



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
PARA PKU

# LIVRO DE RECEITAS

## *Fenilcetonúria*

Uma realização



Em parceria

B:OMARIN®

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.

Grafia conforme o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

1ª edição, 2025.

**Texto:** Giancarlo Mazza

**Revisão:** Giancarlo Mazza

**Diagramação:** Gabriel Peron

**Editorial:** Gabriel Peron

**Fotos:** Giancarlo Mazza

**Adaptação da Capa:** Gabriel Peron

**Ilustrações:** designed by Freepik (freepik.com)



FUNDAÇÃO ECUMÊNICA  
DE PROTEÇÃO AO  
EXCEPCIONAL

**Fundação Ecumênica de Proteção ao Excepcional**

Avenida Prefeito Lothário Meissner, 836 - Jardim Botânico - Curitiba - PR

CNPJ: 76.693.076/0001-01 - (41) 3111-1800

**B:OMARIN®**

**BioMarin Brasil Farmacêutica Ltda**

Rua James Joule, 92 - 4º Andar - Cidade Monções - São Paulo - SP

# Sumário

**Sobre a FEPE** ..... 06

**O que é Fenilcetonúria?** ..... 07

**Equipe Responsável pelas Receitas** ..... 08

**Viva bem com PKU** ..... 09

**Alimentos Permitidos e Proibidos** ..... 10

**Receitas** ..... 13

**Receitas: Anote as suas** ..... 45

**Contatos** ..... 72

**Referências** ..... 74

# Sobre a FEPE

A Fundação Ecumênica de Proteção ao Excepcional (FEPE) é uma Organização da Sociedade Civil (OSC) que atua nas áreas de Assistência Social, Educação, Prevenção e Saúde. Oferece atendimento gratuito a gestantes, recém-nascidos, pessoas com deficiência e suas famílias. A FEPE é mantenedora de dois grandes projetos: o Serviço de Referência em Triagem Neonatal, mais conhecido como Teste do Pezinho, e a Escola Ecumênica, que realiza atendimentos clínicos, educacionais e socioassistenciais para mais de 300 pessoas com deficiência intelectual e múltipla. Todos os serviços são oferecidos de forma 100% gratuita.

A instituição é a única credenciada pela Secretaria de Estado da Saúde do Paraná (SESA) para a realização do Programa Nacional de Triagem Neonatal no estado. Também é credenciada pela Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina como Laboratório Especializado em Triagem Neonatal, realizando o Teste do Pezinho nas crianças catarinenses.

O Teste do Pezinho é um exame gratuito e obrigatório. Por meio dele, é possível diagnosticar, prevenir e tratar precocemente doenças que podem causar sequelas irreversíveis no desenvolvimento físico e neurológico e até mesmo a morte. O Serviço de Referência em Triagem Neonatal realiza a análise laboratorial de diversas doenças, e uma delas é a fenilcetonúria.

Na FEPE, o Ambulatório Multidisciplinar Especializado (Branca Casagrande Sabbag) é responsável pelo acompanhamento de algumas das doenças triadas no Programa Nacional de Triagem Neonatal. O ambulatório oferece atendimento contínuo com orientações, exames confirmatórios, tratamento multidisciplinar, além de apoio socioassistencial aos pacientes e suas famílias.



# O que é Fenilcetonúria (PKU)?

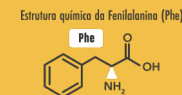
Para iniciarmos este livro de receitas, é essencial explicar, primeiramente, o que é a Fenilcetonúria, e porque a alimentação é o principal fator em seu acompanhamento.

A fenilcetonúria, também conhecida como PKU, é uma condição genética rara em que o organismo não consegue processar adequadamente a fenilalanina, um aminoácido presente em muitos alimentos, especialmente os ricos em proteínas. Isso ocorre por uma deficiência ou ausência de uma enzima chamada fenilalanina hidroxilase, responsável por quebrar essa substância no organismo.

Quando não tratada, a PKU pode causar acúmulo de fenilalanina no cérebro, o que pode afetar o desenvolvimento, podendo levar a atrasos cognitivos, convulsões e outros danos neurológicos irreversíveis. Por isso, o diagnóstico precoce, feito gratuitamente por meio do Teste do Pezinho, é essencial.

Embora a PKU não tenha cura, ela pode ser controlada com uma dieta específica, pobre em fenilalanina. Com acompanhamento médico, exames regulares e uma alimentação cuidadosa acompanhada de um nutricionista, é possível levar uma vida saudável, ativa e com qualidade.

## O que é a Fenilalanina e por que precisamos monitorar seus níveis?



A fenilalanina é um aminoácido essencial, ou seja, o corpo precisa dele para funcionar, mas não é capaz de produzi-lo sozinho. Por isso, ela é obtida por meio da alimentação, estando presente em alimentos como carne, leite, ovos, soja, feijão, castanhas, entre outros. Iremos abordar de forma geral quais são estes alimentos neste material.

Para a maioria das pessoas, a fenilalanina é normalmente processada pelo organismo. Porém, quem tem fenilcetonúria (PKU) não consegue realizar essa transformação, o que faz com que a fenilalanina se acumule no sangue em níveis tóxicos.

