

Rosângela de Castro

# O GOURMET VEGETARIANO

MARTIN  CLARET  
Uni-Yoga®

26 CAS

OMET VEGET

## ÍNDICE

- Uma delícia de livro!, 7
- Introdução, 9
- Fazendo um check-up da sua alimentação, 11
- Tomou suas vitaminas hoje?, 17
- Vitaminas, 18
- Sais Minerais, 40
- Mas nem um peixinho?, 61
- O que comer?, 65
- Organização do cardápio, 71
- Quadro de compatibilidades e incompatibilidades, 74
- Regras de combinação, 75
- Como distribuir suas refeições de acordo com as combinações, 78
- Exemplos de cardápios, 80
- Aplicações da alimentação Sadia, 85
- Para manter a saúde, 85
- Para melhorar a saúde, 86
- Alho, 87
- Cebola, 88
- Limão, 89

- Frutas, 90
- Algumas sugestões para refeições de frutas, 91
- Sucos, 94
- Monodietas, 95
- Jejum, 97
- Técnicas de limpeza dos órgãos internos, 101
- Para curar, 107
- Agora, delície-se, 109
- Deleite, 110
- Segredos do sucesso, 111
- Bebidas terapêuticas, 113
- AS RECEITAS**
- Saladas, 119
- de batata, 122
  - de grão-de-bico, 119
  - de macarrão, 120
  - de repolho com yogurt, 122
  - Rosa, 121
  - Verde com molho de laranja, 120
- Molhos, 125
- Branco, 130
  - Chinês, 129
  - Chutney de gengibre, 128
  - de abacate, 125
  - de curry, 127
  - de ervas, 126
  - de tomate, 130
  - de yogurt, 126

- de yogurt com hortelã, 126
- Light para massas, 129
- Simples para salada, 127
- Sopas, 133
  - Borsch, 137
  - Creme de abóbora, 133
  - Creme de abobrinha, 138
  - Creme de brócolos, 139
  - Creme de couve-flor, 134
  - Creme de espinafre, 133
  - Creme de milho verde, 136
  - de cebola, 135
- Cozidos e refogados, 141
  - Aloo Madras (prato indiano), 150
  - Batatas à moda de Goa (prato indiano), 152
  - Channa Dhal (grão de bico indiano), 151
  - Dhokar dalna (prato indiano), 153
  - Feijoada, 146
  - Macarrão com berinjela, 147
  - Palmito com batatas à beira-mar, 149
  - Pulav (prato indiano), 144
  - Pulav de vegetais (prato indiano), 145
  - Risoto de brócolos, 141
  - Risoto de Rians, 143
  - Strogonoff de palmito, 148
- Pratos de forno, 155
  - Abobrinha ao pesto, 162
  - Berinjela ao forno, 160
  - Champignon na moranga, 158
  - Creme de abóbora gratinado, 172

- Empadão de palmito, 170  
Lasanha de palmito, 155  
Nhoque de batata, 157  
Torta de aipim, 164  
Torta de cebola, 163  
Torta de couve-flor, 161  
Torta de espinafre, 169  
Torta de legumes, 166  
Torta de queijo e batata, 168
- Panquecas, pizzas e pães, 174
- Chapati (pão indiano), 178
  - Panqueca sem ovo, 184
  - Pão de batata, 182
  - Pão de canela, 181
  - Pão de centeio, 173
  - Pão de fermentação natural, 175
  - Pão integral, 174
  - Pão de minuto, 176
  - Pão de orégano, 180
  - Pão de queijo, 177
  - Pizza, 186
  - Rocambole quatro cores, 188
- Doces, 191
- Apfelstrudel, 219
  - Bolo de ameixa e passas, 204
  - Bolo delicioso de aveia, 201
  - Bolo de aveia com frutas secas, 200
  - Bolo de banana, 193

- Bolo especial de banana, 194
- Bolo fácil de chocolate, 208
- Bolo gotas de chocolate, 210
- Bolo de coco, 203
- Bolo de gengibre com papoula, 202
- Bolo de maçã, 192
- Bolo de pêra e mel, 205
- Brownie, 207
- Fubá cake, 206
- Panforte nero de Sienna, 212
- Pavê de morango, 221
- Pavê de inverno, 222
- Pavê de especial de chocolate, 223
- Pudim de leite sem ovos, 224
- Sorvete de manga, 191
- Torta de banana, 196
- Torta de banana e aveia, 195
- Torta de cardamomo, 216
- Torta de limão e mel, 214
- Torta leve de maçã, 217
- Torta de maça com amêndoas, 198
- Torta de nozes, 211
- Bibliografia, 225

18-10-01