

# Receitas sem **GLÚTEN** e sem **LACTOSE**

Todas as matérias com  
**CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS**



R\$ 9,90

Receitas Sem Glúten  
e Sem Lactose  
Ano 1, Nº 2 - 2014



7 897710 196627

**EMAGRECE  
MESMO?**

Saiba como  
**GLÚTEN** e  
**LACTOSE**  
interferem na  
perda de peso

**PÃO INTEGRAL:**

Contém fibras,  
proteínas e ômega 3

## GANHE SAÚDE E DESINCHE!

Aprenda a **COMER BEM** e acabe  
com o inchaço e outros sintomas

**65**  
**RECEITAS**  
Pães, bolos, biscoitos  
e muito mais

**TROCA  
SAUDÁVEL**

Os melhores tipos  
de leite e farinha  
**LIBERADOS  
NA DIETA**

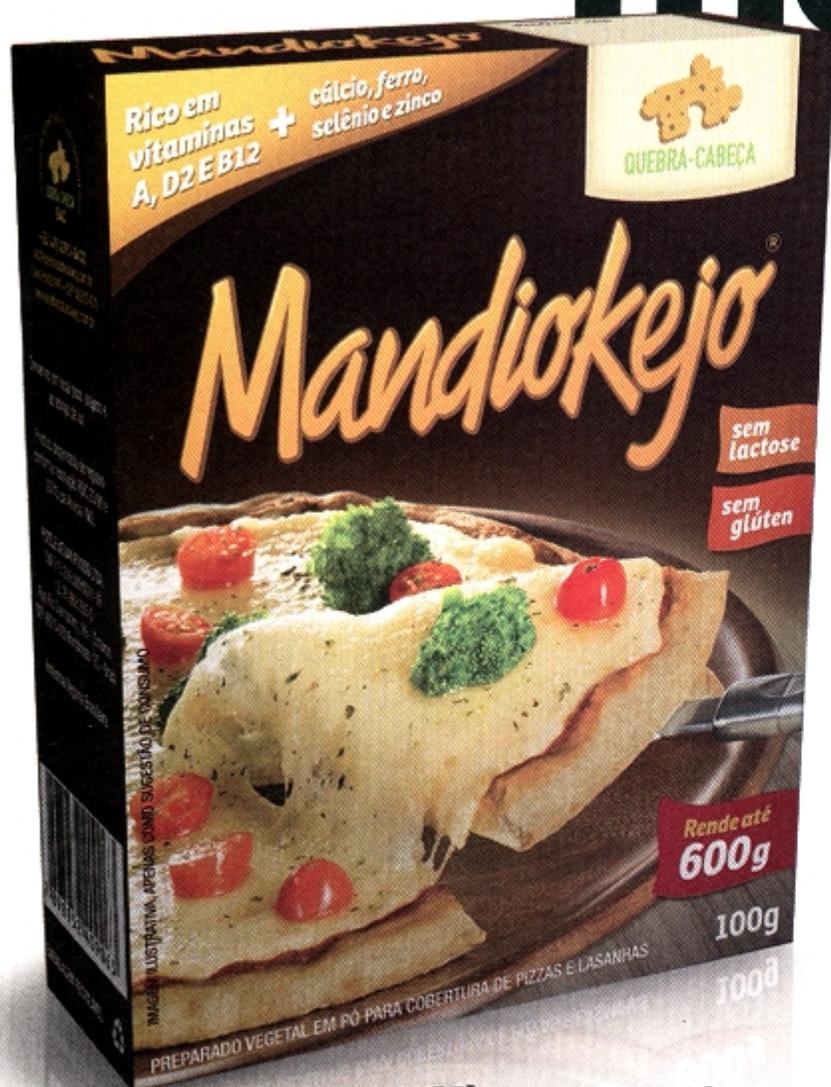
**BOLO DE CHOCOLATE:**

Com leite de soja  
e farinha de arroz



# Tem no mercado!

Pensando na praticidade, já existem diferentes produtos industrializados livres de glúten e lactose. Fique de olho no rótulo e confira algumas dicas!



## Queijo vegetal Mandiokejo, da Manioc®

O Mandiokejo é um pó vegetal para preparo de uma mistura que substitui o queijo tradicional em assados, pizzas, recheios e outras preparações. Não possui glúten, lactose, soja e ingredientes de origem animal. Portanto, pode ser consumido também por quem é vegetariano. Leva ingredientes como mandioquinha, fécula de mandioca, feijão-branco e sal. Disponível em embalagens de 100g e 200g, que rendem 600g e 1,2kg de queijo vegetal, respectivamente.

