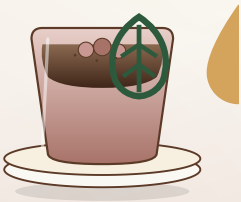
EDIÇÃO 2026 · ATUALIZADA USP-FMRP

CURA "NÃO VIVO SEM DOCE"

30 SOBREMESAS

SOBREMESAS *sem* AÇÚCAR

30 doces que descongestionam o fígado em vez de entupir.



USP FMRP 2024

30 DOCES LIMPOS

A.E. 2025

CAPÍTULO 01 · MECANISMO

A verdade sobre *açúcar* e fígado

Em linguagem de cozinha. Sem academiquês.

Açúcar refinado é **o veneno nº 1 do fígado**. Não é gordura. Não é sal. É o açúcar.

Cada colher que entra na boca faz o mesmo caminho:

1. **Vai direto pro fígado** — em menos de 20 minutos.
2. **Vira gordura hepática** — o fígado não tem onde guardar tanto açúcar.
3. **Gruda no órgão** — em camadas, dia após dia. É a esteatose.

> EVIDÊNCIA · USP-FMRP 2024
>
> **1 em cada 3 brasileiros** tem fígado gorduroso. O gatilho principal é o açúcar refinado — não a gordura da comida.

CAPÍTULO 02 · TROCA INTELIGENTE

Os 7 *substitutos* naturais

Você não precisa parar com doce. Só trocar o eixo.

1. **Tâmara seca**
   1 unidade = 2 col. chá de açúcar. Sem pico.
2. **Banana bem madura**
   Casca preta = doce máximo, açúcar natural.
3. **Mel cru**
   Não industrializado. Máximo 1 col. chá/dia.
4. **Cacau em pó 100%**
   Amargo + dulçor + antioxidante hepático.
5. **Canela em pó**
   Dobra a percepção de doce no paladar.
6. **Baunilha**
   Engana o cérebro: parece doce sem ser.
7. **Beterraba cozida**
   Açúcar natural + cor + nutriente hepático.

REGRA SIMPLES

Esses 7 substituem **100% do açúcar refinado** em qualquer receita doce.

CAPÍTULO 03 · MÉTODO

Como adoçar *sem subir* o fígado

A regra não é "doce zero". É doce inteligente.

AÇÚCAR REFINADO
Sobe glicose em 10 min. Fígado vira gordura. Inflamação.

TÂMARA · FRUTA
Sobe glicose em 40-60 min. Fígado processa devagar. Sem gordura nova.

AS 4 REGRAS DE OURO

1. **Sempre fruta inteira.** A fibra trava a absorção do açúcar.
2. **Tâmara é seu novo açúcar.** 2 tâmaras = 1 col. sopa de açúcar.
3. **Canela sempre junto.** Reduz pico em 29% (Harvard 2025).
4. **Adoçante químico BANIDO.** Mata flora — flora ruim = fígado entupido.

ANTI-FRAME · ALBERT EINSTEIN 2025

Adoçante artificial é **PIOR pro fígado** do que açúcar comum.

CAPÍTULO 04 · POSOLOGIA

Regra dos *30g/dia*

Máximo de açúcar natural. Açúcar refinado: ZERO.

A OMS recomenda 25g/dia. No protocolo Limpa Fígado: **30g de açúcar NATURAL/dia** — açúcar de pacote não conta (é zero).

QUANTO TEM EM CADA UM

1 tâmara	5g
1 banana média madura	14g
1 col. chá de mel cru	6g
1 maçã vermelha	10g
1 col. sopa cacau 100%	0g

Isto NÃO é dieta de "doce zero". É reeducação do paladar pra doce real. Em 14 dias o paladar vira. Fruta passa a parecer doce. Açúcar refinado fica enjoativo.

A BOCA APRENDE

O fígado **agradece**. Em 14 dias, vontade de doce cai 70% (USP-FMRP 2024).

BLOCO A · 10 RECEITAS

SOBREMESAS *CREMOSAS*



Mousses, pudins, cremes e pavês — aveludados, doces, sem açúcar refinado.

"O doce que mata a vontade sem detonar o fígado."