Manter o controle da fenilalanina é fundamental para evitar prejuízos neurológicos, especialmente durante a infância, quando o cérebro está em pleno desenvolvimento. Por isso, é necessário seguir uma dieta restrita e fazer exames periódicos que acompanham os níveis desse aminoácido no sangue.



# Equipe Responsável pelas Receitas

As receitas deste livro foram preparadas com muito cuidado e atenção pela equipe do Ambulatório de Triagem Neonatal da FEPE, com base na experiência no acompanhamento de pessoas com fenilcetonúria:

## Natália Cristina Shimada

Nutricionista do Ambulatório de Triagem Neonatal da FEPE

## Matheus de Lima Silva

Estagiário do Ambulatório de Triagem Neonatal da FEPE

## Ana Lucia Tinte

Mãe do Paciente Heber

## Nilcéia Silva de Assis

Mãe do Paciente Miguel Alexander

## Evania Holdys

Mãe do Paciente Luiz Fernando

## Jucilene Talita de Lima Weber

Mãe do Paciente Miguel Rodrigo

## Marlene Maria Medeiros Fraga

Mãe do Paciente Magueuri

## Maria Eduarda Rodrigues Araújo da Silva

Mãe da Paciente Cecília

## Patrícia Suelen Barbosa

Mãe da Paciente Ana Clara

## Josefa Beatriz Duarte Machuca

Mãe do Paciente João Nathan

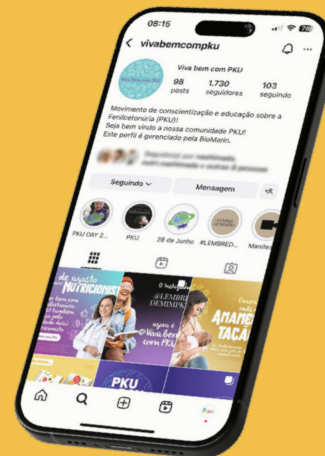
## Canisio Wilhelm e Vandiana Borba Wilhelm

Pais das Pacientes Marcela e Milena

## IMPORTANTE

Embora todas as receitas tenham sido revisadas por profissionais especializados, elas não substituem o acompanhamento nutricional individualizado. Sempre siga as orientações do seu nutricionista para garantir uma dieta segura e adequada às suas necessidades!

# Viva Bem Com PKU



 @vivabemcomPKU

O VIVA BEM COM PKU é uma campanha de conscientização que tem como objetivo conscientizar a sociedade, promovendo maior visibilidade aos desafios enfrentados por quem vive com PKU. Com isso, busca-se garantir mais apoio, recursos e melhores condições para o cuidado com a saúde e a qualidade de vida desses pacientes.

Você também pode acompanhar e interagir com a campanha pelo Instagram, onde são compartilhados conteúdos informativos sobre a PKU.

E ao preparar alguma das receitas deste livro, marque a página: assim, sua postagem pode ser repostada e chegar a mais pessoas, pacientes, familiares e todos que apoiam essa causa!

# #vivabemcomPKU

# Apoie esta causa!

# Alimentos Permitidos e Proibidos

## GRUPO VERDE

(Permitidos)

Não é necessário cálculo de fenilalanina para consumo de alimentos desse grupo.

### FRUTAS



Todas, exceto as descritas no grupo amarelo.

### VEGETAIS



Todos, exceto os descritos no grupo amarelo.

### GORDURAS



Manteiga, margarina, óleos e gorduras vegetais.

### BEBIDAS



Limonada, café, chá, água mineral, sucos de frutas e refrigerante sem aspartame.

### AÇÚCARES



Refinados, balas de frutas e gomas, mel, pirulitos, geleias de frutas, tapioca, sagu, polvilho.

## GRUPO AMARELO

(Controlados)

Alimentos deste grupo contêm níveis médios de fenilalanina, devendo seu conteúdo ser calculado acuradamente conforme orientação do nutricionista. Pesar a comida ou utilizar medida caseira após cozinhar.

### FRUTAS



Maracujá, frutas secas e tamarindo.

### VEGETAIS



Batatas, aipim, batata doce, vagem, couve e manteiga.

### GRÃOS



Arroz.

# Alimentos Permitidos e Proibidos

## GRUPO VERMELHO

(Proibidos)

Alimentos deste grupo contêm altos níveis de fenilalanina e não devem ser consumidos por pacientes com Fenilcetonúria.

### CARNES



Todos os tipos de carne, peixe, ovos e frutos do mar.

### GRÃOS



Oleaginosas, soja, lentilha, ervilha, feijão, grão de bico e produtos feitos destes alimentos.

### CHOCOLATES



Chocolates e achocolatados.

### CEREAIS



Cereais como trigo, aveia, cevada, centeio, sorgo, milho e produtos feitos destes alimentos, como pães, massas, bolos, biscoitos.

### ASPARTAME



É um aditivo alimentar utilizado para substituir o açúcar comum.

### LATICÍNIOS ANIMAIS E SUBPRODUTOS



Leite, queijos, sorvete, cremes, leite condensado, etc.

