


Dr. Laureano Filho & Dra. Vanessa Camilo

# DICAS DE DIETA

PARA PACIENTES SUBMETIDOS A  
**CIRURGIA ORTOGNÁTICA**



A photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup, garnished with finely chopped green herbs. The bowl is set on a dark, textured surface, possibly a wooden table. In the background, several whole carrots and green onions are visible, suggesting the ingredients used in the soup. The entire scene is framed by a white, decorative border with rounded corners.

Para promover saúde, prevenir doenças e auxiliar numa melhor qualidade de vida, precisamos nutrir nosso organismo adequadamente, isto é, ter uma correta ingestão de alimentos, em quantidade e qualidade, a fim de que ele receba todos os nutrientes essenciais ao seu bom funcionamento e ainda, através de um hábito alimentar correto, garantir que estes alimentos sejam bem digeridos e seus nutrientes sejam absorvidos e utilizados adequadamente.

Nosso organismo é formado por cem trilhões de células e dessas, cinquenta milhões são substituídas diariamente, conseqüentemente a matéria prima (nutrientes) que fornecemos para esta formação celular é determinante do resultado que queremos. Sendo assim, selecionamos receitas funcionais que proporcionam benefícios ao organismo, auxiliando na recuperação cirúrgica.

**Laureano e Vanessa**

**Laureano Filho** nasceu em Recife, Pernambuco, em 1994, se formou na Universidade Federal de Pernambuco em Odontologia, fez pós Doutorado em Cirurgia Ortognática pela University of Pacific, USA.

Tem mestrado, doutorado e é especialista em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial, pela Unicamp e pelo Conselho federal de Odontologia.

Atua como cirurgião buco-maxilo-facial há 18 anos em Recife, se divide entre atendimento a pacientes e ao ensino no Hospital da Restauração e na FOP (Faculdade de Odontologia de Pernambuco).

Experiência em: Cirurgia Oral, Cirurgia Ortognática e Estética, Traumatismos Faciais, Bichectomia e Implantodontia.

Realiza procedimentos na face, nos maxilares e dentro da boca. Alguns sobre anestesia local e outros sob anestesia geral.

Tendo como objetivo principal a satisfação dos pacientes.

**Dr. Laureano Filho**  
[www.laureanofilho.com](http://www.laureanofilho.com)



**Vanessa Camilo**, Norte Rio Grandense, hoje reside em Recife-Pe , graduada pelo Centro Universitário dos Guararapes-UNIFG Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional, pela VP/UNICSUL.

Pós graduada em Ciências dos Alimentos e Fisiologia Nutricional  
Membro da Academia Brasileira de Nutrição Funcional.

Atua em seu consultório, como nutricionista Clínica Funcional e Esportiva, com experiência em emagrecimento, Estética, doenças crônicas e autoimunes.

Objetivo: Prevenção e alívio dos sintomas relacionados as desordens do organismo, proporcionando longevidade saudável.

**Dra. Vanessa Camilo**  
[www.vanessacamilo.com.br](http://www.vanessacamilo.com.br)



# CREME DE MACAXEIRA COM CENOURA

1 Macaxeira média cortada  
1/2 cenoura pequena cortada  
1/4 cebola cortada  
1/2 colher de sopa de salsa picada  
1 e 1/2 xícara de água temperada com  
azeite, sal, pimenta do reino a gosto.

## Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em uma panela com um pouco de azeite.

Cozinhar até que os legumes estejam macios (o que leva em média 15/20 minutos, dependendo do tamanho dos pedaços).

Bata tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Você pode escolher a consistência do seu creme, cozinhando mais até engrossar, ou menos.



# CREME DE COUVE-FLOR

1 couve-flor

Água

Sal marinho

1 alho-poró

4 colheres(sopa) de azeite de oliva extravirgem

Pimenta-do-reino

## Modo de Preparo

Lave e corte a couve-flor em pedaços médios e cozinhe em água e sal (não é necessário cobrir os buquês com água).

Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve.

Em outra panela, refogue o alho poro no azeite e adicione o creme de couve-flor. Deixe ferver e tempere com sal e pimenta-do-reino, se precisar.

Na hora de servir, coloque por cima um pouco de couve refogada.