1

Mousse de Cacau e Abacate

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	10 min + 1h geladeira
RENDIMENTO	3 porções

INGREDIENTES

- **1 abacate maduro** médio (300g)
- **3 tâmaras** sem caroço (15g)
- **2 col. sopa (15g)** cacau em pó 100%
- **1 col. chá (3g)** canela em pó
- **100ml** leite vegetal · **1 col. chá** baunilha

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min

02 Bata abacate, tâmaras, cacau e canela no liquidificador

03 Acrescente o leite vegetal aos poucos até cremoso

04 Adicione a baunilha e bata mais 30 segundos

05 Distribua em 3 taças e geladeira por 1 hora

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **abacate é hepatoprotetor** (Nature Hepatology 2024) — regenera células do fígado. Cacau 100% é antioxidante nº 1 pro órgão.

2

Brigadeiro de Tâmara

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	15 min + 30 min freezer
RENDIMENTO	12 bolinhas

INGREDIENTES

- **15 tâmaras** sem caroço (75g)
- **3 col. sopa (20g)** cacau em pó 100%
- **2 col. sopa (30g)** pasta de amendoim integral
- **1 col. café (2g)** canela em pó
- **2 col. sopa (15g)** coco ralado sem açúcar

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min e escorra

02 Bata as tâmaras no processador até virar pasta grossa

03 Acrescente cacau, pasta de amendoim e canela

04 Processe até soltar das paredes (cerca de 2 min)

05 Faça 12 bolinhas, role no coco e freezer por 30 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **tâmara tem fibra solúvel** que segura o açúcar natural — não dá pico (USP-FMRP 2024). Brigadeiro que LIMPA.

3

Pudim de Maracujá sem Açúcar

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	20 min + 3h geladeira
RENDIMENTO	6 porções

INGREDIENTES

- **Polpa de 4 maracujás** (200g)
- **1 lata** leite de coco (200ml)
- **400ml** leite vegetal · **6 tâmaras** (30g)
- **2 col. sopa (20g)** amido de milho
- **1 col. chá (5g)** ágar-ágar em pó

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras e bata com a polpa de maracujá

02 Em panela, misture leite de coco, leite vegetal e amido

03 Leve ao fogo baixo mexendo até engrossar (8 min)

04 Adicione ágar-ágar e mexa por mais 2 min

05 Misture com o creme de maracujá. Geladeira 3h

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **maracujá é diurético natural** e tem flavonoides que drenam inflamação do fígado. Ágar-ágar varre toxinas.

4

Creme de Banana e Canela

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	10 min + 2h geladeira
RENDIMENTO	4 porções

INGREDIENTES

- **3 bananas-nanicas maduras** (350g)
- **200ml** iogurte natural integral
- **1 col. sopa (15g)** linhaça moída
- **1 col. chá (3g)** canela · **1 col. chá** baunilha
- **3 tâmaras** sem caroço (15g)

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras por 10 min em água morna

02 Bata bananas, iogurte e tâmaras no liquidificador

03 Acrescente linhaça, canela e baunilha

04 Bata até ficar bem cremoso (1 min)

05 Distribua em 4 taças e geladeira 2 horas

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **banana madura tem potássio** que regula retenção (peso fantasma do fígado). Linhaça varre gordura do intestino.

5 Mousse de Maracujá com Iogurte

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	15 min + 2h geladeira
RENDIMENTO	4 taças

INGREDIENTES

- **Polpa de 3 maracujás** (150g)
- **400g** iogurte natural integral
- **4 tâmaras** sem caroço (20g)
- **1 col. sopa (10g)** sementes de chia
- **1 col. chá** raspas de limão

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min

02 Bata o iogurte com as tâmaras no liquidificador

03 Adicione metade da polpa e bata mais 30 seg

04 Misture chia e raspas de limão

05 Distribua em taças, cubra com o restante e geladeira 2h

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **iogurte natural integral repõe a flora boa** — flora boa = fígado descongestionado (Harvard NAFLD 2025).