### SUBPRODUTOS VEGETAIS E DE SOJA



Leites vegetais e subprodutos à base de soja, amêndoas, amendoim, aveia, castanhas, nozes e demais oleaginosas.



## CURIOSIDADE

### Você sabe o que significa PKU?

PKU é uma abreviação do nome da doença em inglês: Phenylketonuria. P – de Phenyl, K – de Keto, U – de Uria. Essa sigla é bastante usada no mundo todo, principalmente em materiais médicos, receitas, fórmulas, redes sociais e comunidades de apoio.

## Introdução

Este livro foi preparado com muito carinho e atenção, especialmente para pessoas com fenilcetonúria, suas famílias e profissionais de saúde. Aqui, você encontrará uma seleção de receitas cuidadosamente elaboradas para serem saborosas e, ao mesmo tempo, seguras, com os níveis de fenilalanina calculados para cada preparação.

Porque mesmo com uma dieta regrada, é possível saborear receitas deliciosas e aproveitar cada momento à mesa com leveza e alegria.

## Receitas



## Cocadinha com Chocolate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 14 unidades

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 28mg

Proteína - 0,56g

Carboidratos - 18,95g

Gorduras Totais - 14,66g

Calorias - 207,85kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 160 g de coco em flocos;
- 70 g de açúcar branco;
- 30 g de amido de milho;
- 1 g de sal;
- 20 g de óleo de coco;
- 120 ml de leite de coco;
- Chocolate Harald blend (menor teor de proteína) para cobertura.

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture bem os ingredientes secos: coco em flocos, açúcar, amido de milho e sal.
2. Adicione os ingredientes líquidos (óleo de coco e leite de coco) e misture até obter uma massa homogênea.
3. Modele as cocadas no formato desejado. Para padronizar o tamanho, pode-se utilizar uma colher de sorvete.
4. Disponha as cocadas em uma assadeira forrada com papel manteiga.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
6. Para deixar as cocadas mais douradas, ligue o dourador por mais 5 minutos.
7. Deixe esfriar completamente antes de prosseguir com a cobertura.
8. Derreta o chocolate e passe a parte de baixo das cocadas nele.
9. Se desejar, decore a parte superior com mais chocolate derretido.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 200 g de farinha Vila Alimentos;
- 30 g de açúcar mascavo;
- 70 g de achocolatado APTI;
- 4 g de fermento em pó;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio;
- 110 g de margarina gelada;
- 7 gotas de essência de baunilha;
- 50 g de gotas de chocolate Mevalério forneável.

### Dicas do seu Nutri:



## Cookies de Chocolate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 14 unidades

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 17,35mg

Proteína - 0,34g

Carboidratos - 21,01g

Gorduras Totais - 7,35g

Calorias - 154,21kcal

### Modo de Preparo

1. Em uma travessa, misture todos os ingredientes secos: farinha, açúcar mascavo, achocolatado, fermento e bicarbonato.
2. Adicione a margarina gelada e a essência de baunilha, misturando até formar uma farofa solta. Não sove a massa.
3. Acrescente 40 g das gotas de chocolate à massa, reservando o restante para decorar.
4. Modele os cookies com as mãos, sem apertar muito. Eles podem parecer quebradiços, mas ao assar se juntam.
5. Disponha os cookies em uma assadeira, deixando espaço entre eles.
6. Decore com as gotas de chocolate restantes.
7. Asse em forno preaquecido a 175°C por 35 minutos.
8. Deixe esfriar antes de servir.

## Base para Brigadeiro

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 10 porções pequenas

Porção de 48g:

Fenilalanina - 29,2mg

Proteína - 0,58g

Carboidratos - 31,16g

Gorduras Totais - 1,19g

Calorias - 135,30kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 4 colheres de sopa de água
- 8 colheres de sopa de coco ralado ou chocolate em pó
- 2 colheres de sobremesa de suco de limão

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes: tapioca, açúcar, leite de coco, água, coco ralado (ou chocolate em pó) e o suco de limão.
2. Leve ao micro-ondas por 30 segundos, retire e mexa bem.
3. Volte ao micro-ondas por mais 30 segundos ou até que a mistura atinja o ponto de brigadeiro (consistência de brigadeiro de colher).
4. Retire do micro-ondas, mexa novamente e deixe esfriar para modelar.

## Bolo de Caneca

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 unidade de 253g

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 53,5mg

Proteína - 1,07g

Carboidratos - 106,40g

Gorduras Totais - 14,94g

Calorias - 559kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de mistura de farinha
- 2 colheres de sopa de Toddy
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de óleo
- 8 colheres de sopa de água

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma caneca, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos, ou até que o bolo cresça e esteja firme.
3. Deixe esfriar um pouco antes de servir e aproveite seu bolo de caneca!



## Mousse de Maracujá Sem Leite

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 3 porções

Porção:  
Fenilalanina - 44,16mg  
Proteína - 0,88g  
Carboidratos - 47,42g  
Gorduras Totais - 5,03g  
Calorias - 238,66kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá natural coado (ou concentrado sem adição de proteína)
- 1/2 xícara de leite vegetal (ex: leite de arroz ou leite de coco light)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 polpa de maracujá para decorar (opcional)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma panela, misture o suco, leite vegetal, açúcar e amido de milho.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar levemente.
3. Coloque em potinhos e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.
4. Sirva com polpa de maracujá por cima (opcional).



