

RECEITAS PARA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR CASEIRA

Apoio nutricional para pacientes do SUS

Baixo custo
e fácil preparo



Prefeitura de Fazenda Rio Grande

Secretaria Municipal de Saúde

2026

E-BOOK

RECEITAS PARA SUPLEMENTAÇÃO

ALIMENTAR CASEIRA

Fazenda Rio Grande - Paraná

©2026. Secretaria Municipal de Saúde de Fazenda Rio Grande. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total deste material, desde que citada a fonte e que não seja utilizada para venda ou qualquer fim comercial. Versão eletrônica.

Prefeitura Municipal de Fazenda Rio Grande – Paraná
Secretaria Municipal de Saúde

Equipe Gestora:

Luiz Sérgio Claudino
Prefeito Municipal

Monique Costa Budk
Secretária Municipal de Saúde

Paulo Henrique Peixoto
Diretor Geral

Marcilene de Paula
Coordenação da Atenção Primária à Saúde

Elaboração Técnica:
Mônica Teresinha Chempcek
Nutricionista – Coordenação e Assessoria Nutricional à Atenção Primária à Saúde

Arte Gráfica:
Marcilene de Paula
Coordenação da Atenção Primária à Saúde

Ficha Catalográfica
E-BOOK RECEITAS PARA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR CASEIRA.
Elaboração Técnica: Monica Teresinha Chempcek. Fazenda Rio Grande.
Prefeitura Municipal de Fazenda Rio Grande - PR. Secretaria Municipal de
Saúde, 2026. Recurso Eletrônico.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| Apresentação..... | 04 |
| Suplemento 1 - Expresso de Chocolate..... | 05 |
| Suplemento 2 – Café com Leite Fortificado..... | 06 |
| Suplemento 3 – Creme de Açaí..... | 07 |
| Suplemento 4 - Creme Nutritivo de Chocolate..... | 08 |
| Suplemento 5 – Iogurte Proteico..... | 09 |
| Suplemento 6 - Shake Laxativo..... | 10 |
| Suplemento 7- Milk Shake..... | 11 |
| Suplemento 8 - Creme Fortificado de Fubá..... | 12 |
| Suplemento 9 – Vitamina de Fruta..... | 13 |
| Suplemento 10 - Mingau hipercalórico de cereal de milho ou arroz..... | 14 |
| REFERÊNCIAS..... | 15 |

APRESENTAÇÃO

Este e-book foi elaborado com o objetivo de apoiar pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) do município de Fazenda Rio Grande que necessitam de aumento do aporte calórico e proteico por via oral, em decorrência de desnutrição ou risco nutricional, visando à melhoria do estado geral de saúde.

As preparações apresentadas foram adaptadas com base em referências técnicas e utilizam alimentos acessíveis, de fácil preparo e baixo custo, favorecendo sua aplicação no contexto domiciliar.

1. EXPRESSO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- Leite integral 1 copo de requeijão 220 ml
- Chocolate em pó 5 copos de xarope 30 g
- Canela em pó ¼ Copo de Xarope 2 g
- Açúcar cristal 2 copos de xarope 24 g



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado, logo após o preparo.

Fonte: Adaptado de **Mello (2020)**.



2. CAFÉ COM LEITE FORTIFICADO



INGREDIENTES

- Leite integral (150 ml)
- café (50 ml)
- leite em pó integral (2 colheres de sopa)
- açúcar (1 colher de chá)



MODO DE PREPARO

Aquecer o leite e misturar com o café.

Adicionar o leite em pó e o açúcar, mexendo bem até dissolver.

Servir em seguida.

Fonte: Adaptado de HCPA (2015).



3. CREME DE AÇAÍ



INGREDIENTES

- Açaí, polpa congelada 1 unidade (100 gramas)
- Água 1/3 copo americano
- Leite em pó 5 colheres (sopa)
- 1 colher (chá) Óleo de canola ou soja
- 1 colher (chá) Açúcar



MODO DE PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador até homogeneizar.

Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de Arthur (2023).



