

4 DIAS



**5 RECEITAS DIFERENTES
PARA SEU CAFÉ DA MANHÃ!**



SUA LISTA DE COMPRAS



Antes de ir às compras, veja se você tem algum dos itens abaixo. Pode ser que você já tenha algum dos ingredientes em sua despensa ou geladeira.

Hotifrutis

- abobrinha: 1
- couve flor: 1
- cebola: 1
- hortelã: 1 mç
- tomate cereja: 6
- abacate: 1
- pepino: 1
- limão: 1
- mirtilos: 6

Laticínios

- manteiga: 1 pc
- parmesão ralado: 10g
- creme de leite: 30g
- cottage: 2 col. sp
- iogurte grego: 1 copo (200g)
- leite de amêndoa

Carnes e ovos

- bacon: 2 fatias
- ovo caipira: 5

Diversos

- pão low carb: 1 fatia
- farinha de amêndoa
- farinha de coco

Óleos e Azeites

- azeite de oliva: 2 col sp
- óleo de coco: 1/2 col sp

Temperos

- sal
- pimenta do reino
- canela
- bicarbonato de sódio

CAFÉ DA MANHÃ TRADICIONAL



PORQUE ESCOLHI UMA ALIMENTAÇÃO LOW CARB?



Mudar hábitos alimentares já tão arraigados, tanto culturalmente quanto fisicamente, não é tarefa fácil.

Uma mudança alimentar requer uma mudança na forma como enxergamos os alimentos e a nossa saúde.

Na infância minha mãe já fazia o que hoje chamamos de sucos detox. E isso há muito tempo! Ela entendia que para uma criança ser saudável, deveria se alimentar de modo saudável, e nada mais fácil e prático do que colocar em sucos, todos aqueles alimentos nutritivos, mas que não são tão apetitosos a uma criança. Sábia decisão.

Mas então veio a adolescência, a correria dos estudos, influência dos amiguinhos e boa parte dessa alimentação saudável foi se perdendo. E já adulta, sem tempo pra pensar muito em alimentação na correria entre o trabalho e a faculdade, minha alimentação saudável perdeu lugar para os produtos prontos industrializados. Esse foi um erro pois quando eu mais precisava de energia e disposição, menos nutrientes eu consumi.

Passados muitos anos e sentindo os efeitos de uma alimentação não tão equilibrada, resolvi voltar à base de tudo e buscar cuidar do meu corpo e mente com mais dedicação e seriedade. E hoje me sinto muito satisfeita com essa escolha. Mais disposta, muito mais bem humorada (!), com mais foco e energia.

Encontrei na alimentação de baixos carboidratos, altos níveis de gorduras saudáveis, ricos em nutrientes e sem agentes nocivos, minha maior aliada na busca pelo equilíbrio e saúde com prazer. Sim! Saúde pode e deve estar aliada ao prazer. Aqui, quero compartilhar algumas receitas para ajudar você, nessa transição em busca de uma alimentação mais saudável e prazerosa.

Espero que este e-book possa te inspirar a cultivar sua saúde, em busca da felicidade! Seja bem vindo!

BOLINHOS DE ABOBRINHA



LOVE

Carbs..... 7.28g
Proteína..... 9.1 g
Gorduras totais 22.3g
Calorias..... 267

1- BOLINHOS DE ABOBRINHA

1 xic de abobrinha ralada
1/2 xic de couve flor
1/4 cebola fatiada finamente
1 ovo
1 col sp de hortelã pic.
1/4 col sp de sal
pimenta do reino a gosto
1/2 col sp de manteiga
1/2 col sp óleo de coco

Em uma vasilha, misture a abobrinha com o sal e reserve por 1h.
Enxágue bem, escorra e seque bem, retirando o excesso de água.
Corte a couve flor e cozinhe no microondas até ficar macia. Amasse formando um purê.