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Crepioca do Amor

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 porção ou 92g

Porção de 92g:  
Fenilalanina - 20mg  
Proteína - 0,40g  
Carboidratos - 39,21g  
Gorduras Totais - 4,72g  
Calorias - 207kcal

### Ingredientes

- 2 colheres de farinha de tapioca
- 2 colheres de leite de coco
- Sal, Sazón amarelo e orégano a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo Natu Cheese

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Coloque a massa na frigideira e cozinhe até que a crepioca comece a soltar das bordas.
4. Vire de um lado para o outro, cozinhando até ficar dourada e firme.
5. Sirva e aproveite essa delícia cheia de amor!

## Crepioca Vegana

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 porção ou 80g

Porção de 80g:

Fenilalanina - 30mg

Proteína - 0,60g

Carboidratos - 24,60g

Gorduras Totais - 7,50g

Calorias - 176kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 50ml de leite vegetal

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a goma de tapioca com o leite vegetal até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Despeje a massa na frigideira e cozinhe até que a crepioca fique firme e comece a soltar das bordas.
4. Vire a crepioca de um lado para o outro até que esteja dourada.
5. Sirva e aproveite!



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Tapioca com Recheio de Frutas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 porção

Porção:

Fenilalanina - 92,5mg

Proteína - 1,85g

Carboidratos - 48,24g

Gorduras Totais - 0,59g

Calorias - 199kcal

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 banana pequena fatiada (ou 150g morangos, ou 200g manga picada)
- Canela a gosto (opcional)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
2. Coloque a goma de tapioca, espalhando uniformemente até formar um disco.
3. Cozinhe por 1-2 minutos até que as bordas soltem.
4. Adicione a fruta fatiada sobre metade da tapioca.
5. Dobre ao meio, aqueça por mais 30 segundos e sirva.
6. Finalize com canela, se desejar.



## Crostini PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 2 a 4 porções

Porção:  
Fenilalanina - 0,28mg  
Proteína - 0,005g  
Carboidratos - 18,95g  
Gorduras Totais - 14,66g  
Calorias - 207,85kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de tapioca úmida
- Queijo ralado (usei queijo vegano)
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 5 colheres de sopa de água

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes: a tapioca, o queijo ralado, o sal, o orégano e a água até obter uma massa homogênea.
2. Unte uma forma grande e espalhe a mistura de maneira uniforme na forma.
3. Leve ao forno e asse até que comece a dourar. Durante o processo, vá retirando as bordas à medida que ficarem douradas, quebrando-as.
4. O centro leva mais tempo para dourar, então continue assando até que esteja crocante e completamente dourado.
5. Retire do forno, deixe esfriar um pouco e aproveite!



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Farofa de Legumes

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 5 porções ou 240g

Porção de 48g:  
Fenilalanina - 30,8mg  
Proteína - 0,61g  
Carboidratos - 19,17g  
Gorduras Totais - 0,15g  
Calorias - 79,2kcal

### Ingredientes

- 60g de chuchu, picado em cubos bem pequenos
- 40g de cenoura, picada em cubos pequenos
- 30g de abobrinha ralada
- 1 dente de alho pequeno, picado
- 2g de cebola picada
- 2g de pimentão vermelho, picado
- 2g de pimentão amarelo, picado
- 2g de pimentão verde, picado
- Cebolinha e salsinha a gosto
- Açafrão a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Farinha de mandioca torrada (quantidade a gosto)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Cozinhe o chuchu e a cenoura até ficarem al dente. Reserve.
2. Em uma panela, refogue o alho e a cebola até dourar.
3. Adicione os legumes reservados (chuchu e cenoura), os pimentões, e os temperos (incluindo o sal). Refogue bem, e se necessário, adicione um pouquinho de água para cozinhar a abobrinha ralada.
4. Após a incorporação de todos os ingredientes, adicione a farinha de mandioca aos poucos até atingir o ponto de farofa.
5. Finalize com cebolinha e salsinha a gosto.
6. Se preferir, ajuste o tempero, lembrando que a farofa pode ser feita com menos temperos, especialmente para crianças mais seletivas.



## Mistura de Farinha Sem Glúten

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 600g

Porção de 100g:

Fenilalanina - 18,8mg  
Proteína - 0,36g  
Carboidratos - 86,88g  
Gorduras Totais - 0,06g  
Calorias - 355,5kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 200g de amido de milho
- 200g de fécula de batata
- 100g de polvilho doce
- 100g de farinha de arroz
- 1/2 colher de chá de goma xantana

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, adicione o amido de milho, a fécula de batata, o polvilho doce, a farinha de arroz e a goma xantana.
2. Misture bem os ingredientes até que fiquem completamente integrados.
3. Transfira a mistura para um recipiente fechado, como um pote ou vidro, para armazenar.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 1 banana média
- 2 colheres de sopa de farinha (uso a da Schär)
- 1 colher de açúcar
- 1 pitada de fermento
- Água (o suficiente para dar o ponto)

### Dicas do seu Nutri:



## Panqueca de Banana

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 2 panquecas médias

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 42,25mg  
Proteína - 0,84g  
Carboidratos - 31,59g  
Gorduras Totais - 0,03g  
Calorias - 127kcal

### Modo de Preparo

1. Amasse bem a banana até obter uma consistência cremosa.
2. Adicione as 2 colheres de farinha, o açúcar e a pitada de fermento à banana amassada.
3. Misture bem até integrar todos os ingredientes.
4. Vá adicionando água aos poucos até atingir o ponto desejado da massa.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente e, com uma concha, coloque a massa, formando as panquecas.
6. Cozinhe por alguns minutos de cada lado até ficarem douradas.