Rendimento: 4-6 porções

Tempo: 30 minutos



# SORBET DE BANANA COM MORANGO

2 bananas

1 xícara de morango

1 colher de sopa de mel

## Modo de Preparo

Picar as frutas

Leve ao freezer por umas 8 horas.

Após congelados, bata tudo no processador até formar um creme uniforme.

Sirva imediatamente, ou retorne ao freezer por uma hora para uma consistência mais firme!



# SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas  
(framboesa, morango, mirtilo...)
- 1 rodela de abacaxi
- 1 colher de quinoa real em flocos

## Modo de Preparo

Bata as frutas no liquidificador e depois acrescente a quinoa.





## PAPA DE AVEIA E BANANA

1 copo de leite de coco caseiro

*(ou outro leite vegetal)*

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos

1 banana amassada

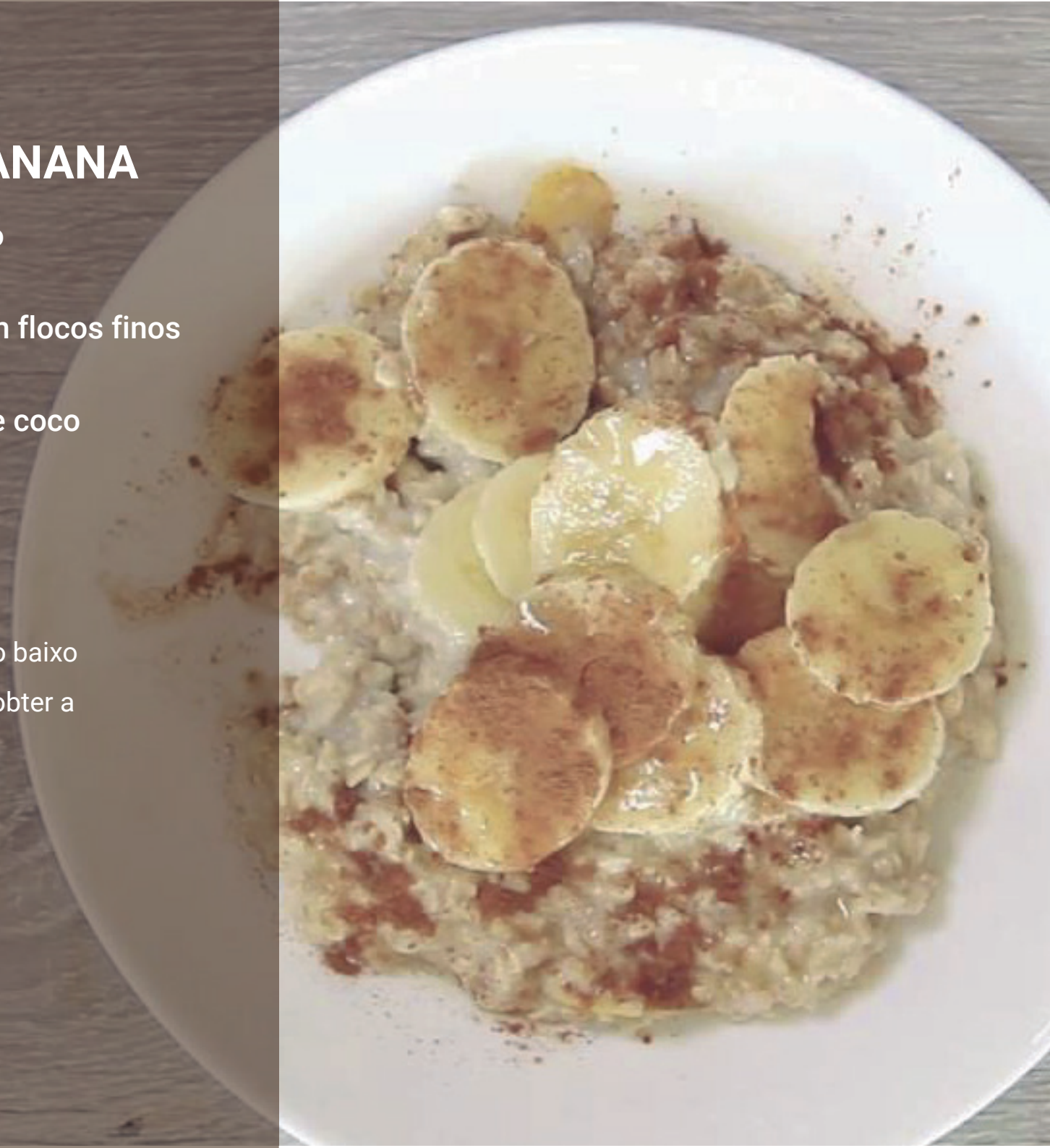
Se achar necessário, açúcar de coco

1 colher de chá de canela

### Modo de Preparo

Levar todos os ingredientes ao fogo baixo

Mexer com uma colher de pau até obter a consistência de mingau.

