

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS

MARIA VICTORIA COSTA SOARES

**ELABORAÇÃO DE UM CARDÁPIO SAUDÁVEL PARA DELIVERY:
PROPOSTA INTEGRADA DE VALOR NUTRICIONAL, ATRATIVIDADE
VISUAL E SEGURANÇA ALIMENTAR**

RECIFE - PE

2025

MARIA VICTORIA COSTA SOARES

**ELABORAÇÃO DE UM CARDÁPIO SAUDÁVEL PARA DELIVERY:
PROPOSTA INTEGRADA DE VALOR NUTRICIONAL, ATRATIVIDADE
VISUAL E SEGURANÇA ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde, como requisito para obtenção do título de Nutricionista.

Orientadora: Wilma Veloso.

Co orientadora: Gisele Noronha.

RECIFE - PE

2025

RESUMO

O crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil, impulsionado também pela expansão do delivery, reforça a necessidade de alternativas saudáveis e atrativas neste setor. Este trabalho teve como objetivo elaborar um cardápio-modelo saudável para delivery, conciliando qualidade nutricional, atratividade visual e viabilidade operacional. Trata-se de um estudo descritivo e aplicado, desenvolvido a partir de revisão de literatura, análise exploratória de cardápios disponíveis em aplicativos de entrega e elaboração de preparações próprias. As receitas foram padronizadas em fichas técnicas e acompanhadas de cálculo nutricional com base nas tabelas TACO e rótulos de alimentos. O cardápio final contemplou opções de entradas, pratos principais, sobremesas e uma bebida, priorizando alimentos in natura e minimamente processados com presença significativa de frutas, hortaliças, leguminosas e oleaginosas. Os resultados demonstram que as preparações apresentam equilíbrio de macronutrientes, teor adequado de fibras, sódio moderado e apelo estético compatível com o ambiente digital. Reconhecem-se limitações como a ausência de testes laboratoriais e sensoriais; entretanto, o estudo evidencia a viabilidade de cardápios saudáveis em delivery destacando o papel do nutricionista na promoção de escolhas alimentares equilibradas.

Palavras-chave: Delivery; Alimentação saudável; Cardápio-modelo; Fichas técnicas; Nutrição.

ABSTRACT

The growth in the consumption of ultra-processed foods in Brazil, further driven by the expansion of food delivery services, highlights the need for healthier and more attractive alternatives in this sector. This study aimed to develop a healthy model menu for delivery, combining nutritional quality, visual appeal, and operational feasibility. It is a descriptive and applied study, carried out through a literature review, exploratory analysis of menus available on delivery apps, and the development of original recipes. All preparations were standardized in technical sheets and accompanied by nutritional calculations based on the TACO (2011) and USDA (2019) databases, as well as product labels. The final menu included starters, main dishes, desserts, and one beverage, prioritizing fresh and minimally processed foods, with a significant presence of fruits, vegetables, legumes, and nuts. The results show that the preparations present balanced macronutrients, adequate fiber content, moderate sodium, and aesthetic appeal suitable for the digital environment. Limitations include the absence of laboratory and sensory tests; however, the study demonstrates the feasibility of healthy menus in delivery services, reinforcing the nutritionist's role in promoting balanced food choices.

Keywords: Delivery; Healthy eating; Model menu; Technical sheets; Nutrition.

LISTA DE SIGLAS

- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária
- ABRASEL – Associação Brasileira de Bares e Restaurantes
- DCNTs – Doenças Crônicas Não Transmissíveis
- TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
- PL – Peso líquido
- PB – Peso Bruto
- FC – Fator de correção

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. METODOLOGIA.....	8
3. RESULTADOS.....	10
4. DISCUSSÃO	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os hábitos alimentares da população brasileira passaram por transformações relevantes influenciadas principalmente pela urbanização, globalização e industrialização, que modificaram a forma de produzir, comercializar e consumir alimentos (BRASIL, 2014). Dentre essas mudanças, destaca-se a crescente presença de alimentos industrializados que já correspondiam a aproximadamente 18% da ingestão calórica da população, ultrapassando 25% em áreas urbanas e entre famílias de maior renda, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018 (IBGE, 2020).

Esse padrão alimentar tem contribuído para o avanço das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares diretamente relacionadas ao consumo frequente de ultraprocessados (BRASIL, 2014; MONTEIRO et al., 2019). Essas condições já respondem por mais de 70% das mortes no mundo e no Brasil, configuram-se também como a principal causa de mortalidade (BRASIL, 2014).

Outro aspecto relevante está relacionado à atratividade visual, uma vez que a indústria investe em embalagens e estratégias de marketing que estimulam o consumo e dificultam a adesão a hábitos mais saudáveis (BRASIL, 2023). Evidências mostram que a forma de apresentação dos alimentos, como cores, texturas e disposição exerce influência direta sobre a escolha dos consumidores, podendo ser utilizada para incentivar escolhas nutricionalmente mais equilibradas (ABREU; SPINELLI, 2011).