## Pão de Queijo de Mandioca

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 20 a 30 unidades

Porção de 5 unidades:

Fenilalanina - 29,91mg

Proteína - 0,59g

Carboidratos - 89,65g

Gorduras Totais - 12,66g

Calorias - 478kcal



### Ingredientes

- 300g de mandioca cozida
- 2 xícaras de polvilho azedo
- 2 xícaras e 1/2 de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de margarina Qualy
- Sal a gosto
- Sazón amarelo a gosto
- Queijo Natu Cheese (opcional, para rechear)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a mandioca cozida, os polvilhos azedo e doce, a margarina Qualy, o sal e o Sazón amarelo até que a massa desgrude das mãos.
2. Modele pequenas bolinhas com a massa e reserve.
3. Unte uma forma com margarina Qualy e distribua as bolinhas de massa.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse até que fiquem douradas e firmes.
5. Se desejar, adicione pedaços de queijo Natu Cheese dentro das bolinhas de massa antes de assar para um toque extra de sabor.



### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 pitada de sal
- Opcional: ervas secas (orégano, alecrim)

### Dicas do seu Nutri:



## Pãozinho de Polvilho na Frigideira

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 2 unidades

Porção de 2 unidades:

Fenilalanina - 15,5mg

Proteína - 0,31g

Carboidratos - 62,48g

Gorduras Totais - 7,47g

Calorias - 317kcal

### Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Modele bolinhas ou discos e coloque na frigideira.
4. Doure por cerca de 2 minutos de cada lado ou até crescer levemente e firmar.

## Sorvete PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 8 porções

8 porções:

Fenilalanina - 6,93mg

Proteína - 0,138g

Carboidratos - 13,26g

Gorduras Totais - 4,6g

Calorias - 99,5kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 1 garrafa de leite de coco (200ml)
- 2 colheres de sopa de Toddy
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de emustab
- 2 colheres de sopa de liga neutra

### Modo de Preparo

1. Bater todos os ingredientes na batedeira por 3 minutos.
2. Coloque no congelador por 6 horas.
3. Pode ser misturado com granulado ou frutas.

### Dicas do seu Nutri:



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Sagu com Suco de Uva - PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 8 porções

2 porções:

Fenilalanina - 31,12mg

Proteína - 0,62g

Carboidratos - 28,46g

Gorduras Totais - 0,58g

Calorias - 121,68kcal

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de sagu de tapioca
- 1 litro de suco de uva integral (100% uva, sem açúcar ou aditivos. Pode ser caseiro ou de caixinha, desde que sem proteína adicionada)
- ½ xícara (chá) de açúcar (ou a gosto)
- Canela em pau e cravo-da-índia (opcional, para aromatizar)

### Modo de Preparo

1. Deixe o sagu de molho em água por 30 minutos, depois escorra (isso ajuda a reduzir o tempo de cozimento).
2. Em uma panela, ferva o suco de uva com o açúcar e, se quiser, a canela e os cravos.
3. Adicione o sagu hidratado e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para não grudar.
4. O cozimento leva cerca de 30 minutos, ou até as bolinhas ficarem transparentes com um pontinho branco no meio.
5. Quando estiver quase pronto, desligue o fogo e tampe a panela — o calor residual vai terminar o cozimento.
6. Sirva gelado.

### Dicas do seu Nutri:





## Bolo de Cenoura de Liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 unidade de aprox. 450g

Porção de 1 fatia de 45g:

Fenilalanina - 24,7mg

Proteína - 0,49g

Carboidratos - 32,36g

Gorduras Totais - 10,65g

Calorias - 220,9kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 100 ml de leite de coco
- 60 ml de óleo
- 100 g de cenoura
- 6 g de Emustab
- 105 g de açúcar
- 40 g de amido de milho
- 90 g de farinha Vila Alimentos
- 5 g de liga neutra
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 10 g de fermento em pó
- 100 ml de leite de coco
- 80 g de leite de coco em pó
- 30 g de achocolatado Apti
- 7 g de alfarroba (opcional)
- 30 g de creme de leite Cremeria

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata os ingredientes na seguinte ordem: leite de coco, óleo, cenoura, Emustab e açúcar.
2. Acrescente o amido de milho, a farinha, a liga neutra e o bicarbonato. Misture bem.
3. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente.
4. Unte uma forma redonda de 20 cm com óleo e farinha.
5. Despeje a massa na forma e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
6. Para a cobertura, em uma panela, misture o leite de coco, o leite de coco em pó, o achocolatado, a alfarroba (se estiver usando) e o creme de leite.
7. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente com um fuê até engrossar levemente.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Pastel de Vento

