

DANIELLI
ORLETTI

NUTROLOGIA & LONGEVIDADE

GUIA PRÁTICO DE

Nutrologia

Dra. Danielli Orletti - CRM SP 181.532
dradanielliorletti@gmail.com



Sumário



Apresentação	3
Uma breve história	4
Imunidade e alimentação	6
Dicas básicas de nutrologia	8
Entenda o seu tipo de fome	11
Guia rápido para decifrar rótulos	13
Temperos naturais	18
Receitas com apenas dois ingredientes	22
Receitas Low Carb	34
Receitas leves	77



Apresentação

Somos diariamente bombardeados a todos os tipos de toxinas, seja pelo ar, pela comida ou pela água. Porém, nosso organismo apresenta mecanismos capazes de eliminar essas substâncias naturalmente. Acontece que nossa ingestão está constantemente ultrapassando a nossa capacidade de limpeza endógena, o que nos leva a um estado permanente de desequilíbrio.

Mas por que estamos intoxicados?

Como nos intoxicamos?

E como fazer para revertermos essa situação?

Foi com o objetivo de responder essas e outras perguntas que decidi escrever esse livro para meus pacientes e amigos, que estão na busca de uma vida com mais saúde e longevidade.

Acredito que seja necessário mudarmos nossa consciência alimentar, e tratar a comida como fonte de vida, não apenas como forma de prazer. Devemos mudar o foco: o prazer de comer deve estar associado ao bem-estar, vitalidade e longevidade.

Quero mostrar a vocês que pequenas alterações na rotina podem trazer benefícios imensuráveis a sua saúde. E assim, de forma leve e agradável poder promover a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Boa leitura à todos.



Uma breve história

Desde cedo tive curiosidade sobre os alimentos e a interação deles com o nosso corpo. Sempre me perguntei como diferentes substâncias podem potencializar nossa saúde ou, ao contrário, ser profundamente nocivas. Essa curiosidade me levou ao conhecimento aprofundado sobre alimentação e hábitos de vida. Além disso, dedico parte de meu estudo às diversas formas de medicinas complementares (também chamadas de holísticas).

Tenho como propósito criar e compartilhar ferramentas para a construção do bem-estar e da saúde plena.

Essa curiosidade me conduziu ao estudo e conhecimento da área médica conhecida como Nutrologia. Essa especialidade médica estuda, pesquisa e avalia os benefícios e malefícios associados a alimentação. É de responsabilidade do nutrólogo identificar possíveis "erros" alimentares, hábitos de vida ou estados orgânicos que estejam contribuindo para desequilíbrios e doenças, assim como o tratamento dessas manifestações.

A atuação do nutrólogo engloba o diagnóstico, prevenção e tratamento de patologias relacionadas à nutrição, ou que tem nela parte do tratamento, contribuindo na promoção de uma longevidade saudável, com melhor qualidade de vida. →

Integrando minha formação médica convencional com a visão holística, projetei minha abordagem olhando para a plenitude do ser humano e não apenas para seus órgãos e doenças, o que me permite conduzir os pacientes a uma vida mais longa, saudável e feliz.

Dessa forma, tenho como objetivo primário proporcionar aos meus pacientes o conceito de bem-estar de forma duradoura, no seu mais amplo significado, empoderando-os com todas as ferramentas necessárias para alcançarem um estado consciente de qualidade de vida.

Pensando nisso, desenvolvi o Longevity Concept, que trata-se de uma estruturação de atendimento que possibilita conhecer, explorar e atuar em todas as áreas que interferem no processo de saúde do meu paciente.

Através do comprometimento, dedicação e vontade de cada indivíduo, integrando conceitos específicos da alimentação e da medicina preventiva, todos são capazes de atingir seus objetivos de bem-estar e qualidade de vida.





Imunidade e alimentação

O sistema imune precisa estar fortalecido para nos defender contra os vírus, infecções, tumores e bactérias. **Existem várias formas de torná-lo mais eficaz, como:**

- Através de uma alimentação saudável, completa e variada
- Horas de sono com qualidade
- Evitar stress
- Praticar exercícios físicos

Além disso, existem alguns nutrientes que podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, são eles:

- Zinco:** Carne vermelha, frutos do mar, frango e cereais fortificados. Esses alimentos atuam no desenvolvimento e funcionamento das células imunológicas.
- Magnésio:** Oleaginosas, vegetais verdes escuros.
- Selênio:** Atum, sardinha, camarão, castanha do Pará, arroz integral, ovos. Atuam diminuindo as inflamações.
- Vitamina A:** Queijo, Gema de ovo, Manga, Mamão, Cenoura, Batata doce, Fígado. Essa vitamina ajuda no desenvolvimento do sistema imune e aumenta as defesas do organismo.



Vitamina D: Salmão, Atum, sardinha, Ovos, Queijos, Cogumelos, Cereais fortificados.

Vitamina E: Amêndoas, Avelã, Castanha-de-Caju, Amendoim, Semente de girassol.

Probióticos: Iogurte Natural, Kefir, Leite fermentado. Ajudam a proteger o organismo contra infecções.

Ômega 3: Sementes de chia e linhaça, Salmão, Sardinha, Alimentos fortificados, Nozes.



Dicas básicas de nutrologia

E numerei abaixo algumas dicas rápidas para o cultivo da boa saúde, a fim de que todos possam identificar e adotar pequenas mudanças que podem trazer grandes resultados sobre a qualidade de vida.

- 1. Troque o açúcar refinado por açúcar mascavo.** Se fizer uso de adoçantes, opte pelos naturais, como Stévia e Xilitol. Esses produtos são facilmente encontrados em supermercados e lojas de produtos naturais. Mas cuidado: muitas marcas de adoçantes anunciam no rótulo o nome Stévia ou xilitol, porém a maior quantidade do produto, na verdade, é composta por aspartame ou sacarina. Leia a lista de ingredientes. Ela deve conter como única substância o stévia ou xilitol, ou uma mistura das duas.
- 2. Utilize sal rosa ou sal marinho.** Além de conter diversos minerais indispensáveis para o bom funcionamento do nosso corpo, o sal rosa é quimicamente menos manipulado para sua produção, sendo livre de toxinas e poluentes. Ele também apresenta um teor reduzido de cloreto de sódio. Mas veja bem, apesar de reduzido, ainda assim ele apresenta essa substância, então o seu uso não pode ser exagerado.
- 3. Além dos benefícios já conhecidos de se manter uma boa hidratação,** é comprovado que a ingestão de 500ml de água gelada 30 minutos antes das principais refeições está associada a emagrecimento e saciedade. Não é demais?

4. Exercite-se. é Uma pesquisa recente demonstrou que o risco de morte associado ao sedentarismo é duas vezes maior que o risco associado à obesidade. Vinte minutos de uma caminhada leve diária é capaz de reduzir em até 30% o risco de morte precoce.

5. Opte por produtos integrais. Te aconselho a parar por alguns minutos para ler a lista de ingredientes do produto que está comprando. Você não precisa ir até o final dela (algumas listas podem ser enormes e cheias de nomes confusos). Apenas verifique se o produto que você está adquirindo realmente tem como primeiro item um alimento integral. Muitas vezes o primeiro item é a farinha de trigo enriquecido com ácido fólico, ou seja, farinha branca, que está longe de ser um alimento integral (mais a frente volto a explorar esse item com vocês). As fibras insolúveis são verdadeiros "faxineiros" do intestino, removendo impurezas e bactérias nocivas, enquanto as fibras solúveis servem de alimento para as bactérias benéficas.

6. Se possível, utilize o azeite de oliva extravirgem para as preparações das refeições. Uma outra ótima opção para preparações é o óleo de coco. Experimente coloca-lo nas suas receitas de bolos e massas. Você consegue achá-lo em supermercados, lojas de produtos naturais e até mesmo em farmácias. Mas, novamente, cuidado com excessos. O óleo de coco apresenta cerca de 60% de sua composição proveniente de gordura saturada, e seu excesso pode alterar a fração do colesterol prejudicial à sua saúde.

