



Cristina Farah

Endocrinologia & Metabolismo

**Ebook
para apoio
de orientação
nutricional**



Sumário

Introdução teórica:

1.1 Diretrizes Nutricionais tradicionais vigentes	4
1.2 Carboidratos e abordagem lowcarb	7
1.3 Como funciona a abordagem lowcarb	8
1.4 Limitações da dieta e detalhamento sobre composição do cardápio:	9
2.0 Ingredientes e receitas lowcarb	12
Lista de compras básicas	13
Receitas lowcarb	
Panqueca lowcarb básica	14
Pão lowcarb rústico	15
Pão lowcarb de parmesão	15
Quiche lowcarb	16
Torta de carne seca com catupiry	17
Sobremesa gelada de cream cheese e calda de frutas vermelhas	18
Pudim lowcarb básico	18
Canelone de berinjela lowcarb	19
Dicas especiais	20
Dicas finais	21
Sugestões de leitura, vídeo e aplicativo:	21

Agradecimento

Agradeço especialmente a minha amiga e nutricionista competentíssima, **Renata Giudice Lewis**, por auxiliar na realização desse eBook. Ele traduz nossa parceria de colaboração, tentando cada uma em sua área agregar valor ao trabalho de ambas para prosperarmos em nossa grande missão de ajudar nossos pacientes a atingirem seus objetivos.

Introdução teórica:

1.1 Diretrizes Nutricionais tradicionais vigentes

Há décadas as diretrizes nutricionais tradicionais vigentes se baseiam em uma abordagem que consiste em dois pilares principais:

- a) Controle do consumo de energia (calorias)
- b) Controle do consumo de gorduras (diets lowfat, ou seja, baixas em gorduras)

Por meio do cálculo das necessidades energéticas dos indivíduos, estabeleceu-se a seguinte meta diária de consumo em calorias e macronutrientes para a **POPULAÇÃO GERAL**:

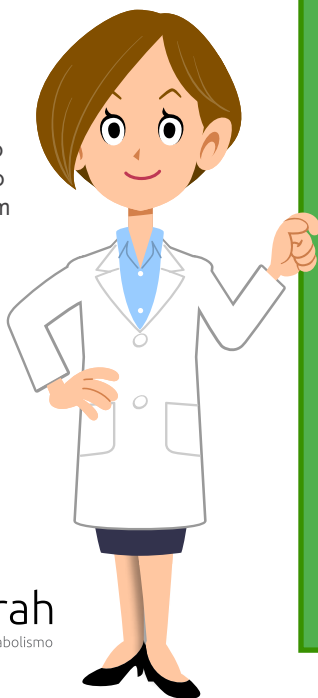
- 2000 kcal (Calorias)
- 300g de carboidratos (açúcares e farinhas em geral)
- 75g de proteínas
- 55g de gorduras totais
- 25g de fibra alimentar

Durante todos estes anos, na diretriz padrão brasileira, a distribuição de macronutrientes tem sido a seguinte:

- 55-65% de Carboidratos
- 10-15% de Proteínas
- Até 30% de Gorduras totais e até 10% de gorduras saturadas.

O símbolo mais importante desta abordagem tradicional é a Pirâmide Alimentar. Esta forma de apresentar os grupos de alimentos foi criada pelo departamento de agricultura dos Estados Unidos na década de 90 (1992) e adaptada à população Brasileira a partir de 1996, quando foi publicada a primeira versão em nosso país. A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) adota até hoje estes parâmetros para a elaboração dos rótulos de alimentos.

É por isto que os rótulos apresentam na última coluna o campo: PORCENTAGEM DO VALOR DIÁRIO. Este número indica que aquela porção de alimento contribui com X% da necessidade de energia (lembrando que estabelecem como padrão a regra do consumo de 2.000Kcal/dia) e nutrientes que o indivíduo deveria consumir por dia.



De acordo com as **diretrizes tradicionais**, para emagrecer é necessário reduzir a quantidade de energia em **pelo menos 500 kcal por dia**, a fim de perder peso. Para conseguir essa redução calórica e ainda assim cumprir a distribuição de macronutrientes vigente, a estratégia mais importante é a redução das chamadas calorias vazias, ou seja, comer menores quantidades de alimentos que são sabidamente pobres em nutrientes do tipo proteínas, vitaminas, minerais e fibras (ex: refrigerantes, sucos em pó, salgadinhos de pacote) e de fontes de gorduras (leite integral, óleos e gorduras, frituras, empanados, etc).