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 20 unidades

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 12,1mg

Proteína - 0,24g

Carboidratos - 17g

Gorduras Totais - 2,8g

Calorias - 97,85kcal

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de maionese
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de chá de pinga
- 1 colher de chá de mostarda
- 8 colheres de sopa de água morna
- 1 colher de chá de sal
- Mistura de farinha (quantidade suficiente para dar ponto de sovar)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a maionese, o óleo, a pinga, a mostarda, a água morna e o sal.
2. Adicione a farinha aos poucos, misturando até obter uma massa homogênea.
3. Continue acrescentando farinha até que a massa comece a desgrudar das mãos e tenha a consistência ideal para ser sovada.
4. Sove a massa até ficar bem lisa e elástica.
5. Deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos.
6. Abra a massa com um rolo e corte em pequenos círculos ou retângulos, conforme preferir.
7. Recheie a gosto e frite em óleo quente até que fiquem dourados e crocantes.

## Cajuzinho PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 10 unidades

Porção de 1 unidade com castanha:

Fenilalanina - 20,65mg

Proteína - 0,41g

Carboidratos - 10,33g

Gorduras Totais - 1,49g

Calorias - 55,8kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 2 colheres de sopa bem cheias de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de achocolatado Apti
- 1 colher de sopa de água
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até que a goma de tapioca cozinhe bem e a mistura atinja uma consistência modelável.
3. Retire do fogo e deixe esfriar completamente.
4. Com as mãos untadas, modele os docinhos no formato desejado.
5. Passe os cajuzinhos no açúcar para finalizar.
6. Para decorar, corte castanhas-de-caju e coloque uma em cada docinho.
7. A castanha-do-pará é opcional, siga a recomendação médica.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 226 g de batata-doce
- 154 g de batata inglesa
- 75 g de abóbora madura
- 70 g de açúcar demerara
- 10 g de fermento biológico seco
- 30 ml de água morna (para dissolver o fermento)
- 30 ml de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 250 g de farinha Vila Alimentos

### Dicas do seu Nutri:



## Rosquinhas de Batata

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 20 unidades

Porção de 1 unidade:

Fenilalanina - 24,12mg

Proteína - 0,48g

Carboidratos - 18,97g

Gorduras Totais - 0,02g

Calorias - 80kcal

### Modo de Preparo

1. Cozinhe as batatas e a abóbora até ficarem macias. Escorra bem a água.
2. Em uma travessa, amasse as batatas e a abóbora até obter um purê homogêneo.
3. Dissolva o fermento na água morna e adicione à mistura.
4. Acrescente o açúcar, o óleo, o sal, o vinagre de maçã e a farinha aos poucos, misturando bem.
5. Transfira a massa para uma bancada enfarinhada e sove até que fique lisa e homogênea.
6. Modele as rosquinhas no formato desejado, polvilhando farinha para facilitar a manipulação.
7. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho.
8. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar.



## Chips de Batata Doce ou Mandioquinha

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: Porção de 150g

Porção de 150g:  
Fenilalanina - 103mg  
Proteína - 2,06g  
Carboidratos - 26,58g  
Gorduras Totais - 7,68g  
Calorias - 178kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 1 batata doce média ou 1 mandioquinha
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e ervas a gosto (orégano, alecrim, etc.)

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Fatie a batata doce ou mandioquinha em rodela bem finas (quanto mais finas, mais crocantes).
2. Disponha em uma assadeira sem sobrepor as fatias.
3. Pincele óleo sobre elas e polvilhe sal e ervas.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 15-20 minutos ou até dourar e ficar crocante (vire na metade do tempo).
5. Também pode ser feito na air fryer em 10-15 minutos.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Pão Francês PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 27 unidades

Porção de 1 unidade (40g):  
Fenilalanina - 28,03mg  
Proteína - 0,56g  
Carboidratos - 16,66g  
Gorduras Totais - 0,75g  
Calorias - 78,55kcal

### Ingredientes

- 500g de farinha Schar
- 50g de açúcar branco
- 10g de sal
- 20g de margarina
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pacotinho de fermento biológico seco
- 500ml de água morna

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture os ingredientes secos.
2. Dissolva o fermento em um pouco da água morna e adicione à mistura.
3. Acrescente a margarina, o óleo, o vinagre de maçã e o restante da água morna. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Cubra a tigela com plástico-filme ou pano de prato e deixe crescer em um local morno até dobrar de tamanho (por ex.: micro-ondas desligado).
5. Unte as formas com margarina ou óleo.
6. Após o crescimento, mexa na massa para retirar o ar.
7. Com as mãos untadas com margarina, modele os pãezinhos no formato desejado. Se quiser um formato semelhante ao pão francês, faça um corte na parte superior.
8. Disponha os pãezinhos na forma, deixando espaço entre eles para que cresçam.
9. Deixe crescer novamente por mais 30 minutos, ou até dobrarem de tamanho.
10. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Se desejar uma cor mais dourada, ligue o dourador nos minutos finais.
11. Ao retirar do forno, passe margarina por cima dos pães para um acabamento macio e brilhoso.
12. Deixe esfriar antes de servir.