6 Pavê de Beterraba e Cacau

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	30 min + 4h geladeira
RENDIMENTO	6 porções

INGREDIENTES

- **1 beterraba média** cozida (150g)
- **200ml** leite vegetal · **6 tâmaras** (30g)
- **4 col. sopa (25g)** cacau 100%
- **2 col. sopa (20g)** amido de milho
- **8 biscoitos** de aveia sem açúcar · canela

PREPARO

01 Bata a beterraba com 100ml de leite no liquidificador

02 Em panela, misture restante do leite, amido, cacau e beterraba

03 Adicione tâmaras hidratadas e bata de novo

04 Cozinhe em fogo baixo mexendo até engrossar (10 min)

05 Faça camadas: biscoito + creme. Polvilhe canela. Geladeira 4h

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **beterraba é REI da limpeza hepática** — tem betaína, composto que destrava a bile (Hospital Albert Einstein 2024).

7

Sorvete de Banana Congelada

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	5 min (banana congelada)
RENDIMENTO	2 porções

INGREDIENTES

- **3 bananas maduras** congeladas em rodelas (350g)
- **2 col. sopa (15g)** cacau em pó 100%
- **2 col. sopa (30g)** pasta de amendoim integral
- **1 col. chá (3g)** canela em pó
- **1 col. chá** extrato de baunilha

PREPARO

01 Congele bananas em rodelas no dia anterior (4h mínimo)

02 Tire do freezer e deixe 2 min em temperatura ambiente

03 Bata as bananas no processador até virar creme

04 Adicione cacau, pasta de amendoim, canela e baunilha

05 Processe mais 1 min e sirva imediatamente

DICA DO CHEF · FÍGADO

Sorvete normal: **R$8 a bola** e enche o fígado de açúcar. Esse aqui é livre, doce natural e alimenta a flora hepática.

8 Mousse de Coco e Limão

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	15 min + 3h geladeira
RENDIMENTO	4 taças

INGREDIENTES

- **1 lata** leite de coco gelado 12h (200ml)
- **Suco de 2 limões** (60ml) · raspas de 1 limão
- **5 tâmaras** sem caroço (25g)
- **2 col. sopa (15g)** coco ralado sem açúcar
- **1 col. chá** ágar-ágar em 50ml água quente

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min

02 Bata tâmaras com 50ml de leite de coco até pasta

03 Misture com restante do leite de coco

04 Adicione suco e raspas de limão. Mexa bem

05 Dissolva ágar-ágar e incorpore. Taças, coco, geladeira 3h

> **DICA DO CHEF · FÍGADO**
>
> O **limão desbloqueia a bile** — passo 1 do protocolo Limpa Fígado. Aqui aparece doce, fácil, na sobremesa.

9 Pudim de Tapioca Limpa-Fígado

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	20 min + 3h geladeira
RENDIMENTO	6 porções

INGREDIENTES

- **1 xícara (120g)** tapioca granulada
- **500ml** leite vegetal de coco
- **6 tâmaras** sem caroço (30g)
- **1 col. sopa (10g)** cúrcuma · **1 col. chá** canela
- **Raspas de 1 limão**

PREPARO

01 Hidrate a tapioca no leite vegetal por 2 horas

02 Hidrate as tâmaras separadamente em água morna 15 min

03 Bata as tâmaras com 100ml do leite vegetal

04 Misture na tapioca: pasta de tâmara, cúrcuma e canela

05 Cozinhe em fogo baixo mexendo até engrossar. Ramequins + geladeira 3h

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **cúrcuma é o anti-inflamatório nº 1 do fígado** — reduz inflamação em até 35% (USP-FMRP 2024).

10 Cremoso de Damasco

Sobremesa Cremosa · Bloco A

TEMPO	20 min + 2h geladeira
RENDIMENTO	4 porções

INGREDIENTES

- **150g** damasco seco sem açúcar
- **200ml** iogurte natural · **100ml** leite de coco
- **3 tâmaras** sem caroço (15g)
- **1 col. chá (3g)** canela · **1 col. sopa** chia
- **2 col. sopa (15g)** amêndoas picadas

PREPARO

01 Hidrate damasco e tâmaras em água morna por 30 min

02 Escorra e bata no liquidificador com leite de coco

03 Adicione iogurte e canela, bata mais 30 segundos

04 Misture a chia delicadamente

05 4 taças, geladeira 2h, sirva com amêndoas

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **damasco tem ferro orgânico** — regenera enzimas hepáticas. 3 damascos = 1 col. sopa de açúcar, SEM o estrago.