Deste modo, a dieta tradicional para emagrecimento costumava trazer o seguinte plano alimentar (1200 kcal):

Café da manhã:

1 xícara de leite DESNATADO com café e ADOÇANTE (ou laticínios magros como iogurte light ou queijo cottage)
2 fatias de pão integral com requeijão LIGHT (ou pão francês integral sem miolo ou torradas ou tapioca)

Lanche da manhã:

1 porção pequena de fruta
(de qualquer tipo)



Almoço:

Salada crua à vontade com POUCO AZEITE
3 colheres de sopa de arroz integral (ou substitutos como macarrão ou batata)
2 colheres de sopa de feijão (ou substitutos como lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc)
1 porção pequena (100g) de carne MAGRA, frango ou peixe sem gordura ou 1 ovo
1 pires de chá de legumes cozidos no vapor

Sobremesa: 1 fruta

Lanche da tarde:

1 iogurte DESNATADO com 1 colher de aveia ou 2 biscoitos tipo Água e Sal com 1 xícara de leite desnatado com achocolatado diet



Jantar:

= ao almoço

Ceia:

1 porção de laticínio desnatado (a fim de completar as necessidades de cálcio)



Esta proposta de dieta apresenta as seguintes **vantagens** e **desvantagens**:



Vantagens

Permite o uso de todos os grupos de alimentos

Funciona bem nas primeiras tentativas de emagrecimento e com pessoas que consomem grandes quantidades de comida.

Contém alimentos mais comuns/tradicionais a serem consumidos no dia-a-dia.

Inclui frutas, cereais e tubérculos, o que pode dar ao adepto uma sensação de se alimentar de forma convencional.

Desvantagens

Não costuma funcionar após um tempo (insulina). É pouco palatável, pois contempla pouca gordura.

Aumenta a chance de redução da massa muscular. Pode promover uma FOME CONSTANTE, ocasionando a necessidade de comer no máximo a cada 3 horas.

É importante lembrar que esta abordagem FUNCIONA e tem sido usada nos últimos 50 anos, porém, para a maioria das pessoas, este esquema alimentar apresenta resultados frustrantes, especialmente em pessoas que fizeram essa dieta por 2 ou mais vezes (o “efeito sanfona” piora ainda mais as perdas de peso posteriores).

A sequência abaixo mostra um modelo teórico para tentar explicar por que quando se reduz meramente as calorias da dieta, sem se preocupar com as quantidades de carboidratos ingeridas, pode não ocorrer sucesso no emagrecimento:

Você come carboidrato – o carboidrato se transforma em glicose (um açúcar no sangue) – a glicose tem 2 vias a seguir: geração de energia, acúmulo no fígado e no músculo (glicogênio = energia estocada) – mas parte da glicose ainda fica no sangue e, como a presença dela em maiores quantidades é tóxica p/ o organismo, esse dispara um alarme para que o hormônio insulina seja liberado – a insulina provoca interrupção da utilização da gordura corporal como fonte de energia e, portanto, o organismo para de queimar gordura, assim aumenta os estoques de gordura no corpo de uma forma geral e também no fígado, que passa a transformar açúcar em gordura – quando não há mais açúcar para ser queimado, a presença residual da insulina provoca a fome e você come mais carboidratos novamente, reiniciando todo esse círculo vicioso.



1.2 Carboidratos e abordagem lowcarb

O que são carboidratos?

Carboidratos ou hidratos de carbonos são macronutrientes encontrados na natureza que fornecem **4 kcal por grama**, ou seja:

1g de açúcar refinado fornece 4 kcal, portanto 1 colher de açúcar (15g contribui com 60 kcal).

Macronutrientes são componentes da alimentação que fornecem combustível para as atividades do organismo. Os demais são

Proteínas: 4 kcal/g

Gorduras: 9 kcal/g (é por isto que na dieta tradicional a gordura é drasticamente reduzida)



Leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, soja, feijão branco, ervilha, etc)

Nozes e castanhas (tem pequenas quantidades de carboidrato)

Laticínios (leite e iogurte)

Frutas e sucos (frutose)

Água de coco

Em menor quantidade, também estão presentes nos vegetais, especialmente cenoura, abóbora e beterraba. Todos os vegetais possuem carboidratos, mesmo alface e folhas em geral, no entanto, esses (que não são tubérculos) possuem muita fibra, o que minimiza o impacto de seu carboidrato na dieta.