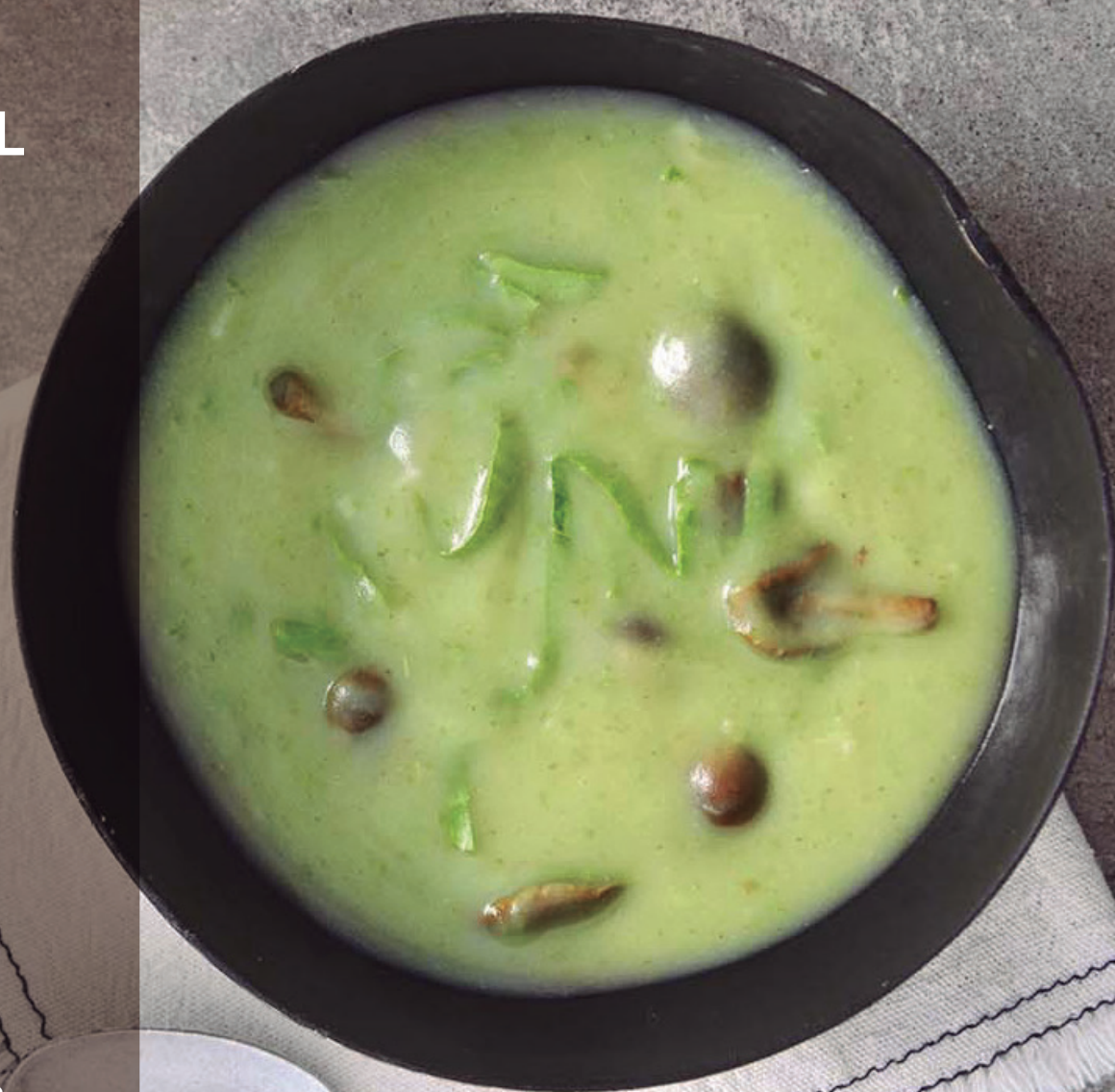


# SOPA AVALÔNIA FUNCIONAL

- 1 cenoura
- 1/4 abóbora
- 1/4 cebola roxa
- 1 abobrinha
- 1 maço de alho-poró
- 1 maço de espinafre
- 2 dentes de alho
- 5 vagem
- 1 batata
- 1 copo de molho de tomate caseiro
- 1 tempero caipira
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

## Modo de Preparo

Descasque, pique e cozinhe os legumes na panela de pressão com o molho e o tempero caipira. Depois que os legumes estiverem cozidos, bata-os no liquidificador. Em seguida, numa panela coloque o azeite no fundo, aqueça em fogo médio, despeje o creme todo, adicione o queijo até que ele derreta e incorpore junto à sopa. E está pronta!



# SOPA DE BETERRABA E BATATA DOCE

2 colheres (de sopa) de azeite  
2 xícaras (de chá) de cebola picada  
2 colheres (de sopa) de alho  
1 batata doce em cubos grandes  
6 beterrabas picadas  
Sal e pimenta (a gosto)

## Modo de Preparo

Refogue cebola e alho no azeite.

Acrescente batata doce e beterraba.

Cubra com água.

Cozinhe até os vegetais ficarem macios.

Bata no liquidificador.

Adicione sal e pimenta a gosto.



# SORVETE DE CACAU COM HORTELÃ

1 abacate médio maduro, sem a casca e cortado em cubos;  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
2 colheres de sopa de açúcar de coco  
6 folhas de hortelã fresca

## Modo de Preparo

Leve o abacate ao freezer.

Quando estiver congelado, bata no processador de alimentos (*alterne entre bater, desligar o aparelho e mexer com uma colher*) até ficar um creme homogêneo.

Junte o cacau, o açúcar e a hortelã e bata por mais alguns segundos.

Sirva em seguida ou, se preferir que fique mais firminho, volte ao freezer por meia hora.



## SORVETE DE COCO COM DAMASCO

2 bananas-nanicas médias maduras, sem a casca e cortadas em rodela