7. Não duvide do poder de descansar na criação de uma saúde e bem-estar ideal. Em um mundo cheio de estresse e demandas, o repouso é um dos fatores mais importantes para a criação de bem-estar. As atividades representativas podem incluir atividades mentais, físicas e/ou emocionais que ajudam a promover a resiliência. Particularmente, se você estiver sob estresse crônico, atividades repousantes podem romper o ciclo de estresse e ajudá-lo no caminho para a saúde. Atividades restauradoras como

meditação, imaginação guiada, técnicas de respiração, gratidão e atenção plena são formas consagradas pelo tempo e apoiadas pela ciência e fazem a diferença internamente. Eles têm efeitos calmantes não apenas no estado de espírito, mas também ajudam a equilibrar a função hormonal e imunológica.

Atividades reparadoras:

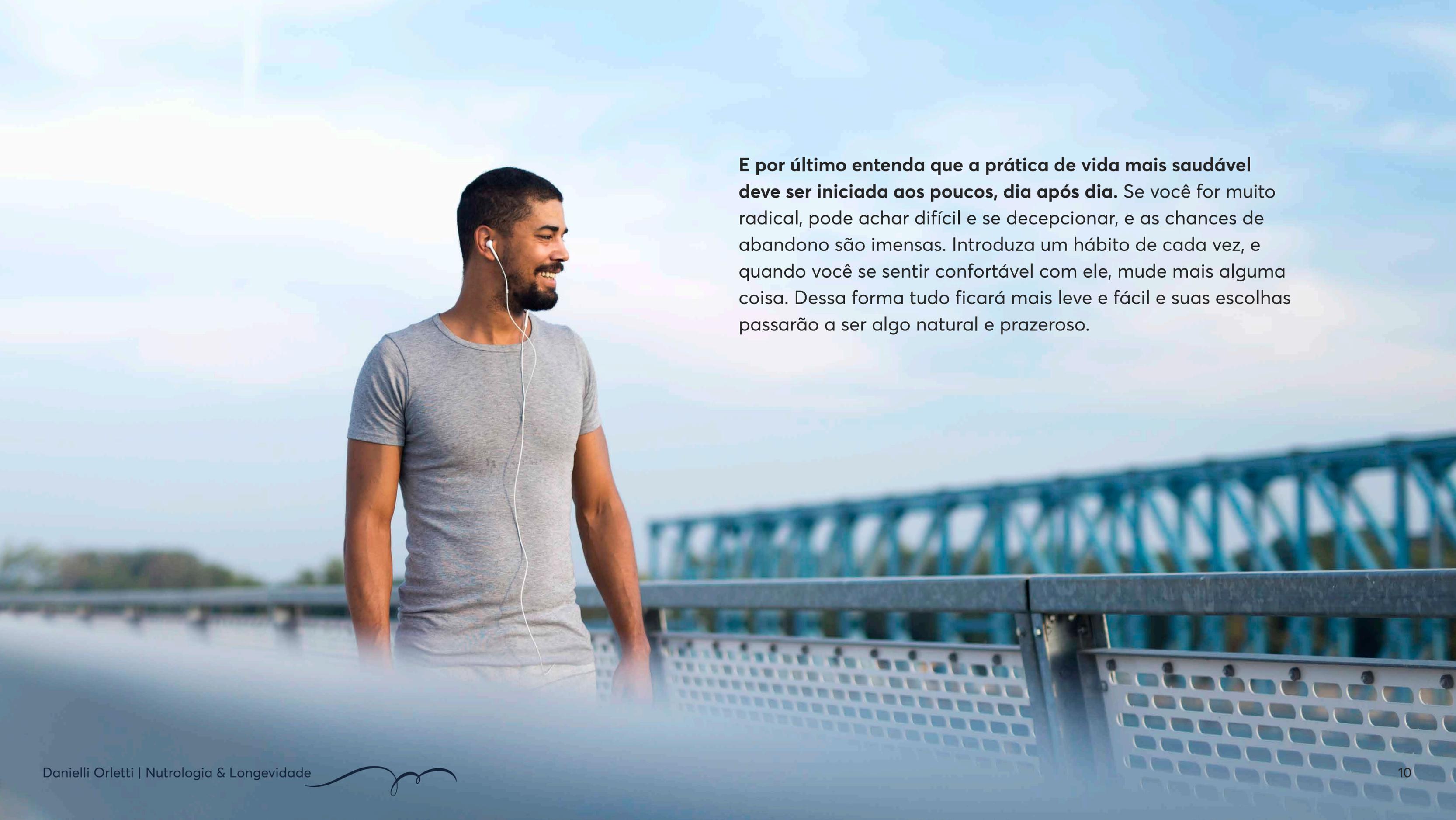
- Meditação
- Diário de gratidão
- Técnicas de respiração profunda
- Imagens e/ou visualização dirigidas
- Massagem, sauna ou terapias da água
- Mindful Eating e caminhadas

8. Dê preferência aos produtos orgânicos. Hoje em dia conseguimos achar desde verduras e legumes em feiras orgânicas, até produtos comercializados que contenham o selo "PRODUTO ORGÂNICO", como macarrão instantâneo (marca Mãe Terra), biscoitos integrais, arroz integral, açúcar, pó de café... Comece a procurá-los que você verá a quantidade e variedade que temos disponíveis.

9. Elimine progressivamente alimentos e substâncias que prejudicam a absorção intestinal, causam dano celular ou aumentam a produção de toxinas pelo corpo, entre eles: álcool, cafeína, cigarro, açúcares refinados e alimentos processados. Note que a cafeína pode ser um aliado no seu dia, porém a sua ingestão concomitante com outros alimentos, pode resultar em sequestro na absorção de micronutrientes essenciais, principalmente o ferro.

10. Os vegetais crucíferos são desintoxicantes naturais incríveis! Couve-flor, brócolis, repolho, couve de Bruxelas e outros vegetais da mesma família fornecem um composto chamado sulforafano, oferecendo atividade potente antioxidante, além de ser um potente anti-inflamatório e anticancerígeno, ajudando a livrar o corpo de toxinas prejudiciais e combater os seus efeitos negativos.





E por último entenda que a prática de vida mais saudável deve ser iniciada aos poucos, dia após dia. Se você for muito radical, pode achar difícil e se decepcionar, e as chances de abandono são imensas. Introduza um hábito de cada vez, e quando você se sentir confortável com ele, mude mais alguma coisa. Dessa forma tudo ficará mais leve e fácil e suas escolhas passarão a ser algo natural e prazeroso.





Entenda o seu tipo de fome



Fome Física x Fome Emocional

Fome Física

O corpo dá sinais físicos, como estômago roncando, falta de energia, dor de cabeça, dificuldade de concentração.

Algum tempo passou entre uma refeição e outra.

A fome surge de forma gradativa.

Não há desejos por alimentos específicos.

Normalmente, é saciada após comer.

Fome Emocional

Não apresenta sinais físicos.

Não se passou tanto tempo depois da última refeição.

Aparece repentinamente.

A fome sempre é por alimentos específicos.

Mesmo após ter se alimentado permanece com fome.

Depois da refeição surge o sentimento de culpa.



Orientações para lidar com a fome emocional:

Fique atento aos sinais e evite comer quando está triste ou nervoso, afinal a comida não irá resolver seus sentimentos.

Procure se distrair e mude o foco.

Mantenha uma relação saudável com a comida e tenha atenção plena na hora das refeições.

Faça exercícios físicos, pois isso diminuir a ansiedade, principal causa da fome emocional.

Procure ajuda profissional, se necessário.



Questionário Mindful Eating

Tipos de Fome

Perceba suas emoções na refeição, e anote:

Nome da Refeição:

De zero a dez, como está sua fome agora?

Zero = nenhuma e **Dez** = faminto.

Como você percebeu essa fome?

O que você reparou acontecendo no seu corpo?

Nessa refeição, tinha alguma fome específica chamando a sua atenção?

Enquanto você comia, reparou se decidiu continuar comendo levando em consideração as sensações corporais, emoções e/ou pensamentos?

Quais emoções, pensamentos ou sensações guiaram você nessas escolhas?