Os seguintes alimentos não contêm ou contêm quantidades irrisórias de carboidratos:

Carnes bovinas, suínas, aves, peixes e frutos do mar

Queijos de todos os tipos (quanto mais amarelo, menor é o teor de carboidratos)

Ovos

Óleos de gorduras como azeite, óleo de coco manteiga, banha de porco.

Deste modo, é fácil perceber que **NÃO EXISTE UMA DIETA ZERO CARBO!** É absolutamente impossível, visto que a grande maioria dos alimentos contêm carboidratos em sua composição.



Os carboidratos estão presentes nos seguintes alimentos:

Açúcares em geral (incluindo demerara, mascavo, agave, xarope de glucose, xarope de milho, etc)

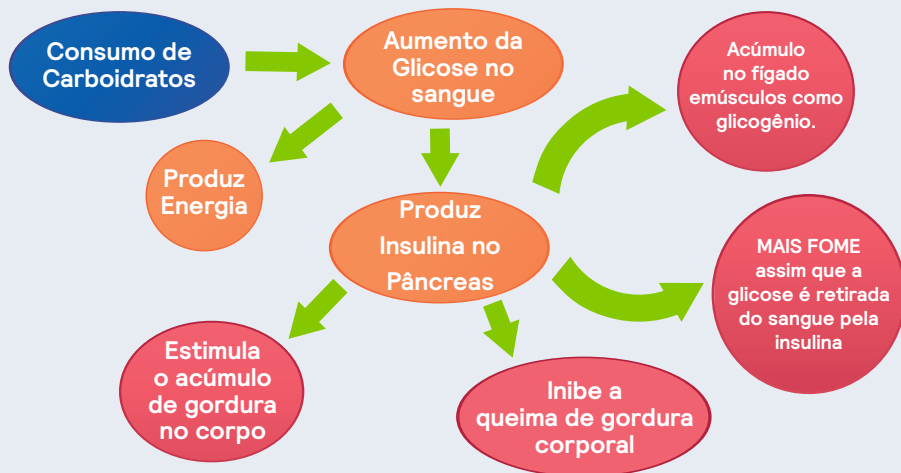
Cereais (arroz, milho, aveia, quinoa, trigo, centeio, cevada, etc)

Tubérculos (mandioca/ mandiocinha/ tapioca/batata inglesa/comum, batata doce, cará, inhame, polvilho, farofas em geral)

1.3 Como funciona a abordagem lowcarb.

O esquema alimentar lowcarb é uma proposta baseada na mudança da fonte de energia disponível para o consumo do organismo. Em um modelo tradicional, a energia é proveniente dos açúcares e amidos, visto que são disponibilizados e

metabolizados imediatamente, como um valor em dinheiro que é recolocado o dia todo em uma conta corrente. Logo, este esquema utiliza basicamente o açúcar do sangue e o glicogênio do músculo e fígado como fonte energética.



Na abordagem lowcarb, a fonte energética disponível, por outro lado, é a gordura, visto que, na ausência de maiores quantidades de carboidratos na alimentação, o organismo irá – obrigatoriamente – mobilizar e usar como fonte de energia os ESTOQUES de gordura do corpo (esse fenômeno é um dos responsáveis pelo emagrecimento).

Esta mobilização de gordura faz com que a fome diminua drasticamente, facilitando, portanto, a perda de peso.

Em linhas gerais, a redução de peso na abordagem lowcarb ocorre pela diminuição dos níveis de INSULINA no sangue. Esse hormônio é produzido pelo pâncreas e responsável por abrir a porta das células para a entrada do açúcar (glicose). Com a redução dos picos de insulina ocorre a mobilização da gordura como fonte de energia e redução significativa da fome.