## Mistura pra Petit Gateau da SupraSoy®

O produto tem como ingredientes principais a proteína isolada de soja, produzida por meio de uma tecnologia que evita o sabor residual amargo, comum em alguns alimentos produzidos com soja, e a farinha de arroz, que substitui a de trigo e garante a isenção de glúten. Fácil de preparar, a mistura dispensa o uso de batedeiras. Também é possível encontrar mistura para brownie, bolo de milho, de laranja, baunilha, chocolate, coco e limão, todos livres de glúten e de lactose.

## Leite de arroz BioV, da Jasmine®

Boa opção para substituir o leite de vaca, o BioV de Arroz é enriquecido com cálcio natural, proveniente de algas marinhas. Não contém adição de açúcar e é orgânico. A linha BioV ainda oferece o leite de arroz com amêndoas.





### Quinoa em flocos Vitalin®

O produto é orgânico, ou seja, livre de agrotóxicos e outras substâncias químicas nocivas à saúde e ao meio ambiente. A quinoa não contém glúten e pode ser consumida cozida, de forma semelhante ao arroz, ou em receitas de pães e bolos. O alimento é rico em proteínas, carboidratos complexos, minerais e vitaminas.

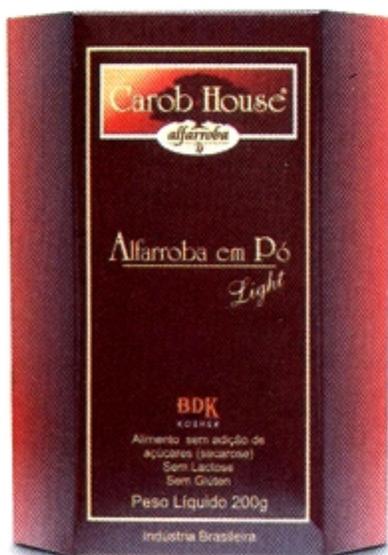
### Fécula de batata Yoki®

A fécula de batata é útil para preparar mingaus, bolos, tortas e biscoitos.



### Fusilli com Tomate, da Tivva®

A massa é preparada sem alimentos de origem animal (não contém ovos ou leite) e com farinha de milho, que é livre de glúten. O tomate e o urucum dão sabor e cor ao macarrão, que também não tem adição de sódio ou gorduras trans. A Tivva ainda oferece o fusilli com sabor original, com quinoa, e o macarrão tipo penne original, com linhaça dourada e com chia.



### Alfarroba em pó Carob House®

Uma alternativa ao achocolatado, a alfarroba também é de origem vegetal e é rica em fibras, minerais e vitaminas. Pode ser acrescentada ao leite, para beber, ou em receitas de bolos e tortas. Tem sabor bastante concentrado e é pouco solúvel, portanto, na hora do consumo, a dica é usar uma pequena quantidade e bater no liquidificador com o leite.

### Serviço:

**Suprasoy:** [www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br)

**Manioc:** [www.manioc.com.br](http://www.manioc.com.br)  
Telefone: (47)3393-3432

**Jasmine:** [www.jasminealimentos.com](http://www.jasminealimentos.com)  
SAC: 0800-701-8003 ou [sac@jasminealimentos.com.br](mailto:sac@jasminealimentos.com.br)

**Vitalin:** [www.vitalin.com.br](http://www.vitalin.com.br)

**Yoki:** [www.yoki.com.br](http://www.yoki.com.br)  
SAC: (11)2188-8444 ou [sac@yoki.com.br](mailto:sac@yoki.com.br)

**Tivva:** [www.tivva.com.br](http://www.tivva.com.br) SAC: 0800-770-7017

**Olvebra:** [www.olvebra.com.br](http://www.olvebra.com.br)

**Aminna:** [www.aminna.com.br](http://www.aminna.com.br)  
Telefone: (47)3325-1115. E-mail: [contato@aminna.com.br](mailto:contato@aminna.com.br)

**Sabor Vital:** [www.saborvital.com.br](http://www.saborvital.com.br)  
Telefone: (51) 3361-3436.  
E-mail: [contato@saborvital.com.br](mailto:contato@saborvital.com.br)

**Carob House:** [www.carobhouse.com](http://www.carobhouse.com)  
Telefone: (41)3162-9000

Os produtos podem ser encontrados em lojas de produtos naturais. Algumas marcas oferecem a loja virtual dentro do site da empresa.