## Torta de Legumes com Queijo Provolone

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 8 porções

Porção de 80g:

Fenilalanina - 30,93mg

Proteína - 0,61g

Carboidratos - 24,78g

Gorduras Totais - 5,33g

Calorias - 150,6kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 160 g de farinha Vila Alimentos
- 40 ml de óleo
- 1 colher de sopa de creme de leite completando com água até 250 ml
- 1 colher de chá de Emustab
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- Opcional: Queijo vegano sabor provolone (NatuCheese)

### Dicas do seu Nutri:



### Ingredientes Recheio

(Sugestão)

- Cenoura ralada
- Abobrinha ralada
- Alho e cebola picados
- Milho
- Cheiro-verde
- Orégano

### Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela até obter uma mistura homogênea.
2. Prepare o recheio refogando a cenoura, abobrinha, alho e cebola. Acrescente o milho, cheiro-verde e orégano. Reserve.
3. Em uma forma untada, coloque uma camada de massa, adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
4. Finalize com queijo ralado por cima, se desejar.
5. Asse na Airfryer a 165°C por 30 minutos ou em forno convencional preaquecido até dourar.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Escondidinho de Mandioca com Cenoura

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 4 porções

Porção de 100g:

Fenilalanina - 37,5mg

Proteína - 0,75g

Carboidratos - 17,56g

Gorduras Totais - 2,99g

Calorias - 99,25kcal

### Ingredientes

- 2 mandioquinhas médias cozidas e amassadas
- 1 cenoura ralada e refogada com cebola
- 1 colher (sopa) de creme vegetal
- Sal e orégano a gosto

### Modo de Preparo

1. Misture a mandioquinha com o creme vegetal e tempere.
2. Em uma travessa, coloque a cenoura refogada e cubra com o purê.
3. Leve ao forno por 10 minutos para gratinar.

### Dicas do seu Nutri:



## Panqueca de Batata Doce com Abobrinha

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 4 unidades

Porção de 1 unidade:  
Fenilalanina - 46,62mg  
Proteína - 0,93g  
Carboidratos - 13,61g  
Gorduras Totais - 0,12g  
Calorias - 58kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 2 batatas doce médias cozidas e amassadas
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Sal e cheiro-verde a gosto
- 1 abobrinha ralada e refogada com cebola

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Misture a batata com o amido para formar uma massa.
2. Em uma frigideira antiaderente, faça discos finos e cozinhe dos dois lados.
3. Recheie com a abobrinha refogada e enrole como panqueca.



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Doce de Banana com Canela

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 4 porções

Porção:  
Fenilalanina - 42mg  
Proteína - 0,84g  
Carboidratos - 26,30g  
Gorduras Totais - 0,07g  
Calorias - 101,25kcal

### Ingredientes

- 4 bananas nanicas maduras
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Canela a gosto

### Dicas do seu Nutri:



### Modo de Preparo

1. Amasse as bananas e leve ao fogo com o açúcar.
2. Cozinhe em fogo baixo até formar uma pastinha dourada.
3. Finalize com canela.



## Torta de Maçã com Massa de Polvilho

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 6 fatias pequenas

Porção de 1 fatia:

Fenilalanina - 10,83mg

Proteína - 0,21g

Carboidratos - 40,25g

Gorduras Totais - 0,90g

Calorias - 165,66kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Pão do Miguel

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 1 pão médio ou 600g

Porção de 2 fatias (100g):

Fenilalanina - 33,3mg

Proteína - 0,66g

Carboidratos - 21g

Gorduras Totais - 14,69g

Calorias - 300,5kcal

### Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Água gelada (até dar ponto)
- 2 maçãs picadas
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Canela em pó a gosto

### Modo de Preparo

1. Modo de preparo:
2. Misture a massa até ficar firme.
3. Forre o fundo de uma forma pequena.
4. Misture o recheio e distribua por cima.
5. Leve ao forno médio (180°C) por 25 minutos ou até dourar.

### Dicas do seu Nutri:



### Ingredientes

- 20 gramas de fermento biológico
- 2 colheres de sopa de farinha Mix
- 150 ml de água morna
- 1 xícara de farinha Mix
- 1 xícara de maisena
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de chá de estabilizante (Liga Neutra)
- 1 colher de chá de goma xantana (Emustab)
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 150 ml de água morna

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, hidrate o fermento biológico com as 2 colheres de sopa de farinha Mix e os 150 ml de água morna. Deixe descansar até dobrar de tamanho.
2. Em uma outra tigela, adicione a farinha Mix, a maisena, o óleo, o estabilizante, o emulsificante, o creme de leite, o sal, o açúcar e os 150 ml de água morna. Misture bem até ficar homogêneo.
3. Após o descanso da 1ª parte, misture ela com a 2ª parte da receita e mexa bem até obter uma massa homogênea.
4. Unte uma forma com óleo e farinha. Coloque a massa na forma e deixe descansar por mais um tempo. Em seguida, leve ao forno e asse por cerca de 40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme.
5. O tempo de forno pode variar dependendo do tipo de forno, então fique atento para garantir que o pão esteja bem assado!