Esta abordagem tem como vantagens adicionais:

- Possibilidade de passar mais horas sem se alimentar (jejum intermitente natural).
- Redução do sono/cansaço pós-refeição.
- Manutenção da massa muscular.
- Diminuição de triglicérides e gordura no fígado (esteatose hepática).
- Redução da circunferência abdominal.
- Possibilidade de frequentar restaurantes e consumir preparações ricas em gorduras naturais (portanto, mais saborosas).
- Redução da sensação de refluxo, azia e desconforto abdominal.
- Melhora do funcionamento intestinal por meio de alterações na microbiota intestinal.

1.4 Limitações da dieta e detalhamento sobre composição do cardápio:

a) Seu plano alimentar deve ser baseado em proteínas de origem animal (ovos, carne bovina, suína, aves, peixes e frutos do mar) e vegetais com baixo amido, como brócolis, couve-flor, abobrinha, berinjela, folhas verdes em geral, tomate, pepino, palmito, etc. Cuidado com vegetais com maior concentração de carboidratos como abóbora, cenoura (principalmente a cozida) e beterraba.

b) Cuidado com os queijos e outros laticínios. Mesmo não sendo grandes fontes de carboidrato, provocam liberação de um pouco de insulina e podem dificultar a redução do peso. O limite diário é até 100g de queijos por dia, porém, se o resultado não estiver satisfatório, é importante reduzir estas porções. Muitas receitas lowcarb levam queijos, é preciso ficar atento!

c) Evitar o excesso de castanhas. Este grupo de alimentos é recomendável para lanches intermediários, porém o excesso de gorduras na dieta pode reduzir a mobilização dos SEUS estoques de gordura, visto que existe gordura proveniente da dieta à disposição. O limite de 30g de castanhas por dia deve ser considerado, inclusive contabilizando-se as oleaginosas presentes nas receitas, como dos pães e panquecas.



d) Cuidado com o excesso de receitas. Tente limitar o consumo de bolos, pães e sobremesas lowcarb ao longo do dia e da semana. Lembre-se, uma dieta lowcarb de alto valor nutritivo bem-feita é baseada em plantas (vegetais de baixo amido), carnes (ou vísceras) e ovos.

e) Preste atenção à diminuição de fome que faz parte desta reeducação alimentar. Não consuma alimentos se não estiver com vontade apenas porque é horário de determinada refeição.

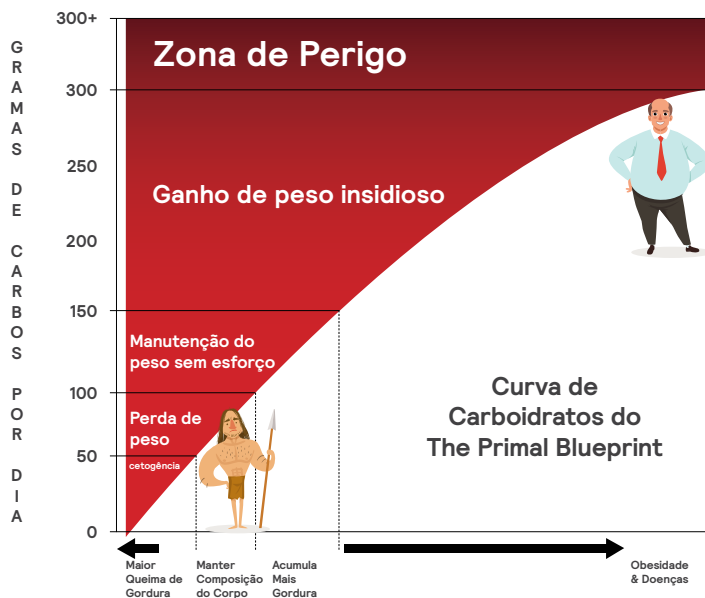


f) evite sair do esquema alimentar lowcarb se você ainda precisa perder peso. Essa possibilidade é totalmente viável no período de manutenção, mas no período de PERDA DE PESO irá atrapalhar. Frutas podem atrapalhar o seu resultado, mesmo as de baixo IG (Índice glicêmico).

g) Se possível, utilize o aplicativo FAT SECRET para aprender mais sobre a composição dos alimentos e ter um consumo alimentar mais consciente. Observe sempre os chamados carboidratos líquidos (carboidratos – fibras = carboidratos líquidos)

h) Leia sempre os rótulos de alimentos. Considere o limite de 10g de carboidratos por porção. Evite consumir alimentos acima de 15g.