Nesse contexto, o setor de delivery tem se expandido de forma acelerada, impulsionado pelo ritmo urbano, pela praticidade dos aplicativos e mais recentemente, pela pandemia de COVID-19, que consolidou o uso dessas plataformas no cotidiano alimentar (RODRIGUES et al., 2024). Em 2022, o setor registrou crescimento de 23% no Brasil, segundo a Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (ABRASEL, 2023). No entanto, a maioria das ofertas permanece composta por ultraprocessados, enquanto frutas e hortaliças representam menos de 5% das opções (RODRIGUES et al., 2024). Nesse ambiente digital, em que imagens orientam decisões, o apelo visual torna-se determinante para que preparações saudáveis possam competir em um mercado dominado por fast-foods (BRASIL, 2023; MARTINS, 2013).

Diante desse cenário, o nutricionista assume papel central na proposição de soluções que conciliam ciência, inovação e aplicabilidade prática. O planejamento de cardápios saudáveis para delivery, aliado à atratividade visual das preparações, pode favorecer escolhas alimentares mais conscientes (ABREU; SPINELLI, 2011). De forma complementar, a conformidade com princípios de segurança alimentar e normas higiênico-sanitárias é indispensável para assegurar a qualidade das preparações e atender às exigências regulatórias vigentes (BRASIL, 2004).

Assim, este trabalho tem como objetivo geral elaborar um cardápio-modelo saudável para delivery, integrando qualidade nutricional, atratividade visual e conformidade higiênico-sanitária, como estratégia de promoção da saúde e valorização da atuação do nutricionista no mercado de refeições prontas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo aplicado, de caráter descritivo, voltado à elaboração de um cardápio saudável com foco na aplicabilidade no contexto de delivery. O desenvolvimento ocorreu em etapas sucessivas: inicialmente, realizou-se a revisão narrativa da literatura; em seguida, definiram-se os critérios para elaboração do cardápio; posteriormente, construiu-se a versão teórica; na sequência, executaram-se as preparações para padronização prática, com a elaboração de fichas técnicas e registro fotográfico, além de assegurar o cumprimento das normas de segurança alimentar.

A revisão da literatura foi realizada em livros, artigos científicos e documentos oficiais consultados em fontes nacionais e internacionais de acesso público. Foram considerados trabalhos publicados entre 2010 e 2024, além de documentos normativos, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e a Resolução RDC nº 216/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Essa revisão fundamentou os parâmetros nutricionais e de segurança alimentar adotados.

A elaboração do cardápio teórico baseou-se em critérios qualitativos, semiquantitativos e quantitativos descritos na literatura (SILVA, 2019). Nos qualitativos, priorizou-se o uso de alimentos in natura e minimamente processados, incentivando maior variedade de cores e texturas. Nos semiquantitativos, buscou-se a organização estrutural e a proporção entre os diferentes componentes do cardápio, utilizando-se como referência bases modulares (vegetais, proteínas, carboidratos e molhos) para orientar a composição das refeições. Já nos quantitativos, considerou-se a distribuição dos nutrientes com base nas recomendações da OMS para macronutrientes e micronutrientes.

Para subsidiar a elaboração das preparações na parte teórica, realizou-se também uma análise exploratória de cardápios de restaurantes e marcas com proposta saudável, disponíveis em aplicativos de delivery e redes sociais. Observou-se predominância de saladas em diferentes composições, wraps integrais, sucos naturais e outras opções práticas voltadas ao consumo rápido. Essas tendências serviram como parâmetro de comparação e inspiração, contribuindo para que o cardápio-modelo desenvolvido fosse coerente com a oferta atual do mercado e mantivesse aplicabilidade no contexto do delivery.

Na etapa prática, as receitas foram elaboradas em cozinha experimental, em ambiente adaptado para o desenvolvimento do estudo. Cada preparação foi pesada em balança digital para garantir precisão nas fichas técnicas que contemplaram seus respectivos ingredientes e medidas caseiras (PINHEIRO et al., 2005; SOARES; MAIA, 2013). Além disso, todas as fichas continham informações sobre peso bruto (PB), peso líquido (PL), fator de correção (FC), fator de cocção, técnica de preparo, rendimento, tempo de preparo, registro fotográfico e informações nutricionais. As informações nutricionais foram elaboradas a partir dos valores da TACO (UNICAMP, 2011) e, quando necessário, complementadas com rótulos dos fabricantes, sendo ajustadas de acordo com as quantidades efetivamente utilizadas.

Durante a execução, seguiram-se as orientações da RDC nº 216/2004, contemplando aspectos como higiene pessoal, higienização de utensílios e alimentos (com uso de solução clorada para vegetais), separação entre gêneros e entre alimentos crus e prontos para consumo, além do controle de temperatura durante o pré-preparo e preparo.

Para contemplar o aspecto visual, foram registradas fotografias dispostas nas fichas técnicas. Houve atenção ao contraste de cores, à diversidade de texturas e à harmonia da montagem das preparações. As imagens foram feitas sob iluminação controlada e fundo padronizado, de modo a evidenciar a atratividade visual e a possível competitividade em ambientes digitais de delivery.