2 damascos secos

2 colheres de sopa de coco fresco ralado

4 colheres de sopa de leite de coco

1 colher de café de goma guar (opcional)

### Modo de Preparo

Leve as bananas e as frutas ao freezer até congelar.

Passe-as no processador de alimentos junto com o leite de coco (alterne entre bater, desligar o aparelho e mexer com uma colher).

Assim que a mistura estiver homogênea, adicione a goma guar (opcional) e bata por mais alguns segundos.

Sirva em seguida ou, se preferir que o sorvete fique mais firminho, volte ao freezer por meia hora.



# IOGURTE GREGO FUNCIONAL

10 morangos pequenos ou  
01 polpa de morango  
50 a 100g de macadâmia in natura sem sal e  
sem ser tostada  
Suco de 01 limão  
1 Colher de sopa de biomassa de banana verde  
Água o suficiente para bater

## Modo de Preparo

Hidrate a macadâmia em água por 5 horas na geladeira.

Dispense a água e bata com um pouco de água fresca, junto com a biomassa de banana verde, os morangos e o suco de limão. Bater até que fique na textura lisa de iogurte.

Dica: Salpicar uma colher de sobremesa de chia.



# SOPA DE MANDIOCA COM BRÓCOLIS

1 e ½ dente de alho amassado  
1 colher de sopa de azeite  
1 cebola tamanho pequena ralada  
1 brócolis americano peq., separados em buquês  
4 pedaços de mandioca média  
2 colher de sopa de salsa picada  
1 xícara de chá de tofu em cubos  
Sal, pimenta rosa, linhaça triturada gergelim e tofu  
Água fervente

## Modo de Preparo

Pegue uma panela funda e aqueça metade do azeite para refogar a cebola, alho, brócolis, a mandioca e a salsa.

Adicione a água fervente até cobrir todos os legumes, cozinhe até que os legumes fiquem al dente (*não completamente cozido*).