Refogue a cebola na manteiga. Junte a abobrinha, couve flor e a cebola.
Adicione o ovo e a hortelã. Tempere com o sal e a pimenta e misture bem
Leve uma frigideira ao fogo médio, adicione 1/2 col sp de manteiga e um pouco de azeite. Com uma colher, faça bolinhos individuais de massa, dando uma leve achatada, para ficarem como panquecas altas.
Cozinhe até que dourem de ambos os lados, cerca de 8min.
Sirva acompanhado de molho tzatziki ou iogurte grego.

abobrinha - fonte rica em vitaminas do complexo B (essenciais para o bom funcionamento dos sistemas neurológico, circulatório e imunológico), vitamina A (boa para a visão, pele, auxilia no crescimento e evita infecções), além de conter minerais como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio

BACON EGG MUFFINS



LOVE

Carbs..... 5.2 g
Proteína..... 22.16 g
Gorduras totais 22.93g
Calorias..... 322

2- BACON EGG MUFFINS

2 fatias de bacon artesanal
2 ovos orgânicos ou caipiras
2 col sp creme de leite (opcional)
sal e pimenta a gosto
6 tomates cereja
1 col sp de queijo parmesão ralado

Forre as forminhas com o bacon, formando uma cestinha.
Leve ao forno pré aquecido até dourar.
Retire do forno, coloque ½ tomatinho no fundo, salpique uma pitada de sal e coloque 1 ovo por cima e 1 col. sp de creme de leite (opcional).
Leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 7-10min. até o ovo atingir a consistência desejada.
Polvilhe com o parmesão ralado e bom apetite!

Você pode estar cansado de ouvir falar do ovo e principalmente cansado de comer somente ovo. Pois existe um motivo para se falar tanto no ovo. Ele é considerado hoje o 2º melhor alimento para o corpo humano! O primeiro é o leite materno.
O ovo é considerado uma proteína completa, ou seja, de alto valor biológico, com alto teor de aminoácidos equilibrados. É uma das melhores fontes proteicas e deve ser consumido por inteiro.
Rico em ácidos graxos saturados e insaturados, 20 aminoácidos/proteínas, minerais, vitaminas (destaque para B12, A, D, E, K), lecitina, carotenóides Luteína e Zeaxantina.

Está convencido? Então vamos variar as formas de preparo do ovo! No meu próximo lançamento, o PLANO DE ALIMENTAÇÃO LOW CARB, darei várias receitas para você variar o consumo do ovo e nunca enjoar desse alimento tão rico. Aguarde!

BRUSCHETTA DE ABACATE



LOVE

Carbs.....10.53 g
Proteína.....31.35 g
Gorduras totais58g
Calorias..... 709

3 - BRUSCHETTA DE ABACATE

100 g de abacate
1 torradas low carb
1 ovo (opcional)
suco de 1/4 limão
sal e pimenta do reino a gosto
2 col. sp de cottage
manteiga
1 col. sp de azeite de oliva extra virgem

Toste as fatias de pão.
Amasse o abacate com o garfo, misture o queijo cottage.
Tempere com o suco de limão, sal e pimenta a gosto.
Regue com um fio de azeite de oliva extra virgem.
Coloque essa mistura de abacate sobre a torrada.

Para enriquecer ainda mais seu café da manhã, coloque um ovo pochê, ou cozido ou então frito em manteiga, por cima da sua torrada com abacate. Fica delicioso e extremamente nutritivo!

abacate - considerado um superalimento, fornece energia rápida, é alta fonte de ômega 3, ácidos graxos essenciais que controlam a glicemia, é rico em vitaminas essenciais e minerais, controla os níveis de colesterol, protege o corpo dos radicais livres, tem propriedades anti-inflamatórias, entre muitos outros benefícios.

limão - excelente fonte de vitamina C, contribui para a saúde do seu sistema imunológico, tem ação desintoxicante, anti-inflamatória e ajuda no equilíbrio da glicemia no sangue.

WAFFLES LOW CARB



LOVE

Carbs..... 7g
Proteína..... 13g
Gorduras 24g
calorias 301
valores por porção

7- WAFFLES LOW CARB

- 1 ovo
- 1/4 xíc leite de amêndoa natural (adicione mais se preciso)
- 1/2 col chá de extrato de baunilha
- 3/4 xíc de farinha de amêndoa
- 1 1/2 xíc de farinha de coco
- 1/2 col chá de canela
- 1/4 col de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 col de chá de sal
- Mel (opcional)
- Mirtilos para acompanhar (6)

Misture os ovos, o leite de amêndoa e a baunilha.
Em outra vasilha, misture os ingredientes secos (farinha de amêndoa, de coco, canela, bicarbonato, sal). Junte à mistura de ovos e misture até ficar homogêneo.
Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco de manteiga e cozinhe os waffles por cerca de 4-5 min, até que cresçam e dourem.
Sirva acompanhado das frutas e regado com um fio de mel (opcional).