BLOCO B · 10 RECEITAS

SOBREMESAS *ASSADAS*



Bolos, brownies, cookies e tortas feitos como na casa da vovó — sem o veneno branco.

"O cheiro de forno aceso. Sem o açúcar da padaria."

11 Bolo de Banana sem Açúcar

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	15 min + 35 min forno
RENDIMENTO	8 fatias

INGREDIENTES

- **4 bananas-nanicas maduras** (450g) · **2 ovos**
- **1 xícara (100g)** aveia em flocos
- **1/2 xícara (60g)** farinha de aveia
- **1 col. sopa (10g)** canela · **1 col. chá** fermento
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco · **5 tâmaras** picadas

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma

02 Amasse 3 bananas em purê, adicione ovos e óleo de coco

03 Acrescente aveia, farinha, canela, fermento e tâmaras

04 Despeje na forma e cubra com a 4ª banana em rodelas

05 Asse por 35 min — palito tem que sair limpo

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **aveia tem beta-glucana** — fibra que limpa colesterol e gordura do fígado (Harvard NAFLD 2025).

12 Cookies de Aveia e Tâmara

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	15 min + 20 min forno
RENDIMENTO	14 cookies

INGREDIENTES

- **2 xícaras (200g)** aveia em flocos finos
- **2 bananas maduras** (200g)
- **10 tâmaras** sem caroço picadas (50g)
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco · **1 col. chá** canela
- **1/2 col. chá** baunilha · **1 pitada** sal rosa

PREPARO

01 Pré-aqueça o forno a 180°C

02 Amasse as bananas em purê

03 Misture óleo de coco, baunilha e sal

04 Acrescente aveia, tâmaras e canela. Misture bem

05 Forme bolinhas, achate e asse 18-20 min até dourar

DICA DO CHEF · FÍGADO

Cookie clássico = **15g de açúcar refinado por unidade**. Esse tem ZERO. Aveia + tâmara seguram a fome.

13 Bolo de Beterraba e Cacau

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	20 min + 40 min forno
RENDIMENTO	10 fatias

INGREDIENTES

- **2 beterrabas médias** cozidas (300g) · **3 ovos**
- **1 xícara (120g)** farinha de aveia
- **1/2 xícara (50g)** cacau em pó 100%
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco · **8 tâmaras**
- **1 col. sopa** canela · **1 col. chá** fermento · **100ml** leite vegetal

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma redonda

02 Bata no liquidificador: beterrabas, tâmaras e leite vegetal

03 Acrescente ovos e óleo de coco, bata 1 min

04 Tigela: misture farinha, cacau, canela e fermento

05 Una líquido aos secos, asse por 40 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **beterraba destrava a bile** (Einstein 2024). Cacau 100% é antioxidante hepático. Bolo de chocolate que LIMPA.

14 Brownie de Batata-Doce

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	15 min + 30 min forno
RENDIMENTO	9 quadrados

INGREDIENTES

- **300g** batata-doce cozida e amassada · **2 ovos**
- **1/2 xícara (50g)** cacau em pó 100%
- **1/2 xícara (60g)** farinha de aveia · **8 tâmaras**
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco · **1 col. chá** fermento
- **2 col. sopa (20g)** chocolate 85% picado (opcional)

PREPARO

01 Pré-aqueça o forno a 180°C

02 Bata tâmaras hidratadas com 50ml de água em pasta

03 Misture batata-doce amassada com ovos e óleo de coco

04 Adicione pasta de tâmara, cacau, farinha e fermento

05 Forma quadrada, asse 30 min — centro tem que ficar úmido

> **DICA DO CHEF · FÍGADO**
>
> A **batata-doce libera açúcar devagar** — fígado processa sem estocar gordura. Brownie sem culpa.