Você parou de comer quando a fome celular e do estômago diminuíram? Se a resposta for não, qual fome você estava saciando? Teria outra forma de saciar essa fome?

Espero que essas dicas de fácil aplicabilidade possam te ajudar na busca por um estilo de vida mais saudável.



Guia fácil para decifrar rótulos

Mais do que nunca se fala da importância da alimentação e do estilo de vida para manutenção de uma vida mais saudável e longa. A escolha dos alimentos é de extrema importância para que você consiga obter o máximo de nutrientes e evite o aparecimento de doenças crônicas, é o que diz o Guia Alimentar da População Brasileira (2014).

E claro, as dúvidas na hora das compras são inevitáveis. Se você tem o hábito de comprar produtos no corredor de alimentos saudáveis, ou só se atenta ao que diz na parte da frente, como “integral, natural”, e acha que realmente está fazendo uma escolha melhor, cuidado, pois você pode ter uma surpresa nada agradável.

Além disso, maioria das pessoas se atenta apenas à quantidade de calorias descritas no produto, esquecendo de olhar o que realmente importa, como se estamos diante de um produto ultraprocessado, o mesmo para o teor de sódio, presença ou não de fibras, etc.

Exatamente, quando falamos de alimentação saudável, contar calorias não é nem de perto o item mais importante. Os ingredientes que compõem o alimento que devem ser o grande foco de atenção.



Pode parecer muito difícil, pois é exatamente nessa parte que surgem as dúvidas, e as maiores “pegadinhas” da indústria alimentícia, mas é extremamente necessário conhecer exatamente o que está descrito, para evitarmos escolhas que nos distancie do nosso objetivo central: ter uma vida mais saudável e leve.

Pensando nisso, listo uma sequência fácil e prática de análise de rótulo, para facilitar na hora de escolher entre um item ou outro nas suas compras:

1. Categorias dos alimentos, conforme o processamento:

Alimentos in natura ou minimamente processados

Devem fazer parte da rotina e ser a base da alimentação. Alimentos in natura são os provindos da natureza que não sofreram nenhuma alteração, exemplo: legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos. Os minimamente processados são os alimentos in natura que após saírem da natureza, sofreram algum processo, como: limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Como exemplo desses alimentos, podemos citar: arroz, milho, feijão, lentilha, castanhas, farinhas, leite pasteurizado, carnes, pescados, ovos, chá, café e água.

Alimentos Processados

Limite o consumo desses alimentos, não faça deles parte principal da refeição. Eles, quando presentes, devem ser apenas um complemento em refeições onde predominam os alimentos in natura ou minimamente processados. Caracterizam-se pela adição de sal ou açúcar ou qualquer outra substância de uso culinário que deixe o alimento com maior durabilidade e mais agradável ao paladar.

Exemplos: Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar), frutas em calda e frutas cristalizadas, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, queijos, pães feitos de farinha de trigo, leveduras. Embora esses alimentos sejam provindos de alimentos in natura, após o processamento eles perdem suas características nutricionais, visto que, a adição de sal e açúcar é muita elevada, o que pode gerar problemas de saúde, como: obesidade, doenças do coração e doenças crônicas.

Alimentos Ultraprocessados

EVITE AO MÁXIMO ESSES ALIMENTOS. São os alimentos que passaram por várias técnicas de fabricação, na qual foram adicionados ingredientes como açúcar, sal, gorduras, amido modificado, gordura hidrogenada, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para deixar os alimentos com características sensoriais atraentes.

Exemplos: Biscoitos, sorvetes, guloseimas, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos. Na sequência vou te ensinar como identificar, pela lista de ingredientes, se você está diante de um alimento ultraprocessado ou não.

Evite esses alimentos, pois eles não apresentam valor nutricional e são ricos em calorias e pobres em fibras. Isso tudo contribui para o aparecimento de doenças, como diabetes, obesidade, doenças crônicas e alergias alimentares.

Prefira sempre os alimentos in natura ou minimamente processados e faça deles a base da sua alimentação.



2. A lista de ingredientes:

O ideal é comprar coisas que não tenham lista de ingredientes. Coisas que são apenas um ingrediente por conta própria (ex: mamão, banana, água de coco, ovos, etc).

Mas caso esse não seja o caso, preste bastante atenção nas orientações: Segundo a Anvisa, os ingredientes do alimento aparecem na ordem decrescente de quantidade. Portanto, se procura um item integral, veja se o primeiro ingrediente é realmente a farinha integral (trigo, centeio, arroz). Tenha atenção especial quando o açúcar e as gorduras constarem no topo da lista.

Fique atento quando um produto vendido como "integral" constar como primeiro item "farinha de trigo enriquecido com ácido fólico". Isso é FARINHA BRANCA, e está longe de ser um alimento integral.

Prosseguindo na lista, nos deparamos com inúmeros nomes pouco familiares. Tome cuidado, esses itens podem ser, na maioria das vezes, aditivos químicos, emulsificantes, corantes industriais e conservantes. Esses produtos, quando ingeridos, dificilmente são reconhecidos como alimentos e podem gerar alterações inflamatórias silenciosas.

Minha dica é: opte por produtos que não contenham rótulo, embalagem ou lista de ingredientes, ou seja, produtos naturais: maçã, couve, feijão, castanha-do-pará, damascos, etc. Mas, caso o produto contenha lista, ou venha numa embalagem, escolha aquelas que apresentem como itens apenas substâncias que seu corpo identifique como alimentos. Ex: suco de uva integral; biscoito de gengibre, aveia e leite de coco...

Lembre-se: quanto mais processos industriais forem necessários para a produção de um alimento, maior é a quantidade de produtos prejudiciais à sua saúde nele e menos "parecido" com alimento ele será para o nosso organismo. Ou seja, nesses casos, estamos diante de alimentos ultraprocessados.

Fique de olho: evite ao máximo comprar produtos que contenham as seguintes substâncias na lista de ingredientes: aspartame, bromato de potássio, dióxido de enxofre, hidroxianisol butilado (BHA) e hidroxitolueno butilado (BHT), nitrato de sódio, sulfito de sódio, glutamato monossódico, HFCS, óleo de palma, corantes alimentares. Esses produtos são altamente prejudiciais para a sua saúde.



3. Presença de GORDURA TRANS:

Pela nova resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a indústria alimentícia pode usar a frase "ZERO GORDURA TRANS" somente os alimentos que tenham apenas 0,1 grama dessa gordura por porção de 100 gramas ou de 100 mililitros.

Mas muito cuidado: a gordura trans pode aparecer nos rótulos disfarçada com o nome de GORDURA VEGETAL HIDROGENADA. Com isso podemos, erroneamente, comprar um produto acreditando ser mais saudável.

Outra atenção deve ser dada à quantidade de gordura saturada contida na porção do alimento. Muitos alimentos isentos de gordura trans, podem ser fontes riquíssimas de gorduras saturadas, igualmente prejudiciais ao nosso organismo. O melhor alimento é aquele que não contém gordura trans, tem pouca gordura saturada e muita gordura boa, a chamada insaturada, geralmente encontrada nos alimentos de origem vegetal. →



4. Teor de sódio:

Dando continuidade, eu gosto de analisar a quantidade de sódio contido no produto. O consumo excessivo de sódio pode trazer vários danos à saúde como: o aumento do risco de desenvolver e de piorar quadros de hipertensão, doenças cardíacas e renais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a ingestão diária do nutriente não deve passar de 2 gramas. Isso corresponde a aproximadamente 5g de sal de cozinha (1 colher de sopa).

Na hora de optar por algum alimento rico em sódio, tenha em mente que os outros alimentos contidos na sua dieta deveram manter um equilíbrio nessa quantidade, para não haver o excesso de consumo diário.

Qual a quantidade "ideal máxima" de sódio que um alimento pode ter? Isso pode variar muito, de acordo com a composição natural de cada alimento. Mas se você está comprando algo embalado, é interessante fazer essa análise.

Um exemplo: Um pacote de biscoito de polvilho de 100g possui, em média 1.092 miligramas (mg) de sódio. Ou seja, isso corresponde a mais da metade de toda a quantidade de sódio que uma pessoa deve consumir durante todo o dia.