Esta receita rende 2 porções. Você pode deixa-la pronta e só esquentar na hora de servir.

MOLHO TZATZIKI



LOVE

Carbs.....8.22g
Proteína.....5.83 g
Gorduras totais.....21.46g
Calorias.....243

BÔNUS! - MOLHO TZATZIKI

1/2 xíc de pepino sem sementes, ralado
100g de iogurte grego*
1 col sp de azeite
suco de 1 limão (ou a gosto)
sal e pimenta a gosto

- Rale o pepino, coloque uma pitada de sal e deixe na peneira para escorrer um pouco do suco.
- enquanto isso, misture o restante dos ingredientes
- junte o pepino escorrido à mistura de iogurte e sirva acompanhando os bolinhos de abobrinha.

Sirva esse Tzatziki acompanhado de legumes crus em palito. Fica sensacional!

*você pode trocar o iogurte grego por iogurte natural, deixando escorrer em um filtro de papel (esses de café), por 8 horas, ou até adquirir uma textura mais espessa.

iogurte grego - fonte de cálcio, vitaminas do complexo B e rico em probióticos, seu consumo é excelente para a digestão e saúde da flora intestinal

pepino - excelente fonte de vitaminas K, C e B5, tem ação anti-inflamatória; rico em minerais, contribui para a saúde do coração.

azeite - fonte de gorduras saudáveis que ajudam a absorção das vitaminas lipossolúveis como a vitamina A, D, E e K. Essas vitaminas são a chave para a manutenção da energia, foco e saúde muscular.

GUIA RÁPIDO DE ALIMENTAÇÃO



1 - HIDRATAÇÃO

Beba sempre muita água mineral, águas saborizadas (com frutas, ervas, vegetais), água de coco, leites vegetais (castanhas, coco ou sementes)



2 - GORDURAS NATURAIS - combustível para o metabolismo

Inclua gorduras naturais (abacate, coco, castanhas ou sementes oleaginosas, óleos naturais (de coco, oliva); peixes (salmão, sardinhas)



3 - FIBRAS - para saúde dos intestinos

Priorize as fibras, vegetais ricos em fibras e nutrientes e baixos em carboidratos (espinafre, cogumelos, berinjela, aspargos, repolho, couve, brocolis, etc.)

Baixe gratuitamente no site a tabela dos principais vegetais low carb.



4 - PROTEÍNAS - matéria prima da construção e renovação

O 4º pilar da alimentação são as proteínas (carnes, ovos, queijos, nozes e sementes, proteínas concentradas - whey protein)

BEM-VINDO A SUA NOVA VIDA!



Este pequeno cardápio é um rápido guia do que podemos fazer e comer em uma dieta low carb.

Aqui, inclui uma pequena lista de compras, para as 3 receitas de café da manhã super saudáveis, cheias de nutrientes, e muito fáceis de fazer!

Planejando o seu cardápio, podemos organizar sua lista de compras e o seu mês, sem dor de cabeça e sem complicação. Assim fica muito mais fácil e simples, seguir o caminho para uma vida saudável e descomplicada.

São milhares de possibilidades deliciosas de refeições low carb, para a sua busca por uma vida mais saudável, feliz e prazerosa!

Vamos nos ater ao que podemos e devemos comer, e todas as infinitas possibilidades de preparo, afinal, não precisamos comer todos os dias a mesma coisa, não é mesmo?

Estou preparando um lançamento que, acredito, irá ajudar muitas pessoas a seguir e planejar sua nova vida low carb. Será um cardápio completo, com receitas e lista de compras, com refeições deliciosas, do café da manhã ao jantar! E ainda um livro de receitas de sobremesas e smoothies low carb, para dar uma sacudida no seu dia a dia! Aguarde. Ele está ficando INCRÍVEL! Abraços