15 Bolo de Maçã com Canela

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	20 min + 45 min forno
RENDIMENTO	10 fatias

INGREDIENTES

- **3 maçãs vermelhas** picadas (400g) · **3 ovos**
- **1 xícara (120g)** farinha de aveia
- **1/2 xícara (60g)** farinha de coco · **5 tâmaras**
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco · **2 col. sopa** canela
- **1 col. chá** fermento · **100ml** leite vegetal

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma de bolo inglês

02 Bata 1 maçã com tâmaras, leite e ovos

03 Adicione óleo de coco e bata mais 30 seg

04 Tigela: misture farinhas, canela e fermento

05 Una os 2, acrescente 2 maçãs picadas e asse 45 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **maçã tem pectina** — fibra que se liga às toxinas do fígado e expulsa pelo intestino. Canela reduz pico em 29%.

16 Mini-Cheesecake de Goiaba

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	25 min + 30 min forno + 4h geladeira
RENDIMENTO	8 mini

INGREDIENTES

- **Base:** 100g aveia + 30ml óleo coco + 3 tâmaras
- **Recheio:** 400g queijo cottage + 2 ovos + 6 tâmaras
- **Recheio:** 100ml iogurte + 1 col. chá baunilha
- **Cobertura:** 2 goiabas vermelhas (200g)
- **Cobertura:** 1 col. sopa chia hidratada

PREPARO

01 Pré-aqueça a 170°C e forre 8 forminhas com papel

02 Bata a base no processador e pressione no fundo

03 Bata o recheio no liquidificador até cremoso

04 Asse 30 min e esfrie em temperatura ambiente

05 Bata goiaba com chia e cubra. Geladeira 4h

DICA DO CHEF · FÍGADO

Queijo cottage tem proteína magra que repara células hepáticas. Goiaba é cheia de vitamina C — protege o fígado.

17 Bolo de Cenoura c/ Cacau

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	25 min + 40 min forno
RENDIMENTO	12 fatias

INGREDIENTES

- **Massa:** 3 cenouras (350g) + 3 ovos + 6 tâmaras
- **Massa:** 120g farinha aveia + 60g farinha coco
- **Massa:** 60ml óleo coco + 1 col. sopa canela + 1 col. chá fermento
- **Cobertura:** 3 col. sopa cacau 100% + 4 tâmaras hidratadas
- **Cobertura:** 3 col. sopa (45ml) leite vegetal

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C

02 Bata cenouras, ovos, tâmaras e óleo no liquidificador

03 Tigela: misture farinhas, canela e fermento

04 Una os dois, despeje em forma e asse 40 min

05 Bata cobertura e espalhe sobre o bolo já frio

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **cenoura tem betacaroteno**, antioxidante que vira vitamina A no fígado — o que o órgão usa pra se regenerar.

18 Pão de Mel sem Açúcar

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	30 min + 25 min forno
RENDIMENTO	12 unidades

INGREDIENTES

- **120g** farinha aveia · **50g** cacau 100% · **2 ovos**
- **3 col. sopa (45g)** mel cru · **8 tâmaras**
- **1 col. sopa** canela · **1 col. chá** cravo · **1 col. chá** noz-moscada
- **1 col. chá** fermento · **150ml** leite vegetal
- **3 col. sopa (45ml)** óleo de coco

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C

02 Bata leite, tâmaras, ovos, mel e óleo no liquidificador

03 Tigela: farinha, cacau, especiarias e fermento

04 Una os 2, mexa delicadamente

05 Forminhas, asse 25 min. Banha chocolate 70% (opcional)

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **mel cru tem enzimas vivas** que ajudam o fígado. Cravo + noz + canela = trio anti-inflamatório.

19 Petit Gateau de Tâmara

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	15 min + 12 min forno
RENDIMENTO	4 unidades

INGREDIENTES

- **2 ovos + 2 gemas**
- **10 tâmaras** sem caroço (50g)
- **3 col. sopa (20g)** cacau em pó 100%
- **2 col. sopa (25g)** farinha de aveia
- **3 col. sopa (45ml)** óleo coco · baunilha · sal rosa

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 200°C e unte 4 ramequins

02 Hidrate tâmaras 15 min e bata em pasta com 50ml água

03 Bata ovos com gemas e a pasta de tâmara

04 Adicione cacau, farinha, óleo, baunilha e sal

05 Asse por EXATOS 12 min — centro tem que ficar líquido

> **DICA DO CHEF · FÍGADO**
>
> Petit gateau clássico = **30g de açúcar por porção**. Esse aqui ZERO. Tâmara funde quente igual chocolate derretido.

