passar a “massa” por uma peneira e depois coar no saco de pano.

Cozinhar o leite extraído em fogo médio levando ao fogo em uma panela funda, o leite de soja sobe como o leite de vaca, deixando ferver por aproximadamente de 20 a 30 minutos, durante o processo misture algumas vezes para que o leite cozinhe por igual. Depois de frio colocar o leite em refrigerador.

## **AMÊNDOAS SOUTÉ**

### **Ingredientes**

15 amêndoas sem cascas

1 colher (sopa) de ghee

Mel a gosto

### **Preparo**

Em uma frigideira, aqueça o ghee e adicione as amêndoas e mexa para que elas não queimem.

Coloque um pouco de mel deixe esfriar e sirva.

## **LEITE DE TÂMARA**

### **Ingredientes**

250 ml de leite de soja, de arroz ou de aveia

5 tâmaras

### **Preparo**

Cozinhe as tâmaras com leite por 20 minutos.

Coe e sirva logo a seguir.

## **MAÇÃS ASSADAS CROCANTES**

### **Ingredientes**

6 maçãs gala ou fuji

1 xícara de farelo

½ xícara de aveia

5 colheres de sopa de ghee

½ xícara de mel (opcional)  
1½ colher de sopa de canela

### **Preparo**

Preaqueça o forno (180°C). Descasque as maçãs e retire o miolo. Corte as maçãs em cubos grandes acrescentando 2 colheres de ghee, a metade do mel e a canela misture até que todos os ingredientes estejam incorporados. Coloque a em uma travessa refratária. Reserve. Ponha o farelo de trigo, a aveia numa tigela acrescentando o ghee restante e amasse com as pontas do dedo até ficar parecendo uma farofa, adicione o mel restante. Coloque a farofa sobre as maçãs e asse por aproximadamente 35 a 40 minutos, até dourar. Deixe descansar por 5 minutos e sirva

### **Sugestão**

Servir com iogurte.  
Acrescentar leite de amêndoa.

### **Benefícios**

Este pode ser o café da manhã dos 40 dias (ajuda na cicatrização e na digestão, elimina peso, ajuda na amamentação).

## **VEGETAIS OU LEGUMES NO VAPOR**

### **Ingredientes**

1 cenoura  
2 batatas  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
1 colher (sopa) de azeite  
Sal a gosto

### **Preparo**

Descascar e picar a cenoura e as batatas. Colocar para cozinhar numa panela a vapor ou cuscuzeira separadamente. Temperar com a salsinha, sal e azeite. Colocar numa travessa e servir.

### **Sugestão**

Faça outras combinações (Cenouras e beterrabas, Espinafre, abobrinha italiana, cenoura e batatas, Inhame e alho porró). Servir com arroz, quinoa, ou cottage.

## **SALADA DE FRUTAS**

### **Ingredientes**

1 xícara de mamão.

1 xícara de banana  
1 xícara de maçã  
½ xícara de mirtilo  
½ xícara de morangos (orgânicos)  
1 xícara de coalhada ou iogurte  
1 xícara de suco de maçã.

### **Preparo**

Corte as frutas em cubos pequenos com exceção do mirtilo.  
Coloque numa travessa e regue com o suco de maçã.  
Sirva com a coalhada ou iogurte.

### **SUCOS**

#### **Sugestões**

Cenoura, salsa, pêra  
Cenoura, maçã, manjeriço, batata yakon  
Aipo, pepino e maçã.

## **CARDÁPIO PARA UM DIA**

### **CAFÉ DA MANHÃ**

#### **TOFU MEXIDO**

##### **Ingredientes**

250g de tofu esmigalhado grosseiramente  
¼ de xícara de alho porró  
1 colher (sopa) de óleo ou azeite  
½ colher (chá) de cúrcuma  
¼ de xícara de champignon fresco picadinho  
¼ de tomates sem semente picados em cubinhos  
1 pitadinha de pimenta do reino moída na hora  
Cebolinha e salsinha a gosto  
Sal a gosto

##### **Preparo**

Numa panela refogue no azeite o alho porró e a cúrcuma. Deixe dourar levemente.  
Acrescente o champignon, o tomate, misture incorporando bem todos os ingredientes.  
Acrescentes o tofú esmigalhado, o sal, a pimenta do reino, a cebolinha e a salsinha,  
misture bem. Sirva bem quentinho com torradas de pão integral.

#### **IOGURTE COM COBERTURA CROCANTE**

##### **Ingredientes**

500ml de iogurte ou coalhada  
1 banana em cubos pequenos

### **Cobertura**

60g de amêndoas sem a casca fatiadas  
60g de sementes de girassol sem a casca  
3 colheres (sopa) de semente de gergelim integral  
60g de aveia  
2 colheres(sopa) de farelo de trigo  
3 colheres (sopa) de flocos de milho sem açúcar  
1 pitada de canela

### **Preparo**

Coloque num tabuleiro as amêndoas, as sementes de girassol, as sementes de gergelim, a aveia, o farelo de trigo e a canela. Nivele os ingredientes dentro do tabuleiro. Leve ao forno préaquecido (170º C) por 10 a 15 minutos até as sementes corarem levemente. Retire do forno quando esfriar acrescente os flocos de milho misture e reserve.