5. Teor de açúcar:

Em relação a quantidade dessa substância, a American Heart Association (AHA) recomenda a ingestão diária máxima de 6 colheres de chá (24 gramas) para mulheres e 9 colheres de chá (36 gramas) para homens. Porém, as características individuais de cada pessoa permitem variações nesses valores.

Não somente a quantidade de carboidrato, mas também se o mesmo é o que chamamos de REFINADO ou COMPLEXO, deve ser analisado. Carboidratos refinados são facilmente absorvidos pelo nosso organismo, e podem elevar nossa glicemia (quantidade de açúcar circulante no sangue) muito rapidamente, causando grandes malefícios ao organismo.

Os alimentos ricos em carboidratos complexos são os que apresentam alta concentração de fibras. Como o nome já diz, a composição "complexa" do carboidrato permite que sua absorção seja mais lenta, e por isso, evita variações bruscas da glicemia (evitando o aumento da nossa insulina, responsável por diversos danos à nossa saúde).

6. Tamanho da porção:

Essa etapa, igualmente importante, muitas vezes passa despercebida aos nossos olhos, e ela faz toda a diferença na hora de escolher um produto. É nesse momento que analisamos a quantidade total dos itens citados acima, assim como verificamos o real valor dos ingredientes que consumiremos.





Porção de 20g (1/4 do tablete)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	125kcal = 524,9kJ	6
Carboidratos totais	8,5g	3
Açúcares	5,1g	2
Lactose	0g	0
Polióis	0g	0
Outros carboidratos	3,5g	1
Proteínas	1,2g	2
Gorduras totais	9,6g	17
Gorduras saturadas	2,1g	9
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	0,6g	2
Sódio	30mg	1

(*) % Valores Diários de com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.

Vamos para o exemplo:

Lista de ingredientes: massa de cacau, açúcar de coco, manteiga de coco, óleo de coco extra virgem.

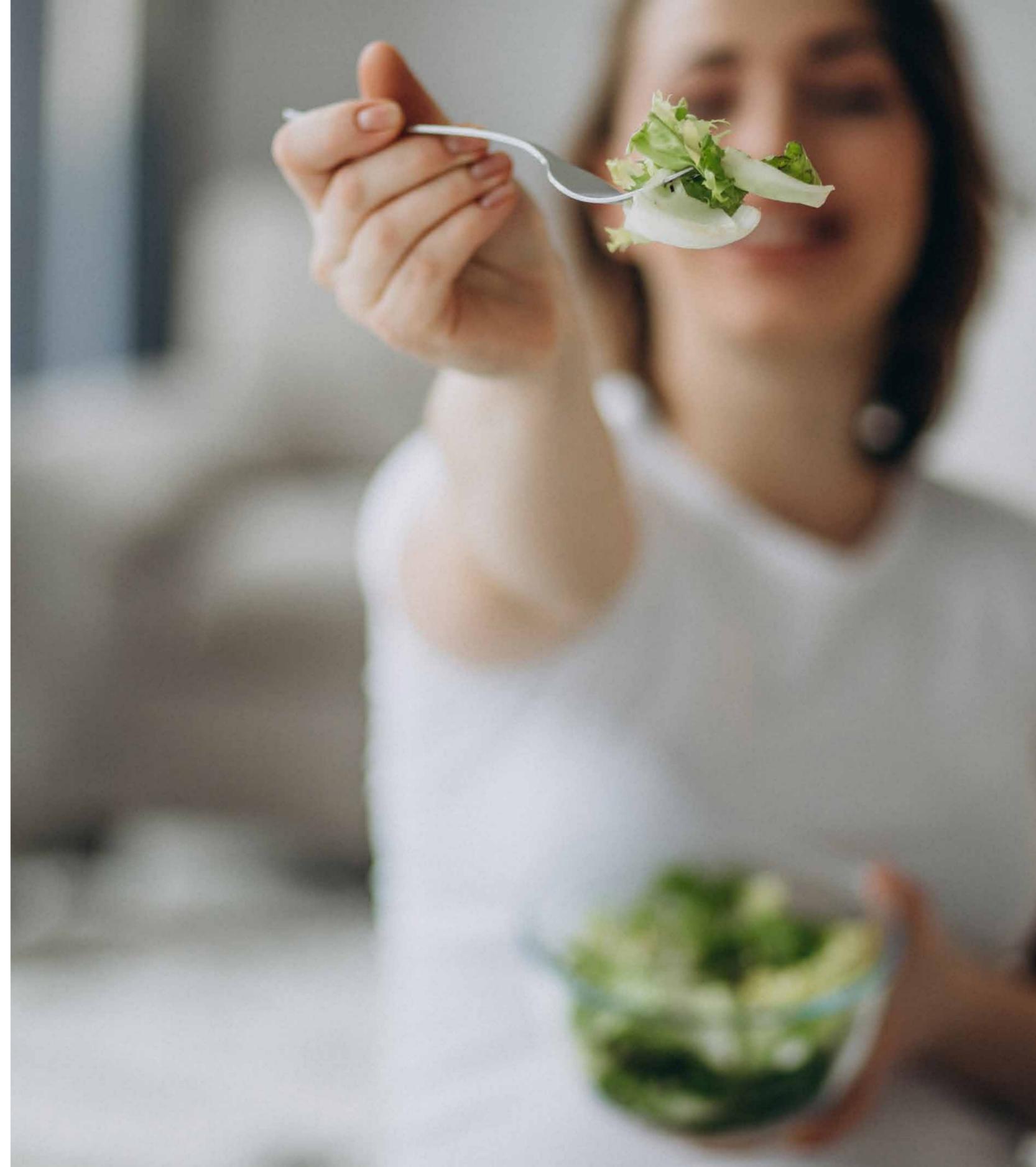
Esse produto, como o nome já diz apresenta apenas 4 ingredientes e, apesar de industrializado, eu reconheço como alimento todos os nomes contidos na lista. Também passa no #2 e #3, pois não apresenta gordura trans, tem um baixo nível de gordura saturada e sua quantidade de sódio é de 30mg, o que representa 1% do VD recomendado.

Ao analisarmos o #4 Teor de Açúcar, muitas vezes descrito como Carboidratos, esse produto apresenta 8,5g, o que representa um pouco mais de 3% do valor total recomendado para o dia, segundo a AHA.

Temos que atentar que o açúcar desse produto vem do açúcar do coco e da massa de cacau, fontes de carboidratos muito mais saudáveis do que o açúcar refinado ou xarope de frutose.

E por fim, a quantidade do produto contido na porção, #5: nesse caso, a porção é 1/4 da barra. Ou seja, 1 porção tem 8,5g de açúcar, zero gordura trans e baixo teor de sódio.

Eu comeria esse produto? Sim! Apenas não comeria várias vezes ao longo do dia, pois isso poderia exceder minha quantidade total de carboidratos totais, uma vez que faço 5 refeições ao longo do meu dia.



Temperos naturais: benefícios e sugestões de uso

Uma boa alternativa para substituir os temperos industrializados é apostar no uso dos temperos naturais, além de conferirem sabor aos alimentos apresentam inúmeras propriedades benéficas ao organismo, sendo assim são uma ótima opção para diminuir o consumo de sal de cozinha.

Açafrão: Antiinflamatório, antioxidante, digestivo, antimicrobiano, contribui para redução do colesterol e previne doenças crônicas

Sugestão de uso: Temperar carnes, omelete, arroz e até mesmo colocar no suco verde.

Alho: Antioxidante, antimicrobiano, antiinflamatório e diurético. Sugestão de uso: Temperar carnes, vegetais refogados, arroz, tortas salgadas, feijão.

Cebola: Antioxidante e estimulante da digestão. Pode ser usado nas mais diversas preparações.