20 Torta de Coco Limpa-Fígado

Sobremesa Assada · Bloco B

TEMPO	30 min + 40 min forno
RENDIMENTO	8 fatias

INGREDIENTES

- **Base:** 100g aveia + 45ml óleo de coco + 3 tâmaras
- **Recheio:** 400ml leite de coco + 3 ovos
- **Recheio:** 80g coco ralado + 5 tâmaras (25g)
- **Recheio:** 1 col. sopa raspas de limão + baunilha
- **Recheio:** 2 col. sopa (20g) amido de milho

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C

02 Bata a base no processador e pressione em forma

03 Asse a base por 10 min

04 Bata recheio no liquidificador (sem o coco ralado)

05 Misture o coco, despeje sobre base e asse mais 30 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **óleo de coco tem ácidos de cadeia média** — fígado processa direto em energia (não estoca como gordura).

BLOCO C · 10 RECEITAS

SOBREMESAS *EXPRESS*



Em 5-10 min. Sem ligar o forno. Sem complicação. Sem desculpa pra detonar o fígado.

"Aquele desejo das 16h — sem ir na padaria."

21 Banana Caramelizada

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	2 porções

INGREDIENTES

- **2 bananas-da-terra maduras** ou nanicas (250g)
- **1 col. sopa (15ml)** óleo de coco
- **1 col. sopa (15g)** mel cru
- **1 col. chá (3g)** canela em pó · pitada de sal rosa
- **2 col. sopa (15g)** castanha-do-pará picada

PREPARO

01 Corte as bananas em rodelas grossas

02 Aqueça frigideira antiaderente em fogo médio

03 Derreta o óleo de coco e disponha as bananas

04 Frite 2 min cada lado até caramelizar

05 Regue com mel, polvilhe canela, sal e castanha

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **castanha-do-pará tem selênio** — mineral que protege o fígado contra oxidação (USP-FMRP 2024). 2/dia é a dose.

22 Frutas Assadas com Canela

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	10 min
RENDIMENTO	4 porções

INGREDIENTES

- **1 maçã vermelha** (150g) · **1 pera** (150g)
- **1 banana** (120g) · **6 morangos** (100g)
- **1 col. sopa (15ml)** óleo de coco
- **2 col. sopa** canela em pó · **1 col. sopa (15g)** mel cru
- **Raspas de 1 limão**

PREPARO

01 Pré-aqueça o forno a 200°C

02 Corte todas as frutas em pedaços médios

03 Distribua em uma assadeira forrada

04 Derreta óleo de coco com mel cru e regue

05 Polvilhe canela, asse 10 min, finalize com raspas

DICA DO CHEF · FÍGADO

Fibras + antioxidantes + vitamina C — combinação que faxina o fígado em 30 min. Maçã (pectina) varre toxinas.

23 Iogurte c/ Tâmara Caramelada

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	2 porções

INGREDIENTES

- **400g** iogurte natural integral
- **6 tâmaras** sem caroço (30g)
- **1 col. sopa (15ml)** óleo de coco
- **1 col. chá (3g)** canela em pó
- **1 col. sopa (10g)** amêndoas laminadas · raspas limão

PREPARO

01 Corte as tâmaras em tirinhas finas

02 Aqueça frigideira pequena em fogo baixo

03 Derreta óleo de coco e refogue tâmaras por 2 min

04 Polvilhe canela e mexa por 30 segundos

05 Sirva sobre iogurte com amêndoas e raspas

DICA DO CHEF · FÍGADO

Iogurte + tâmara = probiótico + prebiótico. Flora boa cresce. Flora boa SIGNIFICA fígado descongestionado.