3. RESULTADOS

Foram elaboradas e executadas dez preparações, distribuídas em quatro categorias: três entradas, três pratos principais, três sobremesas e uma bebida. Além das preparações finais descritas no cardápio, desenvolveram-se cinco preparações-base, empregadas em diferentes itens como estratégia de padronização, praticidade e otimização de insumos. A massa de grão-de-bico foi utilizada nas quiches; a massa de piadina, tanto na versão de frango quanto na de atum com homus; o creme de frango integrou o recheio da quiche de frango com alho-poró; o homus de grão-de-bico foi aplicado na bruschetta e na piadina de atum; e o molho de mostarda acompanhou a salada de frango.

Cada preparação foi descrita em ficha técnica padronizada, contemplando PB, PL, FC, fatores de cocção, medidas caseiras, tempo de preparo, rendimento, informações nutricionais e registro fotográfico.

3.1.CARDÁPIO SAUDÁVEL

□ Preparações base

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Massa de grão-de-bico

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Grão-de-bico cru	0,100	1,00	0,100	1 xícara
Farinha de amêndoas	0,030	1,00	0,030	3 colheres de sopa
Sal	0,002	1,00	0,002	1/2 colher de chá
Pimenta-do-reino	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico cru de molho por 8 horas.
2. Escorrer e cozinhar até ficar macio.
3. Processar o grão-de-bico cozido junto com a farinha de amêndoas, sal e pimenta até formar uma massa homogênea.

RENDIMENTO TOTAL: 0,284 kg

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 2,10

REGISTRO FOTOGRÁFICO



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA 0,142 kg (1 PORÇÃO):

CALORIAS (kcal): 304,4	FIBRA (g): 9,13	CÁLCIO (mg): 54,6
PROTEÍNA (g): 12,1	VITAMINA A (mcg): 0	FERRO (mg): 3,1
CARBOIDRATO (g): 33,84	VITAMINA C (mg): 0	SÓDIO (mg): 390
LIPÍDIO (g): 13,45		FÓSFORO (mg): 219,8
		POTÁSSIO (mg): 469,7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Massa de piadina

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo integral	0,120	1,00	0,120	1 xícara de chá
Farinha de trigo	0,240	1,00	0,240	2 xícaras de chá
Fermento em pó	0,004	1,0	0,004	1 colher de chá
Azeite de oliva	0,015	1,00	0,015	1 colher de sopa
Leite desnatado	0,250	1,00	0,250	1 xícara de chá
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Misturar as farinhas, fermento e sal em uma tigela.
2. Acrescenta o azeite e o leite, mexendo até formar uma massa homogênea.
3. Deixar a massa descansar por 15 minutos coberta com pano.
4. Dividir em porções, abrir discos finos e grelhar em frigideira quente até dourar dos dois lados.

RENDIMENTO TOTAL: 0,625 kg
(8 unidades de 0,078 kg)

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 1,00

REGISTRO FOTOGRÁFICO



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA 0,078 kg (1 PORÇÃO):

CALORIAS (kcal): 186	FIBRA (g): 2,8	CÁLCIO (mg): 38
PROTEÍNA (g): 6,6	VITAMINA A (mcg): 0	FERRO (mg): 1,25
CARBOIDRATO (g): 34,1	VITAMINA C (mg): 0	SÓDIO (mg): 49
LIPÍDIO (g): 4,1		FÓSFORO (mg): 84
		POTÁSSIO (mg): 132

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Creme de frango

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango cru	0,200	1,00	0,200	1 unidade média
Ricota	0,100	1,00	0,100	4 colheres de sopa cheias
Iogurte grego natural	0,070	1,00	0,070	5 colheres de sopa rasas
Mostarda dijon	0,005	1,00	0,005	1 colher de chá

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Cozinhar o peito de frango em água até estar firme. Escorrer, desfiar e reservar.
2. Amassar a ricota e misturar com o iogurte até formar um creme homogêneo.
3. Adicionar a mostarda dijon e incorporar o frango desfiado, mexendo até ficar uniforme.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,325 kg

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,87



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 402	FIBRA (g): 0	CÁLCIO (mg): 300
PROTEÍNA (g): 56,6	VITAMINA A (mcg): 0	FERRO (mg): 1,2
CARBOIDRATO (g): 7,5	VITAMINA C (mg): 0	SÓDIO (mg): 200
LIPÍDIO (g): 15,3		FÓSFORO (mg): 550
		POTÁSSIO (mg): 600

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Molho de mostarda

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Mostarda dijon	0,015	1,00	0,015	1 colher de sopa
Azeite de oliva extra virgem	0,020	1,00	0,020	2 colheres de sopa
Mel	0,007	1,00	0,007	1 colher de chá
Sumo de limão	0,015	1,00	0,015	1 colher de sopa

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Misturar a mostarda, o azeite, o mel e o suco de limão até formar um molho homogêneo.
2. Manter refrigerado até o uso.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,057 kg

TEMPO DE PREPARO: 5 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 1,00



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA 0,015 kg (1 porção):

CALORIAS (kcal): 56,1	FIBRA (g): 0,22	CÁLCIO (mg): 2,9
PROTEÍNA (g): 0,19	VITAMINA A (mcg): 0,2	FERRO (mg): 0,1
CARBOIDRATO (g): 2,2	VITAMINA C (mg): 1,4	SÓDIO (mg): 31,7
LIPÍDIO (g): 5,5		FÓSFORO (mg): 2,9
		POTÁSSIO (mg): 11,1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Homus