Figura da curva de carboidratos do The Primal Blueprint



Um cardápio básico que contempla os princípios da dieta lowcarb de alto valor nutritivo poderia ser por exemplo:

Café da manhã:

- Café ou chás com adoçante (é possível utilizar creme de leite, natas ou leite de coco no lugar do leite comum)
- Pão, torrada ou panqueca lowcarb caseiros (ver receitas), com recheio de proteína e/ou gordura: queijos, requeijão, manteiga, pasta de amendoim, patês diversos, peito de peru e outros frios.

Lanche da manhã (SOMENTE se necessário):

- Iogurte sem adição de açúcar + morangos + 1 colher de chá de chia ou
- Barra de castanhas (nuts) ou barrinha de coco caseira
- Abacate com adoçante e essência de baunilha. Etc:

Almoço:

- Mix de folhas verdes + tomate cereja + kani kama com azeite, aceto balsâmico e sal
- Bife à rolê recheado com calabresa,

cebola e pimentão (ou outra proteína animal qualquer)

- Brócolis ao alho

Sobremesa:

- Fruta lowcarb ou qualquer doce lowcarb (ver receitas) ex. mousse de maracujá lowcarb.

Lanche da tarde (SOMENTE se necessário):

- Panini (ver receita) com peito de peru e muçarela
- Café, chás quentes ou gelados com limão e adoçante.

Jantar:

- Salada de repolho com cenoura ralada e tomate picado
- Canelone de berinjela com recheio de frango desfiado e molho ao sugo ou bolonhesa

Sobremesa:

- Fruta lowcarb ou qualquer doce lowcarb (ver receitas) ex. Maria mole lowcarb

Pirâmide Low Carb



Lista de alimentos para dieta low carb:

Vegetal

Abobora, abrobrinha, acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, berinjela, brócolis, cenoura, chuchu, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsa, tomate, entre outros.

Frutas

Abacate, amora, coco, framboesa, limão, maracujá, mirtilo, morango, pitanga. Outras frutas permitidas: kiwi, ameixa, nectarina, nêspera, pêssego. *Consumir esporadicamente e em pequenas quantidades.

Proteínas

Todos os cortes de carne bovina
Todos os cortes de carne suína
Todos os cortes de aves
Todos os cortes de peixes
Frutos do mar
Ovos

Gorduras

Óleos para cozinhar:
Azeite de oliva
Óleo de coco
Óleo de abacate
Banha de porco
Manteiga
Oleaginosas: todos os tipos de castanhas, nozes, amêndoas, etc.

Laticínios

Queijos gordos/ amarelos (muçarela, prato, parmesão, gorgonzola, etc.)
Nata
Creme de leite fresco (em último caso creme de leite de lata)
Iogurte de baixo carboidrato

Outros (opcionais)

Cacau:
Cacau em pó sem açúcar.
Chocolate acima de 80%.

Adoçantes:

Stévia, Xilytol, Eritritol, Sucralose, Taumatina.

Farinhas:

Farinhas de oleaginosas, farinha de coco, farinha de berinjela, entre outras.

Temperos:

Sal, ervas, cúrcuma, páprica, entre outros.

Bebidas:

Água (com ou sem gás)
Café
Chás
Sucos com os vegetais permitidos

- O consumo de queijos brancos também é permitido.
- Evitar utilizar óleos de soja, milho e girassol para cozinhar, pois são fontes de ômega 6. O azeite de oliva (ômega 9) é a melhor opção de gordura para cozinhar. O azeite pode ser aquecido!
- Evitar o consumo exagerado de bacon e outras fontes de gorduras saturadas.

Lembre-se: A abordagem lowcarb deve ser uma forma de reeducação alimentar e de ouvir os sinais do seu corpo. A manutenção posterior do peso deverá ser realizada pela “fórmula 80X20”, ou seja, consumir menos carboidratos em 80% do tempo e liberar o consumo em até 20%. O aumento do repertório alimentar com mais vegetais e carnes magras é o aspecto mais importante. Embutidos podem ser consumidos, mas não devem ser a base da alimentação. Gorduras processadas como margarina e maionese seguem a mesma linha. São lowcarb, mas não devem fazer parte de seu plano alimentar diário.