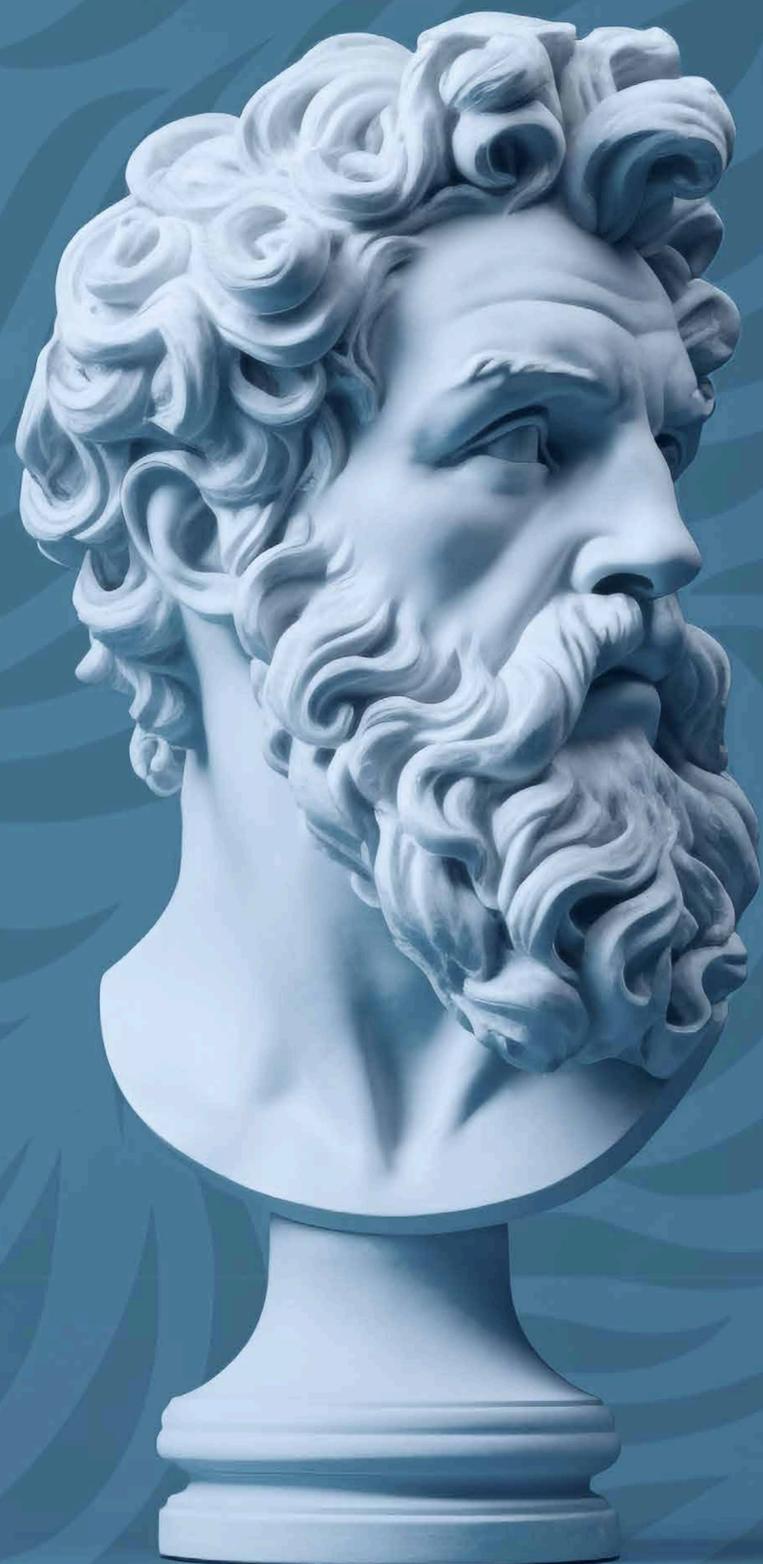
Manjericão: Antimicrobiano, antioxidante, estimula o sistema imune e antiinflamatório. Pode ser usado em massas, carnes, omeletes e molhos em geral.

Alecrim: Digestivo, hepatoprotetor, antimicrobiano, antioxidante e antiinflamatório. Sugestão de uso: carnes, purês, sopas, chás.

Gengibre: Antiinflamatório, Diurético, digestivo, auxilia no combate das náuseas, previne doenças cardiovasculares. Pode ser usado em temperos de carnes, sucos, chás e sopas.

Hortelã: Facilita a digestão, antisséptico e auxilia nas flatulências. Pode ser usado como tempero, chás e acrescentada em sucos de frutas.

Orégano: Antioxidante, antiinflamatório e antimicrobiano. Sugestão de uso: tempero de carnes, molhos, omelete.



Receitas para uma vida em equilíbrio

“Que seu remédio seja seu alimento,
e que seu alimento seja seu remédio”

Esta frase foi ditada por Hipócrates há mais de 2400 anos e cada vez mais a ciência nos confirma, de maneira sólida e bem documentada, a estreita relação entre a alimentação e o desenvolvimento das doenças crônicas, assim como, sua importância no tratamento destas enfermidades.

Então, se você está aqui, é porque, de alguma maneira, já iniciou seu processo em busca de uma vida com mais equilíbrio por meio da alimentação. Em um mundo onde a indústria alimentícia tenta nos adoecer com opções altamente apetitosas, associado a rotinas cada vez mais movimentadas, fazer o básico para garantir a saúde, isto é, alimentar-se de comida de verdade, ensinado através das gerações e propagado dentro da comunidade médica e científica, se tornou cada vez mais difícil e, muitas vezes esquecemos o impacto poderoso que a comida pode ter em nossa saúde física e mental.



Por isso, escrevi este livro com o objetivo de exemplificar que uma alimentação saudável não precisa ser complexa ou difícil. Muito pelo contrário, nas próximas páginas você entrará em contato com um livro de receitas dedicado a uma jornada em prol da valorização daquilo que é conhecido como comida de verdade, alimentos ricos em diversidade de nutrientes, texturas e sabores. Aqui, exploraremos a alimentação de maneira consciente, principalmente com a visão de que pequenas mudanças podem desencadear grandes transformações em seu bem-estar.

Neste sentido, é importante ressaltar que as receitas aqui propostas seguem uma linha terapêutica focada, principalmente, para aqueles que buscam a alimentação como intervenção aliada ao emagrecimento ou à manutenção do peso, sem que com isso tenha, contudo, força de recomendação terapêutica ou substitua a necessidade de uma avaliação médica e/ou multiprofissional individualizada.

Por fim, se você é meu paciente, então, certamente já me ouviu falar que emagrecer é contraintuitivo e seu corpo fará de tudo para que você sempre volte para o maior peso já atingido. Porém, existem estratégias capazes de burlar este processo fisiológico, sendo que uma das mais poderosas reside na alimentação. E é justamente sobre ela que vamos falar aqui.

Bom apetite e transformação!

Obs.: Para aqueles que adotam uma alimentação vegetariana, pode-se substituir as proteínas animais (carnes), por ovos, queijos, tofu e leites vegetais.



Receitas com apenas dois ingredientes





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de café da manhã

Panquecas de Banana e Aveia

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de aveia.