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Grão-de-bico cru	0,1126	1,00	0,1126	⅔ de xícara chá
Dente de alho	0,003	1,00	0,003	1 dente pequeno
Sumo de limão	0,020	1,00	0,020	1 ½ colheres de sopa
Tahini	0,010	1,00	0,010	1/2 colher de sopa cheia
Azeite de oliva extra virgem	0,010	1,00	0,010	2 colheres de chá
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico cru de molho em água por 12 horas, trocando a água ao menos uma vez.
2. Cozinhar até ficar macio e escorrer.
3. Processar o grão-de-bico com alho, suco de limão, tahini, azeite, sal e pimenta até obter uma pasta homogênea.
4. Reservar para uso.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,214 kg

TEMPO DE PREPARO: 1h 15
(demolho prévio de 12 hrs)

FATOR DE COCÇÃO: 1,37



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PARA 0,050 kg (1 PORÇÃO):

CALORIAS (kcal): 121,2	FIBRA (g): 3,5	CÁLCIO (mg): 26,7
PROTEÍNA (g): 4,3	VITAMINA A (mcg): 0	FERRO (mg): 1,3
CARBOIDRATO (g): 12,5	VITAMINA C (mg): 1	SÓDIO (mg): 85
LIPÍDIO (g): 5,7		FÓSFORO (mg): 42,9
		POTÁSSIO (mg): 145,1

□ **Entradas e lanches**

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Bruschetta de homus

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Pão integral 100%	0,050	1,00	0,050	1 fatia média
Homus	0,050	1,00	0,050	2 colheres de sopa cheias
Tomate cereja confit	0,027	1,00	0,030	5 tomates médios
Rúcula	0,015	1,00	0,015	1 punhado pequeno

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Preparar o tomate cereja confit em forno baixo até murchar levemente.
2. Lavar e higienizar a rúcula.
3. Tostar levemente a fatia de pão integral.
4. Espalhar o homus sobre o pão, dispor o tomate confit e finalizar com a rúcula.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,142 kg
(1 unidade)

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,98



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 237 kcal	FIBRA (g): 6,54	CÁLCIO (mg): 108
PROTEÍNA (g): 9,13	VITAMINA A (mcg): 30	FERRO (mg): 2,93
CARBOIDRATO (g): 38,46	VITAMINA C (mg): 8,5	SÓDIO (mg): 328
LIPÍDIO (g): 6,54		FÓSFORO (mg): 182
		POTÁSSIO (mg): 364

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Quiche de cogumelos

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Massa de grão-de-bico	0,142	1,00	0,142	1 unidade
Mix de cogumelos (shiitake, shimeji e champignon)	0,100	1,00	0,100	1 xícara picados
Ovo inteiro cru	0,050	1,00	0,050	1 unidade
Iogurte natural desnatado	0,050	1,00	0,050	3 colheres de sopa
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada
Pimenta-do-reino	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Higienizar e fatiar os cogumelos.
2. Em uma tigela, bater o ovo com o iogurte, temperar com sal e pimenta.
3. Adicionar os cogumelos fatiados e misturar.
4. Dispor a massa de grão-de-bico em forma individual de quiche.
5. Pré-assar a massa por 10 minutos em forno médio (180 °C).
6. Distribuir o recheio sobre a massa pré-assada.
7. Levar ao forno a 180 °C até firmar o recheio e dourar levemente (~20 minutos).

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,280 kg
(1 unidade)

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,95



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 422,8 kcal	FIBRA (g): 11,63	CÁLCIO (mg): 146,6
PROTEÍNA (g): 22,84	VITAMINA A (mcg): 80,1	FERRO (mg): 4,6
CARBOIDRATO (g): 40,94	VITAMINA C (mg): 2,2	SÓDIO (mg): 497
LIPÍDIO (g): 18,85		FÓSFORO (mg): 461,3
		POTÁSSIO (mg): 1013,7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Quiche de frango com alho-poró

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Massa de grão-de-bico	0,142	1,00	0,142	1 unidade
Creme de frango	0,100	1,00	0,100	5 colheres de spa cheias
Alho-poró	0,050	1,20	0,060	1/2 xícara fatiado
Ovo inteiro cru	0,050	1,00	0,050	1 unidade média
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada
Pimenta-do-reino	0,0001	1,00	0,0001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Dispor a massa de grão-de-bico em forminha individual.
2. Pré-assar por 10 minutos em forno médio (180 °C).
3. Refogar rapidamente o alho-poró até murchar levemente.
4. Misturar o creme de frango, o ovo batido e o alho-poró. Temperar com sal e pimenta.
5. Distribuir a mistura sobre a massa pré-assada.
6. Levar novamente ao forno até dourar e firmar (aprox. 20 minutos a 180 °C).