### Dicas do seu Nutri:



## Bolinho de Mandioca com Legumes

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 8 unidades

Porção de 1 unidade:  
Fenilalanina - 26,75mg  
Proteína - 0,53g  
Carboidratos - 18,38g  
Gorduras Totais - 2,05g  
Calorias - 92,75kcal



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

### Ingredientes

- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e cheiro-verde a gosto
- ½ cenoura ralada
- ½ abobrinha ralada
- ½ cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- Pitada de sal e orégano

### Modo de Preparo

1. Refogue os ingredientes do recheio até ficarem macios. Reserve.
2. Misture a mandioca amassada, o amido, o óleo, o sal e o cheiro-verde até formar uma massa moldável.
3. Pegue pequenas porções de massa, abra na mão, recheie com os legumes e feche formando um bolinho.
4. Coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos, ou até dourar levemente.

### Dicas do seu Nutri:



*\*Imagens meramente ilustrativas.*

## Brownie PKU

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Rendimento: 36 mini brownies

Porção de 1 unidade:  
Fenilalanina - 21mg  
Proteína - 0,4g  
Carboidratos - 11,45g  
Gorduras Totais - 3,56g  
Calorias - 78kcal

### Ingredientes

- 300g batata doce
- 80ml óleo girassol
- 120g gel linhaça (2 colheres de sopa de semente de linhaça para 300ml de água)
- 90g mel
- 110g cacau (50%)
- 70g açúcar branco
- 50g açúcar mascavo
- 100g farinha de arroz
- 3g sal
- 5g Bicarbonato
- Raspas de laranja

### Modo de Preparo

1. Cozinhar as batatas doces e passar pelo espremedor.
2. Cozinhar a linhaça e peneirar para utilização somente do gel, em seguida misturar os ingredientes úmidos e após os secos, deixando por último o bicarbonato. Misturar tudo muito bem.
3. Consistência da massa: densa e úmida.
4. Forma 20x20
5. Assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1h

### Dicas do seu Nutri:



## Agora é a sua vez!

As receitas ficaram maravilhosas, não é mesmo? Mas a culinária nos oferece possibilidades infinitas! Por isso, reservamos as próximas páginas para que você possa anotar suas próprias receitas, criadas especialmente para pessoas com fenilcetonúria.

Ah, e não se esqueça: sempre consulte o nutricionista para revisar e ajustar suas criações, garantindo segurança e sabor em cada preparo.



## Receitas

### ANOTE AS SUAS

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Receita:

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista       /      /      

### Observações do meu Nutri:

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

[illegible]

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

**Observações do meu Nutri:**

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Receita:

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

Ingredientes:

Receita:

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

Ingredientes:

Modo de Preparo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Modo de Preparo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

### Observações do meu Nutri:

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

**Observações do meu Nutri:**

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

### Observações do meu Nutri:

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

**Observações do meu Nutri:**

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

[illegible]

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Receita:**

Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Observações do meu Nutri:

**Ingredientes:**

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Modo de Preparo:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

### Observações do meu Nutri:

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

## Receita:

**Avaliado e aprovado pelo  
meu profissional nutricionista**       /      /      

**Observações do meu Nutri:**

## Ingredientes:

### Modo de Preparo:

[illegible]



# Contatos

---



FUNDAÇÃO ECUMÊNICA  
DE PROTEÇÃO AO  
EXCEPCIONAL

Fundação Ecumênica de Proteção ao  
Excepcional

Avenida Prefeito Lothário Meissner, 836 -  
Jardim Botânico - Curitiba - PR

CNPJ: 76.693.076/0001-01

(41) 3111-1800

 @fepe.curitiba

 @fepe\_ecumenica

 linkedin.com/fepe

 [www.fepe.org.br](http://www.fepe.org.br)

 **B:OMARIN®**

 [www.biomarin.com.br](http://www.biomarin.com.br)

BioMarin Brasil Farmacêutica Ltda

Rua James Joule, 92 – 4º. Andar - Cidade  
Monções - São Paulo - SP

Este projeto foi financiado pela

 **B:OMARIN®**

# Referências

---

## **Páigna 06:**

Quem Somos [online]. FEPE. <https://www.fepe.org.br/a-fepe/>. Acesso: 02-07-2025.

Teste do Pezinho [online]. FEPE. <https://www.fepe.org.br/teste-do-pezinho-sc/>. Acesso: 02-07-2025.

Ambulatório Multidisciplinar Especializado [online]. FEPE. <https://www.fepe.org.br/ambulatorio/>. Acesso: 02-07-2025.

## **Páigna 07:**

Phenylketonuria [online]. StatPearls. 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535378/>. Acesso: 02-07-2025.

Monteiro LTB, Cândido LMB. Rev. Nutr., Campinas, 19(3):381-387. 2006.

Phenylalanine [online]. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/phenylalanine>. Acesso: 02-07-2025.

Biochemistry, Essential Amino Acids [online]. StatPearls. 2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557845/>. Acesso: 02-07-2025.



fepe

PARCERIA:

BOMARIN