Coloque o iogurte numa tigela e incorpore a banana. Distribua em potinhos de sobremesa e salpique a mistura crocante.

### **NOTA**

Pode-se substituir a banana por outra fruta de sua preferência.

Pode-se usar granola ao invés da cobertura indicada na receita.

Se você quiser faça a cobertura em quantidade maior e guarde em potes de vidro hermeticamente fechados por até 30 dias.

## **LANCHE**

### **NÉCTAR DE PESSEGO COM SALSÃO**

#### **Ingredientes**

1 xícara de água  
1 colher (sopa) de mel  
2 pêssegos  
2 talos de salsão

#### **Ou**

½ litro de suco de pêssego  
4 talos de salsão

#### **Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador coe e sirva.

## **ALMOÇO**

### **SALADA DE ENDÍVIA COM AGRIÃO E MANGA**

#### **Ingredientes**

### **Salada**

Folhas de 1 endívia  
2 xícaras de folhas de agrião  
½ xícara de manga picada em cubos  
½ colher (chá) de orégano desidratado

### **Molho**

½ colher (chá) de sal  
4 colheres (sopa) de azeite  
½ colher (chá) de mel ou melado  
1 colher (sopa) de ciboullete picadinha

### **Preparo**

Tempere a manga com o orégano. Reserve. Em uma saladeira distribua a endívia, o agrião e salpique a manga.

Em uma tigela coloque o sal, o mel. Aos poucos, deixe o azeite cair em fio na tigela e mexa com um batedor de mão. Acrescente a ciboullete. Coloque o molho sobre a salada.

### **QUIBE VEGETARIANO COM BATATA**

#### **Ingredientes**

500g de trigoilhó (trigo partido)  
400g de batata cozida e passada no espremedor  
1 colher (sopa) de ghee (opcional)  
2 colheres (sopa) de zattar  
1 pitada de canela em pó  
¼ xícara de azeite  
1 xícara de folhas de hortelã picada  
Sal a gosto

#### **Recheio**

2 alho poró picados  
2 colheres (sopa) de ghee ou manteiga  
½ xícara de salsinha picada  
½ xícara de cebolinha picada  
1 pitada de pimenta do reino  
½ xícara de azeitona picada  
200g de cogumelo champignon ou paris picado  
Sal a gosto

#### **Preparo**

Coloque o trigo em uma tigela, despeje sobre ele água fervente o suficiente para cobri-lo. Reserve. Quando o trigo absorver toda a água, cerca de 20 minutos, sove bem o trigo. Acrescente a batata, o zattar, a canela, o ghee, o azeite, o sal, o hortelã e misture tudo muito bem. Reserve.

#### **Recheio**



Leve uma panela ao fogo com o ghee acrescente o alho poró e doure-o ligeiramente. Adicione o champignon, a salsinha, a cebolinha a pimenta do reino, o sal e a azeitona. Misture e reserve.

### **Montagem**

Unte uma forma refratária com manteiga ou azeite. Forrar o fundo e as laterais da forma com a massa do quibe. Reserve um pouco de massa para o fechamento. Coloque o recheio e por cima coloque a massa do quibe reservada. Risque, com uma faca, pequenos losangos. Regar com azeite e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar ligeiramente.

## **LANCHE**

### **MOUSSE DE ABACATE COM SEMENTE DE LINHAÇA**

#### **Ingredientes**

½ abacate maduro  
1 colher (sopa) de mel ou açúcar demerara  
Polpa de 1 coco verde  
2 colheres (sopa) de água de coco verde  
1 colher (chá) de semente de linhaça

#### **Preparo**

Numa vasilha pequena adicione a água de coco às sementes de linhaça para hidratar por aproximadamente 20 minutos. Coloque no liquidificador o abacate, o mel, a polpa de coco verde e a semente de linhaça hidratada. Bata até que fique com a consistência de mousse. Sirva logo a seguir.

## **JANTAR**

### **SOPA DE QUINUA**

#### **Ingredientes**

½ xícara de quinoa  
1 cenoura média ralada  
½ xícara de alho poró em rodelas finas  
1 tomate maduro picados em cubinhos  
1 colher (sopa) de salsa picadinha  
1 colher (sopa) de manjeriço picado  
½ colher (chá) de colorau  
½ colher (chá) de cúrcuma  
½ colher (chá) de cominho torrado e moído  
1 pitada de pimenta preta em pó (opcional)  
1 colher (sopa) de ghee, azeite ou óleo  
Sal a gosto  
Cebolinha para guarnição

**Preparo**

Lavar e colocar a quinua de molho em água filtrada por aproximadamente 20 minutos. Refogar no ghee, o alho porró. Deixar dourar levemente. Acrescentar a salsa e o manjerição, misturar bem. Acrescentar o colorau, a cúrcuma, o cominho, misturar e adicionar o tomate refogar mais um pouco acrescentar a cenoura misturar novamente, para incorporar os temperos. Acrescentar a quinua a água quente e sal. Deixar ferver até que os temperos incorporem e a quinua esteja cozida. Provar e acertar o sal, colocar a pimenta preta. Desligar o fogo salpicar cebolinha e servir.

**Sugestão**

Servir com torradinhas amanteigadas ou pão árabe.

**CEIA****CHÁ DE ERVA DOCE**