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,280 kg
(1 unidade)

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,98



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 464,7 kcal	FIBRA (g): 10,3	CÁLCIO (mg): 198,6
PROTEÍNA (g): 33,1	VITAMINA A (mcg): 61,4	FERRO (mg): 3,1
CARBOIDRATO (g): 38,4	VITAMINA C (mg): 2,8	SÓDIO (mg): 498,2
LIPÍDIO (g): 19,2		FÓSFORO (mg): 448,7
		POTÁSSIO (mg): 802,4

□ **Pratos principais**

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Salada de frango com quinoa

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Quinoa	0,030	1,00	0,030	2 colheres de sopa
Mix de folhas verdes	0,050	1,00	0,050	3 folhas médias de alface/rúcula
Abacate	0,040	1,10	0,044	2 colheres de sopa cheias
Manga	0,040	1,30	0,052	2 colheres de sopa cheias
Cenoura	0,025	1,10	0,028	2 colheres de sopa cheias
Tomate cereja	0,025	1,00	0,025	5 unidades pequenas
Molho de mostarda	0,015	1,00	0,015	1 colher de sopa
Amêndoas laminadas	0,010	1,00	0,010	1 colher de sopa
Peito de frango	0,100	1,00	0,100	1 unidade pequena

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente as folhas, cenoura, manga, abacate e tomate-cereja.
2. Cozinhar a quinoa em água até ficar macia; escorrer e reservar.
3. Grelhar o peito de frango até estar firme, depois fatar em tiras.
4. Cortar a manga e o abacate em cubos médios; ralar a cenoura em tiras finas (julienne).
5. Montar em um bowl: dispor a quinoa como base, adicionar o frango, manga, abacate, cenoura, tomate-cereja e folhas verdes.
6. Finalizar com as amêndoas laminadas e regar com o molho de mostarda.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,350 kg

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,90



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 452,7	FIBRA (g): 9,6	CÁLCIO (mg): 117,8
PROTEÍNA (g): 33,8	VITAMINA A (mcg): 82,5	FERRO (mg): 3,2
CARBOIDRATO (g): 33,5	VITAMINA C (mg): 34,6	SÓDIO (mg): 327,5
LIPÍDIO (g): 19,7		FÓSFORO (mg): 426,1
		POTÁSSIO (mg): 1159,2

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**PREPARAÇÃO:** Piadina de frango

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Massa piadina	0,078	1,00	0,078	1 unidade
Creme de frango	0,100	1,00	0,100	5 colheres de sopa cheias
Tomate-cereja	0,025	1,00	0,025	4 unidades pequenas
Alface	0,020	1,00	0,020	3 folhas médias
Manjericão	0,002	1,00	0,002	2 folhas
Tomilho	0,002	1,00	0,002	1 ramo pequeno

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Preparar o tomate cereja confit em forno baixo até murchar levemente.
2. Lavar e higienizar a rúcula.
3. Tostar levemente a fatia de pão integral.
4. Espalhar o homus sobre o pão, dispor o tomate confit e finalizar com a rúcula.

REGISTRO FOTOGRÁFICO**RENDIMENTO TOTAL:** 0,225 kg**TEMPO DE PREPARO:** 20 minutos**FATOR DE COCÇÃO:** 1,00**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:**

CALORIAS (kcal): 326,4	FIBRA (g): 5	CÁLCIO (mg): 199,8
PROTEÍNA (g): 28,1	VITAMINA A (mcg): 149,7	FERRO (mg): 2,2
CARBOIDRATO (g): 38	VITAMINA C (mg): 8,9	SÓDIO (mg): 252,7
LIPÍDIO (g): 9		FÓSFORO (mg): 329,6
		POTÁSSIO (mg): 639,8

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Piadina de atum com homus

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Massa piadina	0,078	1,00	0,078	1 unidade
Homus	0,040	1,00	0,040	2 colheres de sopa
Atum sólido	0,080	1,50	0,120	1 lata pequena
Cebola roxa	0,020	1,10	0,022	2 fatias médias
Pimentão vermelho	0,020	1,05	0,021	2 fatias médias
Pimentão verde	0,020	1,05	0,021	2 fatias médias
Beringela	0,030	1,15	0,035	2 fatias médias
Abobrinha	0,030	1,10	0,033	2 fatias médias
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar a cebola, os pimentões, a berinjela e a abobrinha em fatias médias.
2. Grelhar rapidamente a berinjela e a abobrinha até ficarem levemente douradas.
3. Drenar o atum em lata, retirar o excesso de líquido e desfiar.
4. Aquecer a massa de piadina em frigideira até ficar levemente crocante.
5. Espalhar o homus sobre a massa.
6. Dispor o atum desfiado, seguido da cebola, pimentões, berinjela e abobrinha.
7. Fechar a piadina ao meio e servir ainda quente.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,310 kg

TEMPO DE PREPARO: 25 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,97



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 437,2	FIBRA (g): 8,2	CÁLCIO (mg): 115,6
PROTEÍNA (g): 28,4	VITAMINA A (mcg): 72,4	FERRO (mg): 3,3
CARBOIDRATO (g): 41,5	VITAMINA C (mg): 19,7	SÓDIO (mg): 574,9
LIPÍDIO (g): 16,3		FÓSFORO (mg): 338,1
		POTÁSSIO (mg): 913,4