Modo de preparo:

- Amasse a banana e misture com a aveia.
- Cozinhe a massa em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 180 calorias
- Proteínas: 5g
- Carboidratos: 38g
- Gorduras: 2g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de café da manhã

Omelete de Claras com Espinafre

Ingredientes:

- 4 claras de ovos
- 1 xícara de espinafre picado

Modo de preparo:

- Bata as claras de ovos em um recipiente. Adicione o espinafre picado.
- Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e cozinhe em fogo médio até firmar dos dois lados.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 80 calorias
- Proteínas: 18g
- Carboidratos: 2g
- Gorduras: 0g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de café da manhã

Pão de Queijo de Batata Doce

Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce cozida e amassada
- 1 xícara de polvilho azedo

Modo de preparo:

- Misture a batata doce amassada com o polvilho azedo até obter uma massa homogênea.
- Modele bolinhas e asse em forno preaquecido a 180°C por 20-25 minutos.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 120 calorias
- Proteínas: 1g
- Carboidratos: 28g
- Gorduras: 0g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de café da manhã

Abacate com Tofu Mexido

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 100g de tofu amassado

Modo de preparo:

- Amasse o abacate em um recipiente.
- Em outra panela, refogue o tofu até ficar com uma textura semelhante a ovos mexidos. Sirva o abacate com o tofu mexido por cima.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 250 calorias
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 15g
- Gorduras: 18g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de lanche da tarde

Banana com Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

Modo de preparo:

- Corte a banana em rodela.
- Espalhe a pasta de amendoim sobre as rodela de banana.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 150 calorias
- Proteínas: 3g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 7g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de lanche da tarde

Cenoura com Homus

Ingredientes:

- 1 cenoura
- 2 colheres de sopa de homus

Modo de preparo:

- Corte a cenoura em palitos.
- Mergulhe os palitos de cenoura no homus.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 80 calorias
- Proteínas: 3g
- Carboidratos: 12g
- Gorduras: 3g



Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de lanche da tarde

Morangos com Iogurte Vegano

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos
- 1 xícara de iogurte vegano

Modo de preparo:

- Corte os morangos em pedaços.
- Misture os morangos com o iogurte vegano.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 100 calorias
- Proteínas: 5g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 1g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de lanche da tarde

Chips de Abobrinha com Guacamole

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 1 abacate maduro

Modo de preparo:

- Corte a abobrinha em fatias finas.
- Asse as fatias de abobrinha em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos.
- Amasse o abacate para fazer o guacamole.
- Sirva os chips de abobrinha com o guacamole.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 120 calorias
- Proteínas: 3g
- Carboidratos: 8g
- Gorduras: 9g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de ceia

Tofu Mexido com Tomate

Ingredientes:

- 100g de tofu amassado
- 1 tomate picado

Modo de preparo:

- Em uma panela, refogue o tofu até ficar com uma textura semelhante a ovos mexidos. Adicione o tomate picado e cozinhe por mais alguns minutos.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 100 calorias
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 5g
- Gorduras: 4g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de ceia

Salada de Pepino com Molho de Tahini

Ingredientes:

- 1 pepino
- 2 colheres de sopa de molho de tahini

Modo de preparo:

- Corte o pepino em rodela.
- Misture o molho de tahini com as rodela de pepino.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 80 calorias
- Proteínas: 2g
- Carboidratos: 6g
- Gorduras: 5g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de ceia

Chá com Leite de Amêndoa

Ingredientes:

- 1 sachê de chá de sua preferência
- 1 xícara de leite de amêndoa.

Modo de preparo:

- Prepare o chá de acordo com as instruções da embalagem.
- Aqueça o leite de amêndoa e misture com o chá preparado.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 40 calorias
- Proteínas: 1g
- Carboidratos: 4g
- Gorduras: 2g





Receitas com apenas dois ingredientes



Opção de ceia

Maçã com Pasta de Amêndoa

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 colher de sopa de pasta de amêndoa

Modo de preparo:

- Corte a maçã em fatias.
- Espalhe a pasta de amêndoa sobre as fatias de maçã.

Calorias (por porção):

- Aproximadamente 150 calorias
- Proteínas: 3g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 7g



Receitas low carb saudável



Café da manhã

Estratégia

Garantir um bom aporte proteico no café da manhã, com cerca de 20g de proteína na refeição, fará com que seu organismo queime mais calorias durante a digestão. Isso porque as proteínas apresentam estruturas complexas e de difícil ação enzimática. E essa característica terá dois efeitos sobre você:

O primeiro tem a ver com o seu metabolismo. Como as proteínas exigem mais energia para serem digeridas, você queimará mais calorias logo cedo e ao longo do dia, aumentando assim seu metabolismo basal.

E o segundo diz respeito ao seu apetite. Como as proteínas estimulam naturalmente a secreção do GLP1, hormônio responsável pela saciedade, você sentirá menos fome ao longo desse período, diminuindo, assim, a ansiedade alimentar durante o dia.

Almoço

Estratégia

Após ter ingerido uma quantidade suficiente de proteínas, o foco aqui deverá ser manter uma alimentação rica em variedade de nutrientes. Consumir 1,6-2,4g/kg de proteínas ao longo do dia garantirá que você preserve sua massa muscular, possibilitando até mesmo ganhos adicionais. E, o horário do almoço, é onde, usualmente, consumimos 30-40% do valor diário recomendado.

Então, para alcançarmos esse objetivo, proponho algumas mudanças na forma com habitualmente fomos ensinados:

Primeiro, a montagem do seu prato deverá respeitar as seguintes proporções:

- Entre 35-60% de proteínas**
- Entre 25-35% de carboidratos complexos**
- Entre 10-15% de gorduras boas**

Segundo, comece sua refeição pelas proteínas e, apenas após, migre para as fontes de energia. Isso porque, se você tiver consumido uma quantidade suficiente deste macronutriente no café da manhã, certamente sentirá menos fome, de modo que a saciedade possa acontecer mais rapidamente, muito antes até de que você tenha finalizado seu prato. Então, para garantir seu aporte ideal, iniciar por ele torna-se fundamental.

Observação: dentro de uma alimentação rica em proteínas, o consumo de carboidratos na forma de legumes com baixos índices glicêmicos, saladas e vegetais folhosos pode ser feito de maneira livre.

Lanche da tarde

Estratégia

Numa alimentação pobre em carboidratos, o alimento não será, obrigatoriamente, rico em proteína. Quando excluímos o amido e o açúcar, o que sobra da tríade de macronutrientes são as proteínas e as gorduras. Caso distribuídos numa reta, num extremo teríamos o alimento 100% proteína, como o soro do leite ou a clara do ovo, e na outra ponta, as opções 100% gordura, como os azeites. Agora, na prática, o que vemos são opções que variam suas concentrações dentro desses dois pontos.



Neste sentido, focar apenas em reduzir carboidratos não trará, necessariamente, o alimento rico em proteínas. E um erro muito comum dentre as pessoas que tentam adotar esse perfil de intervenção acontece justamente nesse entendimento. Na busca pela redução dos açúcares e farináceos, acabam consumindo produtos ricos em gorduras e pobres em proteínas.

Por isso que, na hora de falar de uma alimentação pobre em carboidratos, se pergunte, diante das opções apresentadas, as seguintes questões:

- Esse alimento é rico em proteínas?**
- Esse alimento é rico em gorduras?**



Lanche da tarde

Foque nas seguintes combinações:

- ↑ **(rico) Proteína**
- ↓ **(pobre) Gordura - melhor opção**

Você encontrará essa combinação nas proteínas de origem animal, como ovos e carnes magras, como frango sem pele, cortes magros de carne suína e bovina, peixe branco, atum e camarão.

- ↑ **(rico) Proteína**
- **(moderado) Gordura**

Já está está, principalmente, nos queijos frescos, cortes bovinos com gordura visível e salmão. Para esse grupo, recomenda-se que o consumo seja avaliado por um profissional habilitado, uma vez que existe algum nível de evidência demonstrando um aumento de marcadores de risco cardiovascular, como a fração LDL e VLDL do colesterol.

Use com parcimônia a combinação abaixo:

- ↓ **(pobre) Proteínas**
- ↑ **(rico) Gorduras**

Aqui estão os queijos curados e os alimentos derivados das oleaginosas, como a pasta de amendoim (ou similares) e receitas que utilizam farinhas de castanhas na composição. O perigo deste grupo reside no fato de que, por terem uma grande concentração de gorduras, são alimentos altamente palatáveis e, portanto, calóricos. Além de não contribuírem para a saciedade, eles podem aumentar muito a sua ingestão diária de energia.

Ceia

Estratégia

Muitas pessoas perdem o controle sobre a alimentação no período da noite, a despeito de irem bem ao longo do dia. Parte da explicação desse fenômeno reside na quantidade de proteínas consumidas.

Quando atingimos a quantidade de proteínas recomendadas ao longo do dia, naturalmente paramos de comer, ainda que a quantidade de energia não tenha sido atingida. Porém, quando se trata do contrário, não é bem assim.

Se você atingir a quantidade de energia recomendada para o consumo diário, isto é, algo em torno de 20-25kcal/kg/dia, porém, não tiver atingido a quantidade de proteínas para o período, seu organismo enviará estímulos para você continuar na busca por alimentos, até que este esteja completo. E isso pode ser um dos motivos pelos quais você sente tanta dificuldade para controlar sua fome ao final do dia.