Deixe amornar e então pode bater no liquidificador, adicione sal e aqueça novamente.

Use uma frigideira para aquecer o restante do azeite e coloque o tofu até grelhar.

Triturar tudo e sirva-se a gosto.



# SOPA DE LENTILHA COM BATATA-DOCE

1 colher de sopa de azeite extra virgem  
1 e ½ dente de alho amassado  
1 cebola pequena ralada  
2 xícara de chá de batata-doce em cubos  
1 abobrinha em cubos  
3 xícaras de chá de lentilha cozida  
1 xícara de chá de salsa picada  
Sal e cúrcuma a gosto  
Água fervente  
1 xícara de chá de agrião picado  
1 colher de chá de castanha-do-pará picada

## Modo de Preparo

Aqueça o azeite numa panela funda e refogue a batata doce, cebola, alho e abobrinha.

Ponha a água fervente até que cubra todos os legumes e cozinhe até que fiquem al dente e retire do fogo.

Após amornar, bata no liquidificador.

Voltando a panela coloque os legumes batidos junto com salsa, lentilha, sal e cúrcuma até aquecer e sirva.

Na hora de servir coloque o agrião e a castanha.





# SOPA DE GRÃO-DE-BICO, ABÓBORA E COUVE

- 1 e ½ dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola roxa de tamanho pequeno ralada
- 3 xícara de chá de chuchu em cubos
- 3 xícara de chá de abóbora em cubos
- 1 colher de sopa de ervas finas (alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço)
- 3 xícara de chá de grão-de-bico cozido
- 1 colher de café de semente de chia triturada
- 1 xícara de chá de couve-manteiga em tiras finas
- 1 colher de chá de amêndoas em lascas
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

## Modo de Preparo

Aqueça com o azeite e refogue cebola, alho, abóbora as erva e o chuchu.

Coloque a água fervente na panela funda até que cubra todos os legumes, deixe cozinha até ficar al dente e então tire do fogo e espere amornar para bater no liquidificador.

Na panela funda coloque o grão-de-bico, pimenta, sal e noz moscada com os legumes batidos, até aquecer e serve acrescentando a couve, semente de chia e amêndoas.



# MILKSHAKE DE CHOCOLATE COM ABACATE

½ xícara (chá) de aveia em flocos

½ xícara (chá) de castanhas-de-caju cruas e sem sal, de molho por 4 horas

1/3 xícara (chá) de cacau em pó

1 colher (sopa) rasa de abacate

3 colheres (chá) de baunilha

5 colheres (sopa) de melado

2 xícaras (chá) de raspas de gelo

## Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



# SOPA DE BATATA DOCE COM CREME DE COCO

4 batatas-doces pequenas  
5 cenouras  
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem  
½ cebola picada  
3 colheres (chá) de gengibre picado  
1 colher (chá) de sal marinho  
5-10 cravos-da-índia  
1 colher (café) de canela em pó  
Água para o cozimento  
1 coco ralado seco  
1 copo de água de coco

## Modo de Preparo

Descasque e corte as batatas-doces em pedaços médios.

Lave e corte as cenouras em pedaços médios.

Aqueça o azeite em uma panela, adicione a cebola, gengibre e refogue por alguns minutos, até dourar.

Acrescente os legumes picados, sal, os cravos-da-índia e a canela e cubra com água.

Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos com panela tampada.

Bata tudo no liquidificador com a água do cozimento.

Recoloque o creme na panela e leve ao fogo para aquecer.

Enquanto isso, bata o coco com a água de coco no liquidificador até formar um creme.

Sirva a sopa em tigelas individuais, colocando por cima uma colherada do creme de coco.



## Núcleo da Face

Emp. RioMar Trade Center, Torre 1 – SI 1012  
Av. República do Líbano, 187 – Pina, Recife-PE  
Fone: (81) 3877.8377 | WhatsApp: (81) 99600.9968  
contato@laureanofilho.com | www.laureanofilho.com

## Consultório Particular

Emp. RioMar Trade Center, Torre 1 – SI 1902  
Av. República do Líbano, 187 – Pina, Recife-PE  
Fone: (81) 99372.8802 | WhatsApp: (81) 99912.0430  
vanessa\_camilo25@hotmail.com