☐ **Sobremesas**

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Brownie Low carb

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Chocolate 70% cacau sem açúcar	0,100	1,00	0,100	1 barra
Manteiga	0,050	1,00	0,050	3 colheres de sopa
Ovo inteiro cru	0,120	1,00	0,120	2 unidades grandes
Eritritol	0,080	1,00	0,080	5 colheres de sopa
Farinha de amêndoas	0,060	1,00	0,060	6 colheres de sopa
Cacau em pó 100%	0,020	1,00	0,020	2 colheres de sopa
Fermento em pó	0,005	1,00	0,005	1 colher de chá
Amêndoas laminadas	0,010	1,00	0,010	1 colher de sopa
Morango	0,016	1,00	0,016	1 unidade sopa rasa
Ganache de chocolate 70%	0,050	1,00	0,050	2 colheres de sopa
Sal	0,001	1,00	0,001	1 pitada

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Derreter o chocolate 70% com a manteiga em banho-maria.
2. Adicionar o eritritol e misturar até dissolver.
3. Acrescentar os ovos levemente batidos, incorporando bem.
4. Juntar a farinha de amêndoas, cacau em pó e sal. Misturar até obter massa homogênea.
5. Finalizar com fermento em pó.
6. Dispor em forma untada, assar em forno preaquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos, até firme, mas úmido no centro.
7. Finalizar com ganache de chocolate, amêndoas laminadas e morango.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,596 kg
(8 unidades)

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 0,90



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR 0,075 kg (1 unidade):

CALORIAS (kcal): 212	FIBRA (g): 4,0	CÁLCIO (mg): 58,0
PROTEÍNA (g): 5,5	VITAMINA A (mcg): 25,0	FERRO (mg): 2,2
CARBOIDRATO (g): 13,0	VITAMINA C (mg): 9,0	SÓDIO (mg): 55,1
LIPÍDIO (g): 15,8		FÓSFORO (mg): 130,4
		POTÁSSIO (mg): 278,6

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Smoothie bowl de frutas vermelhas

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Pitaya	0,050	1,30	0,065	1/2 unidade média
Morango congelado	0,070	1,00	0,070	5 unidades médias
Iogurte natural desnatado	0,080	1,00	0,080	1 pote individual
Chia	0,010	1,00	0,010	1 colher de sopa cheia
Granola sem açúcar	0,030	1,00	0,030	3 colheres de sopa cheias
Mirtilo	0,030	1,00	0,030	2 colheres de sopa cheias
Morango	0,050	1,00	0,050	3 unidades médias

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Bater a pitaya e os morangos congelados junto com o iogurte natural até formar um creme homogêneo.
2. Transferir para uma tigela e cobrir com granola, sementes de chia, mirtilos e morangos frescos fatiados.
3. Servir gelado.

RENDIMENTO TOTAL: 0,320 kg

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 1,00

REGISTRO FOTOGRÁFICO



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 230	FIBRA (g): 7,6	CÁLCIO (mg): 140,0
PROTEÍNA (g): 7,0	VITAMINA A (mcg): 28,0	FERRO (mg): 1,3
CARBOIDRATO (g): 42,5	VITAMINA C (mg): 72,0	SÓDIO (mg): 58,0
LIPÍDIO (g): 4,3		FÓSFORO (mg): 152,0
		POTÁSSIO (mg): 640,0

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Pudim de chia com manga

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Sementes de chia	0,015	1,00	0,015	1 colher de sopa cheia
Leite de coco	0,030	1,00	0,030	2 colheres de sopa
Manga	0,020	1,30	0,026	2 colheres de sopa

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Hidratar as sementes de chia no leite de coco e deixar em repouso por cerca de 2 horas, até formar consistência de gel.
2. Homogeneizar a mistura e manter sob refrigeração por no mínimo 1 hora para firmar a textura.
3. No momento da montagem, acrescentar a manga fresca picada e servir gelado.

RENDIMENTO TOTAL: 0,080 kg

TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 30 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 1,00

REGISTRO FOTOGRÁFICO



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 177	FIBRA (g): 7,2	CÁLCIO (mg): 158,2
PROTEÍNA (g): 3,8	VITAMINA A (mcg): 60,5	FERRO (mg): 2,1
CARBOIDRATO (g): 12,6	VITAMINA C (mg): 14,8	SÓDIO (mg): 6
LIPÍDIO (g): 13,1		FÓSFORO (mg): 221
		POTÁSSIO (mg): 220

□ **Bebida**

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO: Suco verde

INGREDIENTES	PL (kg/L)	FC	PB (kg/L)	MEDIDA CASEIRA
Abacaxi	0,170	1,05	0,179	1 fatia grande
Gengibre	0,005	1,00	0,005	1 rodela pequena
Hortelã	0,005	1,20	0,006	5 folhas médias
Salsa	0,010	1,20	0,012	3 ramos pequenos
Pepino	0,015	1,05	0,016	2 fatias médias
Couve folha	0,040	1,00	0,040	1 folha média
Água	0,150	1,00	0,150	1 copo americano

TÉCNICA DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar todos os ingredientes.
2. Picar o abacaxi, pepino e couve em pedaços médios.
3. Colocar no liquidificador todos os ingredientes, junto com a água.
4. Bater até obter uma mistura homogênea.
5. Servir imediatamente.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RENDIMENTO TOTAL: 0,395 kg

