DR. LAUREANO FILHO
Cirurgião Ortognático

RECEITAS E ORIENTAÇÕES

@laureanofilho

Cirurgia Ortognática

SHAKE PROTEICO DE CACAU E BANANA

Receita

Ingredientes

- 1 banana madura congelada
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 scoop de proteína em pó sabor baunilha ou cacau
- 200 ml de bebida vegetal (amêndoas ou coco)
- 1 colher (sobremesa) de chia ou linhaça demolhada por no mínimo 4 horas.
- Gelo a gosto

Obs.: As bebidas vegetais feitas em casa são mais saudáveis e não atrapalham a recuperação.

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Sirva em seguida.

Dica: coloque a proteína em pó após liquidificar tudo para não ficar muitovolumoso.

SHAKE GELADO DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

- 1/2 abacate maduro
- 200 ml de leite de coco (caseiro)
- 1 scoop de proteína em pó
- 1 colher (chá) de mel ou adoçante natural (opcional) ou açúcar de coco
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar cremoso e uniforme.
3. Sirva imediatamente.

Dica: coloque a proteína em pó após liquidificar tudo para não ficar muitovolumoso.

SHAKE CREMOSO DE ABACATE COM COCO

Ingredientes

- 1/2 abacate maduro
- 200 ml de leite de coco (caseiro)
- 1 scoop de proteína em pó
- 1 colher (chá) de mel ou adoçante natural (opcional) ou açúcar de coco
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
2. Ajuste a doçura, se necessário.
3. Sirva gelado.

SHAKE TROPICAL

Ingredientes

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1/2 manga madura
- 200 ml de água de coco
- 1 scoop de proteína em pó (pode ser tomado separadamente)
- Hortelã fresca a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Coloque os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar liso e cremoso.
3. Sirva imediatamente.

SHAKE LAXATIVO COM MAMÃO E AMEIXA

Ingredientes

- 1 fatia média de mamão
- 3 ameixas secas sem caroço deixadas de molho em água por
- 2 horas ou mais
- 200 ml de bebida vegetal ou água de coco
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada hidratada
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Escorra as ameixas e coloque no liquidificador junto com o mamão, a linhaça e a bebida vegetal.
2. Bata até formar uma mistura cremosa.
3. Sirva em seguida

CALDO PROTEICO DE FRANGO COM BATATA

Receita

Ingredientes

- 150 g de peito de frango em cubos
- 1 batata média descascada e picada
- 1 cenoura pequena em rodelas
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água suficiente para cobrir

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o frango e deixe dourar levemente.
3. Adicione a batata, a cenoura e cubra com água.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Cozinhe até os legumes ficarem macios.
6. Se preferir, bata no liquidificador para um caldo mais cremoso.
7. Rende 2 porções
8. Adicione a proteína triturada que preferir (carne, frango, peixe ou ovos)

CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Receita

Ingredientes

- 300 g de abóbora cabotiá descascada e picada
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água suficiente para cozinhar

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente a abóbora e o gengibre, misturando bem.
3. Cubra com água e deixe cozinhar até a abóbora ficar macia.
4. Bata no liquidificador até formar um creme liso.
5. Ajuste o tempero e sirva.
6. Rende 2 porções
7. Adicione a proteína triturada que preferir (carne, frango, peixe ou ovos).

CREME VERDE NUTRITIVO

Receita

Ingredientes

- 1 abobrinha média picada
- 1 maço pequeno de espinafre ou couve
- 1 batata pequena picada
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água suficiente para cozinhar

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite até dourar.
2. Acrescente a batata e a abobrinha, cubra com água e cozinhe até amaciarem.
3. Adicione as folhas verdes nos minutos finais do cozimento.
4. Bata tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo.
5. Ajuste o tempero e sirva.
6. Rende 2 porções
7. Adicione a proteína triturada que preferir (carne, frango, peixe ou ovos).