Por fim, uma alimentação pobre em carboidratos não necessariamente será rica em proteína, e baixo em energia (carboidrato ou gordura) não é ausente de energia. A saciedade é uma razão entre a quantidade de proteína e energia consumidos (que pode ser na forma de carboidrato ou gordura):

$$\text{Saciedade} = R(P, E)$$

Confira as dicas de receitas nas próximas páginas. →



Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Doces

Muffins de Coco e Amêndoas

Ingredientes:

- Coco ralado
- Amêndoas
- Ovos
- Fermento para bolo

Modo de preparo:

- Misture os ingredientes
- Asse em forminhas

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 150kcal | Carboidratos: 4g | Proteínas: 6g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 25 minutos





Receitas low carb

Opção de café da manhã low carb - Doces

Smoothie de Berry e Abacate

Ingredientes:

- Berries (morangos, blueberries)
- Abacate

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador até obter uma consistência cremosa

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 180kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 3g | Gorduras: 15g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos



Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Doces

Bolo de Caneca de Chocolate

Ingredientes:

- | Farinha de amêndoas
- | Cacau em pó
- | Ovo
- | Fermento para bolo

Modo de preparo:

- | Misture e asse por 2 minutos no micro-ondas

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 200kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 7g | Gorduras: 15g

Porções: 1 | Tempo: 5 minutos





Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Doces

Pão de Banana com Nozes

Ingredientes:

- Banana
- Ovos
- Nozes
- Fermento para bolo

Modo de preparo:

- Amasse a banana, misture com ovos e nozes
- Asse

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 160kcal | Carboidratos: 12g | Proteínas: 6g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Doces

Creme de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- | Abacate
- | Cacau em pó

Modo de preparo:

- | Bata os ingredientes até obter uma consistência cremosa

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 220kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 5g | Gorduras: 18g

Porções: 2 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Salgadas

Ovos Mexidos com Espinafre

Ingredientes:

- | Ovos
- | Espinafre

Modo de preparo:

- | Cozinhe os ovos mexidos e misture com espinafre refogado

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 180kcal | Carboidratos: 3g | Proteínas: 12g | Gorduras: 14g

Porções: 1 | Tempo: 10 minutos





Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Salgadas

Wrap de Omelete com Queijo

Ingredientes:

- | Ovos
- | Queijo

Modo de preparo:

- | Faça uma omelete e recheie com queijo

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 220kcal | Carboidratos: 2g | Proteínas: 15g | Gorduras: 18g

Porções: 1 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Salgadas

Abacate Recheado com Atum

Ingredientes:

- | Abacate
- | Atum

Modo de preparo:

- | Misture o atum e recheie o abacate

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 250kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 20g | Gorduras: 15g

Porções: 1 | Tempo: 10 minutos





Receitas low carb

Opção de café da manhã low carb - Salgadas

Torradas de Berinjela com Tomate

Ingredientes:

- Berinjela
- Tomate

Modo de preparo:

- Asse a berinjela e coloque o tomate por cima

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 120kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 5g | Gorduras: 8g

Porções: 2 | Tempo: 25 minutos



Receitas low carb



Opção de café da manhã low carb - Salgadas

Queijo Cottage com Abacate

Ingredientes:

Queijo Cottage

Abacate

Modo de preparo:

Misture o queijo cottage com abacate amassado

Porção Nutricional (por porção):

Calorias: 200kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 10g | Gorduras: 15g

Porções: 2 | Tempo: 5 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Frango ao Curry com Brócolis

Ingredientes:

- Peito de frango
- Curry
- Brócolis

Modo de preparo:

- Cozinhe o frango com curry e adicione brócolis no final

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 280kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 30g | Gorduras: 15g

Porções: 2 | Tempo: 30 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Espagete de Abobrinha com Molho de Tomate

Ingredientes:

- | Abobrinha
- | Molho de tomate

Modo de preparo:

- | Use um descascador para fazer tiras de abobrinha
- | Adicione molho de tomate

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 120kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 3g | Gorduras: 8g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Salada de Camarão com Abacate

Ingredientes:

| Camarão
| Abacate

Modo de preparo:

| Cozinhe o camarão e misture com abacate

Porção Nutricional (por porção):

| Calorias: 220kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 20g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Salmão Grelhado com Aspargos

Ingredientes:

| Filé de salmão

| Aspargos

Modo de preparo:

| Grelhe o salmão e os aspargos

Porção Nutricional (por porção):

| Calorias: 300kcal | Carboidratos: 5g | Proteínas: 25g | Gorduras: 20g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Wrap de Alface com Frango Grelhado e Guacamole

Ingredientes:

- Folhas de alface
- Peito de frango
- Abacate

Modo de preparo:

- Grelhe o frango, faça o guacamole e monte nas folhas de alface

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 250kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 18g | Gorduras: 15g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb

Opção de almoço low carb

Frango ao Limão com Aspargos

Ingredientes:

- Peito de frango
- Limão
- Aspargos

Modo de preparo:

- Grelhe o frango com suco de limão e acompanhe com aspargos

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 250kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 30g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 30 minutos



Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Couve-flor Assada com Parmesão

Ingredientes:

- Couve-flor
- Queijo Parmesão

Modo de preparo:

- Asse a couve-flor com queijo parmesão por cima

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 120kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 5g | Gorduras: 8g

Porções: 2 | Tempo: 25 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Salada de Frango com Abacate

Ingredientes:

- Peito de frango
- Abacate
- Alface

Modo de preparo:

- Grelhe o frango, misture com abacate e alface

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 220kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 20g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Berinjela Recheada com Carne Moída

Ingredientes:

- Berinjela
- Carne moída
- Tomate

Modo de preparo:

- Asse a berinjela e recheie com carne moída e tomate

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 180kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 15g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 30 minutos





Receitas low carb



Opção de almoço low carb

Wrap de Folha de Repolho com Frango e Vegetais

Ingredientes:

- | Folha de repolho
- | Peito de frango
- | Vegetais

Modo de preparo:

- | Grelhe o frango, coloque sobre a folha de repolho com vegetais

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 200kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 18g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 25 minutos





Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Doces

Gelatina de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- | Gelatina sem açúcar
- | Frutas vermelhas

Modo de preparo:

- | Prepare a gelatina e adicione as frutas

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 50kcal | Carboidratos: 5g | Proteínas: 2g | Gorduras: 0g

Porções: 4 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Doces

Cookies de Amêndoa

Ingredientes:

- | Farinha de amêndoa
- | Adoçante
- | Ovo

Modo de preparo:

- | Misture os ingredientes, asse em forma de cookies

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 120kcal | Carboidratos: 4g | Proteínas: 3g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb

Opção de lanche da tarde low carb - Doces

Smoothie de Abacate e Coco

Ingredientes:

- | Abacate
- | Leite de coco

Modo de preparo:

- | Bata no liquidificador até obter uma consistência cremosa

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 180kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 2g | Gorduras: 15g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos



Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Doces

Pudim de Chocolate Low Carb

Ingredientes:

- | Chocolate Amargo
- | Creme de Leite

Modo de preparo:

- | Derreta o chocolate, misture com creme de leite e leve à geladeira

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 150kcal | Carboidratos: 5g | Proteínas: 2g | Gorduras: 12g

Porções: 4 | Tempo: 25 minutos





Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Doces

Chips de Maçã com Canela

Ingredientes:

- | Maçã
- | Canela

Modo de preparo:

- | Corte a maçã em fatias finas, polvilhe com canela e asse

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 70kcal | Carboidratos: 18g | Proteínas: 0g | Gorduras: 0g

Porções: 2 | Tempo: 30 minutos





Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Salgados

Queijo com Tomate Cereja

Ingredientes:

- Queijo
- Tomate cereja
- Azeite extravirgem

Modo de preparo:

- Monte espetinhos alternando queijo e tomate

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 120kcal | Carboidratos: 2g | Proteínas: 8g | Gorduras: 9g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos





Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Salgados

Ovos de Codorna com Sal Rosa

Ingredientes:

- Ovos de codorna
- Sal rosa

Modo de preparo:

- Cozinhe os ovos e tempere com sal rosa

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 90kcal | Carboidratos: 0g | Proteínas: 6g | Gorduras: 7g

Porções: 4 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb

Opção de lanche da tarde low carb - Salgados

Palitos de Pepino com Guacamole

Ingredientes:

- Pepino
- Abacate

Modo de preparo:

- Corte o pepino em palitos e mergulhe no guacamole

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 100kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 2g | Gorduras: 8g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos



Receitas low carb



Opção de lanche da tarde low carb - Salgados

Amêndoas Temperadas

Ingredientes:

- | Amêndoas
- | Temperos a gosto

Modo de preparo:

- | Asse as amêndoas com os temperos desejados

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 120kcal | Carboidratos: 4g | Proteínas: 5g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb

Opção de lanche da tarde low carb - Salgados

Rolinhos de queijo e azeitonas pretas

Ingredientes:

- Queijo
- Azeitonas pretas

Modo de preparo:

- Enrole fatias de queijo, intercale com as azeitonas pretas sem caroço

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 150kcal | Carboidratos: 2g | Proteínas: 12g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos



Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Sopa Cremosa de Abóbora

Ingredientes:

- Abóbora
- Cenoura
- Gengibre
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

- Cozinhe os ingredientes na água filtrada
- Bata até obter uma consistência cremosa

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 100kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 2g | Gorduras: 7g

Porções: 2 | Tempo: 30 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Chá de Camomila com Amêndoas

Ingredientes:

- Chá de camomila
- Amêndoas

Modo de preparo:

- Prepare o chá e sirva com amêndoas

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 50kcal | Carboidratos: 2g | Proteínas: 1g | Gorduras: 4g

Porções: 1 | Tempo: 10 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Iogurte com Morangos

Ingredientes:

| Iogurte grego

| Morangos

Modo de preparo:

| Misture iogurte com morangos

Porção Nutricional (por porção):

| Calorias: 120kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 5g | Gorduras: 8g

Porções: 1 | Tempo: 5 minutos



Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Torrada de Abacate com Queijo Feta

Ingredientes:

- Abacate
- Queijo feta
- Pão low carb

Modo de preparo:

- Amasse o abacate, espalhe sobre o pão e adicione queijo feta

Porção Nutricional (por porção):

- Calorias: 180kcal | Carboidratos: 5g | Proteínas: 6g | Gorduras: 15g

Porções: 1 | Tempo: 7 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Omelete de Queijo e Tomate

Ingredientes:

Ovos
Queijo
Tomate

Modo de preparo:

Bata os ovos, adicione queijo e tomate, cozinhe

Porção Nutricional (por porção):

Calorias: 200kcal | Carboidratos: 4g | Proteínas: 12g | Gorduras: 15g

Porções: 1 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Brócolis ao Alho

Ingredientes:

| Brócolis
| Alho

Modo de preparo:

| Cozinhe os brócolis no vapor e refogue com alho

Porção Nutricional (por porção):

| Calorias: 80kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 4g | Gorduras: 5g

Porções: 2 | Tempo: 15 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Ovos Cozidos Recheados

Ingredientes:

- | Ovos
- | Abacate

Modo de preparo:

- | Cozinhe os ovos, corte ao meio e recheie com abacate

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 160kcal | Carboidratos: 6g | Proteínas: 10g | Gorduras: 12g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Abacate com Salmão Defumado

Ingredientes:

- | Abacate
- | Salmão defumado

Modo de preparo:

- | Monte cubos de abacate com fatias de salmão defumado

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 200kcal | Carboidratos: 5g | Proteínas: 15g | Gorduras: 14g

Porções: 2 | Tempo: 10 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Sopa de Tomate com Manjericão

Ingredientes:

| Tomate

| Manjericão

Modo de preparo:

| Cozinhe os tomates e bata com manjericão

Porção Nutricional (por porção):

| Calorias: 120kcal | Carboidratos: 10g | Proteínas: 2g | Gorduras: 8g

Porções: 2 | Tempo: 25 minutos





Receitas low carb



Opção de ceia low carb

Berinjela Grelhada com Queijo Feta

Ingredientes:

- | berinjela
- | Queijo feta

Modo de preparo:

- | Grelhe a berinjela e adicione queijo feta por cima

Porção Nutricional (por porção):

- | Calorias: 150kcal | Carboidratos: 8g | Proteínas: 5g | Gorduras: 10g

Porções: 2 | Tempo: 20 minutos



Receitas leves





Receitas leves



Opção de café da manhã funcional

Bolo de chocolate proteico sem glúten e lactose

Ingredientes:

- 3 ovos
- 250ml de leite de baixa lactose
- 8 colheres de sopa de farinha de quinoa ou farinha sem glúten
- 3 scoops de whey protein sem lactose chocolate
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

- Bata tudo no liquidificador por 5 minutos na velocidade máxima.
- Levar ao forno pré-aquecido 180 graus por 30 a 35 minutos





Receitas leves



Opção para o almoço

Frango em crosta de pecãs com tapenade

Ingredientes:

- 2 peitos de frango com 120 gramas, desossados e sem pele
- 1 ovo grande
- ¼ xícara de leite de coco ou leite de amêndoas
- ½ xícara de pecãs moídas
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal marinho fino e pimenta do reino moída
- 4 colheres de sopa de tapenade, caponata ou pesto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Asse o frango por cerca de 30 minutos, até que esteja totalmente cozido. Bata ligeiramente o ovo com um garfo num prato, sem parar de bater, incorpore o leite. Continue mexendo a mistura e acrescente as pecãs moídas, o parmesão, a cebola, o orégano, o sal e a pimenta. Passe o frango pelo ovo e depois pela mistura de pecãs. Leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta, num prato adequado. Finalize com a tapenade, a caponata ou o pesto. Sirva quente.





Receitas leves



Opção para lanche da tarde

Cookie integral proteico

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 2 ovos
- ½ xícara de quinoa real em flocos
- 2 scoops de whey protein sem lactose sabor chocolate
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes, exceto o fermento em pó.
- Por último, acrescente o fermento e misture bem.
- Faça pequenos moldes em forma de cookie e coloque numa assadeira
- Asse-os em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.





Receitas leves



Opção para o jantar

Salada de atum com abacate

Ingredientes:

- 4 xícaras de verduras variadas ou de espinafre tenro
- 1 cenoura ralada
- 120 gramas de atum (enlatado ou em sachê)
- 1 colher de chá de coentro fresco picado
- 1 abacate sem caroço, descascado e cortado em cubo
- 2 gomos de limão taiti

Modo de preparo:

Misture as verduras e a cenoura numa tigela de salada. Acrescente o atum e o coentro, agitando para misturar bem. Pouco antes de servir, junte o abacate e esprema o suco do limão sobre a salada. Misture bem e sirva.





Receitas leves



Opção para sobremesa

Mousse de Uva Funcional

Ingredientes:

- 100 ml de suco de uva orgânico sem açúcar e sem aditivos
- 3 claras em neve
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 1 colher de café de ágar ágar diluído em 10 ml de água quente

Modo de preparo:

- Bata as claras em neve e reserve.
- Adicione delicadamente as claras em neve aos demais ingredientes, mexendo sempre com uma colher. Não usar a batedeira e nem o liquidificador.
- Levar à geladeira por 2 horas.



Espero que este e-book possa te auxiliar na construção de hábitos de vida mais leves e saudáveis. Foi um prazer chegar até aqui com você.

E, se você gostou desse conteúdo, compartilhe com as pessoas que conhece e que estejam na busca por novas formas de caminhar em direção à uma vida em equilíbrio

Caso queira saber mais sobre Nutrologia e Medicina do Estilo de Vida, não deixe de conferir os meus demais canais:

 [@dra.danielliorletti](https://www.instagram.com/dra.danielliorletti)

 [danielliorletti.com](https://www.danielliorletti.com)

DANIELLI ORLETTI

NUTROLOGIA & LONGEVIDADE

Dra. Danielli Orletti

CRM SP 181.532

dradanielliorletti@gmail.com