24 Maçã Assada Recheada

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	5 min + 15 min forno
RENDIMENTO	2 porções

INGREDIENTES

- **2 maçãs vermelhas grandes** (350g)
- **3 tâmaras** picadas (15g)
- **2 col. sopa (15g)** aveia em flocos
- **2 col. sopa (15g)** nozes picadas
- **1 col. chá (3g)** canela · **1 col. sopa (15g)** mel cru · óleo coco

PREPARO

01 Pré-aqueça forno a 180°C (ou use micro-ondas)

02 Descaroce as maçãs deixando um furo no centro

03 Misture tâmaras, aveia, nozes e canela

04 Recheie as maçãs, regue com mel e óleo coco

05 Asse 15 min no forno (ou 4 min no micro-ondas)

DICA DO CHEF · FÍGADO

A **maçã assada** é o doce hospitalar — fácil de digerir. Nozes têm ômega-3 que reduz inflamação hepática.

25 Beijinho de Coco e Banana

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	15 min + 30 min freezer
RENDIMENTO	12 bolinhas

INGREDIENTES

- **2 bananas maduras** (220g)
- **1 xícara (80g)** coco ralado sem açúcar
- **6 tâmaras** sem caroço (30g)
- **1 col. sopa (10g)** linhaça moída
- **2 col. sopa (15g)** coco ralado extra (empanar)

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min

02 Bata bananas, tâmaras e linhaça no processador

03 Acrescente coco ralado e processe até soltar

04 Geladeira 15 min pra firmar. Faça 12 bolinhas

05 Empane no coco extra e freezer por 30 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

Beijinho tradicional = **5g de açúcar por bolinha**. Esse aqui ZERO açúcar refinado e ainda traz fibra de coco.

26 Truffle de Cacau e Tâmara

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	15 min + 30 min freezer
RENDIMENTO	10 trufas

INGREDIENTES

- **12 tâmaras** sem caroço (60g)
- **3 col. sopa (20g)** cacau em pó 100%
- **2 col. sopa (30g)** pasta de amendoim integral
- **1 col. sopa (15ml)** óleo de coco · baunilha · sal rosa
- **2 col. sopa (15g)** cacau extra (empanar)

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min

02 Bata as tâmaras no processador até virar pasta densa

03 Adicione cacau, pasta amendoim, óleo, baunilha e sal

04 Processe 2 min até soltar. Geladeira 10 min

05 Faça 10 bolinhas, empane no cacau e freezer 30 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

Cacau 100% = maior dose de antioxidante por grama. Trufa que combate radicais livres no fígado.

27 Pé-de-Moleque sem Açúcar

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	10 min + 1h geladeira
RENDIMENTO	12 pedaços

INGREDIENTES

- **1 xícara (140g)** amendoim torrado sem sal
- **10 tâmaras** sem caroço (50g)
- **2 col. sopa (30g)** mel cru
- **1 col. chá (3g)** canela em pó
- **1 col. sopa (15ml)** óleo de coco · pitada de sal

PREPARO

01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min

02 Bata as tâmaras com o mel cru no processador

03 Adicione canela, óleo de coco, sal e processe 30 seg

04 Misture o amendoim INTEIRO (sem processar)

05 Forma forrada, pressione, geladeira 1h, corte em 12

DICA DO CHEF · FÍGADO

Pé-de-moleque tradicional é **AÇÚCAR derretido** — agressão pura ao fígado. Aqui a tâmara é rapadura natural.

28 Banana Recheada

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	2 porções

INGREDIENTES

- **2 bananas maduras médias** (260g)
- **2 col. sopa (30g)** pasta de amendoim integral
- **1 col. sopa (10g)** cacau em pó 100%
- **1 col. chá (3g)** canela em pó
- **1 col. sopa (10g)** granola sem açúcar · mel cru opcional

PREPARO

01 Descasque as bananas

02 Faça corte longitudinal no meio (sem dividir em duas)

03 Espalhe 1 col. sopa de pasta de amendoim em cada

04 Polvilhe cacau e canela por cima

05 Cubra com granola e mel cru (opcional). Sirva imediato

DICA DO CHEF · FÍGADO

Banana + pasta amendoim integral é o lanche que segura a fome. INTEGRAL: sem açúcar, sem óleo industrial.