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

FATOR DE COCÇÃO: 1,00



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

CALORIAS (kcal): 95	FIBRA (g): 5	CÁLCIO (mg): 115
PROTEÍNA (g): 1,7	VITAMINA A (mcg): 130	FERRO (mg): 1,3
CARBOIDRATO (g): 24	VITAMINA C (mg): 75	SÓDIO (mg): 15
LIPÍDIO (g): 0,8		FÓSFORO (mg): 45
		POTÁSSIO (mg): 510

4. DISCUSSÃO

Este trabalho partiu do diagnóstico de que o padrão alimentar brasileiro vem incorporando maior participação de alimentos industrializados e ultraprocessados, sobretudo em áreas urbanas, conforme evidenciado pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (IBGE, 2020). Esse fenômeno tem sido associado a piores desfechos em saúde e ao avanço das DCNTs, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e com a literatura que caracteriza os ultraprocessados como marcadores de pior qualidade dietética (MONTEIRO et al., 2019). No ambiente dos aplicativos de entrega, estudo recente evidenciou a predominância de ofertas e anúncios voltados a produtos ultraprocessados, especialmente no contexto da pandemia, o que amplia o desafio de tornar visíveis e competitivas opções saudáveis nesse cenário (RODRIGUES et al., 2024). Diante disso, a proposta de elaboração de um cardápio-modelo saudável para delivery buscou conciliar qualidade nutricional, atratividade visual e viabilidade operacional, alinhando-se às diretrizes do Guia Alimentar (BRASIL, 2014) e às Boas Práticas previstas na Resolução RDC nº 216/2004 (ANVISA, 2004).

As entradas propostas compostas por quiches e bruschettas apresentaram perfis nutricionais distintos e complementares. A quiche de frango com alho-poró destacou-se pelo fornecimento de proteínas magras, ferro, fósforo e potássio. Já a quiche de cogumelos mostrou-se mais leve, com maior teor de fibras e baixo valor energético, além de fornecer ergotionina, aminoácido antioxidante característico dos cogumelos, associada a efeitos protetores contra o estresse oxidativo (PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019). As bruschettas evidenciaram o potencial de combinar carboidratos integrais, proteínas vegetais e ácidos graxos insaturados. A versão com homus, em particular, forneceu fibras e minerais como cálcio e magnésio, além de gorduras monoinsaturadas presentes no azeite de oliva, reconhecidas pelo efeito cardioprotetor (BRASIL, 2014; PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019).

Nos pratos principais, a diversidade de ingredientes contribuiu para o equilíbrio entre macronutrientes e a ampliação da densidade nutricional. As piadinas apresentaram combinação de proteínas magras, carboidratos complexos e fibras, enriquecidas por vegetais como rúcula e abobrinha, fontes de fibras, vitamina C e potássio, e pelo tomate, rico em licopeno, carotenoide associado à proteção contra estresse oxidativo e doenças

crônicas (PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019). Já a salada de frango com quinoa destacou-se pela integração de diferentes grupos alimentares. Segundo Pimentel, Elias e Philippi (2019), a quinoa fornece proteínas de alto valor biológico, ferro e magnésio; a manga é fonte de vitamina C e carotenoides; o abacate contém gorduras monoinsaturadas e vitamina E; e as amêndoas contribuem com cálcio e antioxidantes. Essa combinação resultou em um prato colorido, funcional e altamente nutritivo.

No grupo das sobremesas, identificaram-se diferentes estratégias de reformulação condizentes com a proposta de um cardápio saudável. O brownie low carb, elaborado com chocolate 70% cacau e farinha de amêndoas, apresentou teor reduzido de carboidratos simples, maior aporte de fibras e polifenóis provenientes do cacau, compostos amplamente descritos por sua ação antioxidante e anti-inflamatória (PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019). O pudim de chia com manga destacou-se por conter fibras solúveis e ácidos graxos ômega-3 característicos da chia, além de cálcio, fósforo e potássio; a manga acrescentou carotenoides e vitamina C. Já o smoothie bowl de frutas vermelhas evidenciou diversidade de compostos bioativos, especialmente antocianinas e flavonoides presentes em mirtilos, amoras e morangos, associados a efeitos protetores contra inflamação e envelhecimento celular (PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019). Assim, as sobremesas contemplaram perfis distintos, oferecendo uma opção mais restrita em carboidratos, uma funcional rica em fibras e ácidos graxos, e outra refrescante e antioxidante.

A bebida proposta, o suco verde, também contribuiu para o aumento da densidade nutricional do cardápio. Ingredientes como couve e pepino forneceram fibras, cálcio, ferro não-heme e potássio; a hortelã acrescentou compostos fenólicos com ação antioxidante, e o gengibre forneceu gingerol, de efeito anti-inflamatório (PIMENTEL; ELIAS; PHILIPPI, 2019). Além disso, o conjunto da preparação trouxe vitamina C em quantidade relevante. A inclusão dessa bebida funcional reforçou a diversidade e o potencial de promoção da saúde no cardápio.