4. CREME NUTRITIVO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- Leite 1 copo americano
- Amido de milho 1 colher (sopa)
- Cacau em pó 1 colher (sobremesa)
- Açúcar 1 colher (sobremesa)
- Leite em pó 3 colheres (sopa)
- Óleo de canola ou soja 2 colheres (chá)



MODO DE PREPARO

Misturar em uma panela leite, amido, cacau e açúcar.

Engrossar em fogo brando.

Bater o creme no liquidificador com os demais ingredientes.

Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de Arthur (2023).



5. IOGURTE PROTEICO

INGREDIENTES

- Iogurte natural 1 unidade 170 g
- Manga 4 colheres de sopa cheias 116 g
- Semente de linhaça 1 $\frac{3}{4}$ copos de xarope 15 g
- Leite em pó integral 2 $\frac{3}{4}$ copos de xarope 16 g
- Albumina em pó 1 $\frac{1}{2}$ copo de xarope 7 g
- Mel 1 copo de xarope 15 g
- colheres (chá)

Fonte: Adaptado de Mello (2020).

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado, de preferência, logo após o preparo.



6. SHAKE LAXATIVO



INGREDIENTES

- Água 1/2 copo
- Ameixa desidratada sem caroço 2 unidades
- Mamão papaia polpa amassada 1/2 xícara (chá)
- Leite em pó 5 colheres (sopa)
- Óleo de canola ou soja 2 colheres (chá)
- Albumina em pó 1 1/2 copo de xarope 7 g
- Mel 1 copo de xarope 15 g
- colheres (chá)



MODO DE PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador até homogeneizar. Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de Arthur (2023).



7. MILK SHAKE



INGREDIENTES

- Leite integral (100 ml)
- Sorvete (2 bolas)
- Leite em pó integral (2 colheres de sopa)



MODO DE PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador.

Ingerir em seguida..

Fonte: Adaptado de HCPA (2015).



8. CREME FORTIFICADO DE FUBÁ



INGREDIENTES

- Água 1/2 copo (americano)
- Leite 1/3 xícara (chá)
- Fubá 2 colheres (sopa)
- Gema de ovo 1 unidade
- Óleo de canola ou soja 1 colher (chá)
- Leite em pó 3 colheres (sopa)
- Sal 1 pitada



MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes em uma panela.

Cozinhar em fogo brando.

Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de Arthur (2023).



9. VITAMINA DE FRUTA



INGREDIENTES

- Leite integral (150 ml)
- fruta (30 g)
- leite em pó integral (2 colheres de sopa)
- açúcar (1 colher de chá)



MODO DE PREPARO

Bater os ingredientes no liquidificador até homogeneizar. Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de HCPA (2015).



10. MINGAU HIPERCALÓRICO DE MILHO OU ARROZ



INGREDIENTES

- Leite integral (200ml)
- Cereal (5 colheres de sopa)
- Açúcar (1 colher de sopa)
- Maltodextrina (1 colher de sopa)
- Leite em pó (1 colher de sopa)



MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes em uma panela.

Cozinhar em fogo brando.

Ingerir em seguida.

Fonte: Adaptado de HCPA (2015).



REFERÊNCIAS

ARTHUR, Priscila Silva. Desenvolvimento de suplementos artesanais: análise e comparação com suplementos industriais para pacientes em estado de caquexia do câncer. *Revista Brasileira de Cancerologia*, Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, e-083855, 2023. DOI: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2023v69n2.3855>. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/3855>. Acesso em: 24 mar. 2026.

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE. *Dieta hipercalórica e hiperproteica: orientações nutricionais*. Porto Alegre: Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2015. (Educação em Saúde, v. 39). Disponível em: <https://www.arela-rs.org.br/arquivos/193.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2026.

MELLO, Aline Saldanha Góis de. *Cartilha instrutiva: suplementos caseiros padronizados*. Belo Horizonte: Secretaria Municipal de Saúde, 2020. Disponível em: https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2020/cartilha_instrutiva_suplementos_caseiros_padronizados.pdf. Acesso em: 24 mar. 2026.

Imagens utilizadas neste trabalho: Elaboração própria com uso de inteligência artificial (ChatGPT/OpenAI), 2026.



PREFEITURA DE
**FAZENDA
RIO GRANDE**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE
SAÚDE**