29 Compota de Pêssego

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	10 min + 2h geladeira
RENDIMENTO	6 porções

INGREDIENTES

- **6 pêssegos maduros** (600g)
- **6 tâmaras** sem caroço (30g)
- **1 col. sopa (15ml)** suco de limão
- **1 unidade** canela em pau · **3** cravos
- **1 col. chá** baunilha · **200ml** água

PREPARO

01 Lave, descaroce e corte pêssegos em 4 partes

02 Em panela: pêssegos, água e tâmaras picadas

03 Adicione canela em pau e cravos

04 Cozinhe em fogo baixo por 10 min até amaciar

05 Adicione suco de limão e baunilha. Esfrie e geladeira 2h

DICA DO CHEF · FÍGADO

O **pêssego é diurético natural** — ajuda o fígado a expulsar líquidos retidos (o famoso "peso fantasma").

30 Salada de Frutas c/ Calda

Sobremesa Express · Bloco C

TEMPO	10 min
RENDIMENTO	4 porções

INGREDIENTES

- **1 maçã (150g)** · **1 banana (120g)** · **1 manga (150g)**
- **1 xícara mamão** picado · **6 morangos** · suco 1 limão
- **Calda:** 6 tâmaras (30g) + 150ml água
- **Calda:** canela em pau + 3 cravos + baunilha
- **Calda:** raspas de 1 limão

PREPARO

01 Corte frutas em cubos e regue com suco de limão

02 Panela: ferva água com canela em pau, cravos e tâmaras

03 Cozinhe em fogo baixo 5 min até tâmaras desmancharem

04 Retire canela e cravos. Adicione baunilha e raspas

05 Despeje calda QUENTE sobre frutas GELADAS. Sirva já

DICA DO CHEF · FÍGADO

Calda industrial = **50g de açúcar por porção**. Aqui é tâmara + especiarias = dulçor + anti-inflamação.

CAPÍTULO 05 · ANTI-FRAME

O que *NÃO* fazer

Adoçantes que detonam o fígado — Albert Einstein 2025.

1. **Aspartame.**
   Mata flora intestinal e gera formaldeído (toxina hepática).
2. **Sucralose.**
   Reduz flora boa em 50% em 12 semanas (Nature 2024).
3. **Sacarina.**
   Eleva resistência à insulina — gordura volta pro fígado.
4. **Açúcar mascavo industrial.**
   99% do mesmo açúcar refinado disfarçado.
5. **Mel de supermercado.**
   Quase tudo é xarope de glicose. Olha o rótulo.
6. **Açúcar de coco em excesso.**
   Natural sim, mas passar de 30g sobrecarrega.
7. **"Diet" e "zero".**
   Quase sempre traz aspartame ou sucralose travestido.

CAPÍTULO 06 · SEMANA + 14 DIAS

Calendário *sugerido*

DIA	SOBREMESA	FOCO
SEG	Mousse Cacau + Abacate	*Energia*
TER	Iogurte c/ Tâmara	*Flora boa*
QUA	Cookies de Aveia	*Lanche*
QUI	Frutas Assadas	*Anti-inflam.*
SEX	Brownie Batata-Doce	*Recompensa*
SAB	Bolo de Banana	*Família*
DOM	Sorvete de Banana	*Prazer*

PALADAR EM 14 DIAS

DIA 1-3 — **Vai achar pouco doce.** NORMAL. Paladar tá viciado em açúcar de pacote.

DIA 4-7 — **Fruta começa a parecer doce.** Café com açúcar fica enjoativo.

DIA 8-14 — **Doce industrial parece "vidro".** Vontade de doce cai 70%.

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 01/05

SOBREMESA QUE LIMPA

— ou —

SOBREMESA QUE ENTUPE

Você decide.

AÇÚCAR REFINADO

Vira gordura hepática em 20 min. Inflama. Estoca. R$300/mês em adoçante químico que detona a flora.

SOBREMESAS LIMPA FÍGADO

Tâmara, fruta, cacau, canela. Doce de verdade. Sem pico glicêmico. R$30 a feira da semana inteira.

USP-FMRP · 2024
HARVARD NAFLD · 2025
ALBERT EINSTEIN · 2024
NATURE HEPATOLOGY · 2024

"Fígado limpo. Corpo leve. Cabeça boa."

LIMPA FÍGADO

A faxina do órgão que comanda 500 funções.

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 01

@limpafigado