SOPA CREMOSA DE LENTILHA

Receita

Ingredientes

- 1 xícara de lentilha seca lavada
- 1 batata média picada
- 1 cenoura pequena em rodelas
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal, pimenta e cúrcuma a gosto
- Água suficiente para cozinhar

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente a lentilha, a batata e a cenoura.
3. Tempere com sal, pimenta e cúrcuma.
4. Cubra com água e cozinhe até a lentilha e os legumes ficarem macios.
5. Bata parte da sopa no liquidificador e misture novamente para textura cremosa.
6. Sirva morno.
7. Rende 2-3 porções
8. Adicione a proteína triturada que preferir (carne, frango, peixe ou ovos)

CALDO DE FEIJÃO NUTRITIVO

Receita

Ingredientes

- 1 xícara de feijão cozido (sem tempero forte)
- 1 batata pequena picada
- 1 cenoura pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água suficiente para cozinhar

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescente a batata, a cenoura e o feijão.
3. Cubra com água e cozinhe até os legumes ficarem macios.
4. Bata no liquidificador até formar um caldo homogêneo.
5. Ajuste o tempero antes de servir.
6. Rende 2 porções
7. Adicione a proteína triturada que preferir (carne, frango...)

ORIENTAÇÕES SOBRE PROTEÍNAS EM PÓ:

Alimentação

Durante a recuperação pós-cirurgia ortognática, o aporte proteico é fundamental para a cicatrização dos tecidos, manutenção da massa muscular, produção de hormônios, enzimas, neurotransmissores e sistema imunológico.

Fontes de proteínas indicadas:- Proteína da carne (beef protein)- Whey protein hidrolisado – melhor digestibilidade e menor risco de alergias e intolerâncias- Proteínas vegetais (ervilha, arroz, mix vegetal)- Proteína do colágeno – excelente como complemento (não deve ser a única fonte). Além de auxiliar na recuperação tecidual, também contribui para a saúde intestinal, favorecendo a recuperação da permeabilidade intestinal.

Recomendações importantes:- Prefira sempre versões o mais naturais possível, sem corantes, aromatizantes,edulcorantes e acidulantes artificiais.- Meus preferidos são aqueles adoçados com estévia ou totalmente sem adoçante (Clean Label).- Evitar whey protein concentrado e isolado, por ter potencial inflamatório, alergênico e maior chance de incompatibilidade.

Nutrição Personalizada: Preparar o corpo antes da cirurgia reforça a imunidade e favorece a recuperação. Cada pessoa tem um metabolismo único. Por isso, nos meus atendimentos, atuo com base nas compatibilidades alimentares, ajustando a alimentação de forma individualizada. Dessa forma, conseguimos evitar intolerâncias e inflamações, além de promover uma melhora significativa na cicatrização, atuando ainda para que o paciente tenha mais energia e vitalidade durante todo o processo de recuperação.

Este é um momento ideal para continuar fortalecendo sua saúde e criar uma rotina que beneficie seu bem-estar a longo prazo.

Para acompanhamento individualizado:

@dravanessacamilo
Informações: (81) 9.9912-0456

QUEM SOU EU?

Vanessa - Nutricionista

Sou Vanessa Camilo, nutricionista funcional e integrativa.

Minha missão é ajudar pessoas que convivem com dores constantes, fadiga, inflamações, doenças autoimunes e desequilíbrios que muitas vezes não encontram resposta em soluções convencionais. A transformação começa quando olhamos para a raiz da dor aquilo que realmente está impedindo o corpo de funcionar em equilíbrio.

No meu trabalho, utilizo estratégias que envolvem:

- Limpeza do terreno biológico: preparando o corpo para se regenerar e responder melhor aos tratamentos;
- Processos de desintoxicação: ajudando a reduzir inflamações e eliminar sobrecargas;
- Nutrição personalizada: muito além da alimentação em si, um plano que considera suas dores, histórico e estilo de vida;
- Acolhimento humano: porque cuidar de você é mais do que falar de comida é compreender sua história, suas dificuldades e caminhar junto rumo à sua saúde plena.

Meu propósito é tirar você da dor e devolver qualidade de vida, energia e bem-estar.

Formações e qualificações:

Pós graduada em nutrição clínica funcional - VP/UNICSUL
Pós graduada em Ciências da Longevidade Humana - FLS/Grupo longevidade saudável
Formação em saúde e tricologia - Dra. Elizete kaffer
Formação em microscopia de campo escuro e claro - Nova ciência global
Especialista em Biofísica e inovação tecnológica em Saúde - Nova ciência global
Especialista em Biorressonância quântica - Metodologia Dra. Elizete kaffer
Formação internacional em hipnose clínica - Instituto Lucas Naves

DR. LAUREANO FILHO
Cirurgião Ortognático