De forma transversal, as preparações priorizaram o equilíbrio entre macronutrientes, com presença de proteínas magras, carboidratos complexos e lipídios predominantemente insaturados, e a oferta consistente de micronutrientes essenciais. A atratividade visual foi igualmente valorizada, considerando que, em aplicativos de delivery, a decisão de compra é fortemente influenciada pela imagem do prato

(BRASIL, 2014). Nesse sentido, o uso de cores contrastantes e texturas variadas favoreceu a apresentação, sem comprometer a proposta nutricional.

A viabilidade operacional foi contemplada pela escolha de preparações compatíveis com o transporte, priorizando pratos frios ou consumidos em temperatura ambiente, como saladas, sobremesas e bruschettas, que mantêm maior estabilidade sensorial durante a entrega. Como limitação, reconhece-se a ausência de testes práticos de embalagem e de análises sensoriais com consumidores, que poderiam validar a aceitação e a experiência de consumo.

Em síntese, o cardápio desenvolvido mostrou-se viável enquanto modelo de delivery saudável, ao integrar qualidade nutricional, atratividade visual e aplicabilidade prática. Ao propor opções equilibradas e diversificadas, alinhadas ao Guia Alimentar (BRASIL, 2014), este estudo evidencia o papel do nutricionista em propor alternativas concretas ao cenário de predominância de ultraprocessados nas plataformas digitais (RODRIGUES et al., 2024), reforçando que é possível conciliar saúde, sabor e competitividade no ambiente do delivery. Adicionalmente, a padronização das fichas técnicas, a definição de fatores de correção e cocção e a observância às Boas Práticas de Manipulação previstas na RDC nº 216/2004 (ANVISA, 2004) reforçam o compromisso do cardápio com a segurança alimentar, assegurando não apenas qualidade nutricional e atratividade, mas também confiabilidade sanitária. Dessa forma, a proposta não se restringe ao campo acadêmico, mas apresenta aplicabilidade concreta em serviços de alimentação, podendo inspirar cardápios comerciais mais saudáveis e competitivos no ambiente digital.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho atingiu o objetivo de elaborar um cardápio saudável para delivery, integrando qualidade nutricional, atratividade visual e viabilidade operacional. As preparações propostas demonstraram equilíbrio entre macronutrientes, utilização de alimentos in natura e minimamente processados e estratégias de apresentação compatíveis com o ambiente digital, evidenciando que é possível unir apelo estético e coerência nutricional.

As fichas técnicas desenvolvidas contribuíram para a padronização e reprodutibilidade das preparações, configurando-se como instrumento aplicável à prática profissional e à gestão de serviços de alimentação. Esse modelo de cardápio oferece subsídios concretos para ampliar a presença de opções saudáveis nas plataformas de entrega, reforçando o papel do nutricionista na promoção de escolhas mais equilibradas e em consonância com as Boas Práticas de Manipulação previstas pela legislação sanitária.

Reconhece-se como limitação a ausência de testes práticos de embalagem e de avaliações sensoriais, aspectos que poderão ser contemplados em pesquisas futuras. Recomenda-se, ainda, a ampliação do cardápio para públicos específicos, como vegetarianos e veganos, e a análise de custos, de modo a fortalecer a aplicabilidade comercial da proposta.

Assim, este estudo contribui como referência para futuros trabalhos e iniciativas que busquem qualificar a oferta de delivery saudável no Brasil, demonstrando que é possível conciliar saúde, sabor e competitividade no ambiente digital.

REFERÊNCIAS

ABRASEL. Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. Relatório de tendências do setor de alimentação fora do lar. Belo Horizonte: ABRASEL, 2023. Disponível em: <https://abrase.com.br/>. Acesso em: 21 set. 2025.

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. Administração de serviços de alimentação: teoria e prática. São Paulo: Atheneu, 2011.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União: Brasília, 16 set. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 21 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Qual é a relação entre consumo de ultraprocessados e risco de mortalidade? Brasília: Ministério da Saúde, 2022. (Saúde Brasil: Eu Quero Me Alimentar Melhor). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor>. Acesso em: 21 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. A influência da publicidade nas escolhas alimentares. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. (Saúde Brasil: Eu Quero Me Alimentar Melhor). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor>. Acesso em: 21 set. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 21 set. 2025.

MARTINS, A. P. B. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.

NEPA. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. Campinas: UNICAMP, 2011.

RODRIGUES, V. M. et al. Promotional advertisements present an online food delivery platform at the onset of the COVID-19 pandemic in Brazilian capitals. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 37, e230119, 2024.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da. *Cardápios: guia prático para a elaboração*. 4. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2019. E-book. ISBN 9788527735360. Disponível

em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527735360/>. Acesso em: 27 set. 2025.

SOARES, Nádia T.; MAIA, Fernanda Maria M. *Avaliação do consumo alimentar*. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2013. E-book. ISBN 9786557830628. Disponível

em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786557830628/>. Acesso em: 25 set. 2025.

PIMENTEL, Carolina Vieira de Mello B.; ELIAS, Maria F.; PHILIPPI, Sonia T. *Alimentos funcionais e compostos bioativos*. Barueri: Manole, 2019. E-book.

p.i. ISBN 9786555761955. Disponível

em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555761955/>. Acesso em: 29 set 2025.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. *Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras*. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2005.