2.0 Ingredientes e receitas lowcarb.

INGREDIENTE CONVENCIONAL	INGREDIENTE LOWCARB
Leite	Creme de leite, leite de coco, nata
Farinha de trigo, farinha de arroz, farinha de mandioca, polvilho, tapioca, aveia, centeio, milho, fubá, fécula de batata e todos os outros cereais e tubérculos	Farinha de oleaginosas como amêndoas, castanha de caju, castanha do Pará, farinha de coco, coco ralado seco sem açúcar, biomassa de banana verde “crua”, couve-flor triturada e processada, linhaça marrom triturada e amendoim
Ovos inteiros ou separados, claras em neve	São lowcarb e conferem as mesmas propriedades de emulsão, aeração, estrutura, etc. É o ingrediente mais importante das receitas lowcarb
Açúcar refinado, mascavo, demerara, orgânico, light, magro	Adoçantes como sucralose, stévia, xilitol, eritritol, taumatina, adoçantes culinários sem maltodextrina. Possível uso esporádico de frutose para caldas
Frutas doces como banana, manga, abacaxi, maçã, uva e outras para caldas e recheios	Frutas vermelhas como mirtilo, amora, framboesa, morango – frescas ou congeladas
Frutas secas como uva passa e tâmara	Cramberry desidratado, blueberry desidratado, damasco seco, chips de coco
Chocolate em pó convencional ou achocolatado	Chocolate acima de 80% cacau em barra ou pó

Lista de compras básicas:

1. *Linhaça marrom (triturar em casa no liquidificador)*
2. *Iogurte grego sem açúcar*
3. *Creme de ricota*
4. *Pimenta síria*
5. *Leite de coco*
6. *Coco ralado sem açúcar*
7. *Creme de leite*
8. *Gelatina diet e sem sabor*
9. *Essência de baunilha*
10. *Farinha de amêndoas*



11. *Farinha de coco (para bolo)*
12. *Fermento em pó*
13. *Vegetais como abobrinha, repolho, cebola, chuchu, etc*
14. *Couve-flor (substituí a farinha e faz o arroz de couve-flor)*
15. *Ovo*
16. *Pasta de amendoim sem açúcar*
17. *Macarrão Itokönhaku ou konjac (pela internet ou casas de produtos naturais)*
18. *Psyllium*

19. *Goma Xantana*
20. *Frutas vermelhas*
21. *Queijos, inclusive o coalho*



22. *Barra de castanhas marca AGITAL*
23. *Creme de avelã sem açúcar*
24. *Chia*
25. *Xilitol ou eritritol*
26. *Farinha de berinjela*
27. *Chips de parmesão*
28. *Chips de coco (adoçado com xilitol, não com açúcar de coco)*
29. *Castanhas, amêndoas*
30. *Damasco*
31. *Chocolate 85% cacau*



Receitas lowcarb



Panqueca lowcarb básica.

Rendimento: 2 unidades

Ingredientes:

- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de farinha de oleaginosa
- ✓ 1 colher de linhaça marrom triturada
- ✓ 2 colheres de sopa de creme de leite
- ✓ Essência de baunilha a gosto
- ✓ 10 gotas de adoçante sucralose ou 1 colher de sobremesa de xilitol ou eritritol
- ✓ 1 colher de café rasa de fermento em pó químico.

Variações:

Salgada com: cream cheese, parmesão, muçarela, queijo ralado, ervas desidratadas, orégano etc.

Doces com: canela, cacau em pó, leite de coco, creme de avelã, pasta de amendoim, farinha de coco e coco ralado

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes com um batedor manual. Untar uma frigideira com manteiga e colocar metade da massa. Quando as bordas soltarem, virar e dourar o outro lado.

Acompanhamentos:

Peito de peru, queijo, patês, manteiga, mapple diet, caldas sem açúcar diversas (ex: Mr Taste), geleia de frutas vermelhas sem açúcar.

Sugestão:

Rocambolê lowcarb com cream cheese e geleia de frutas vermelhas sem açúcar. Enrolar e montar.

Pão lowcarb rústico (básico com fermento biológico)

Ingredientes:

- ✓ 1/2 xícara de água morna (não pode ser quente)
- ✓ 2 colheres de chá de fermento biológico em pó
- ✓ 1 colher de chá de açúcar (somente para promover a fermentação)
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 1/2 de xícara de chá de farinha de amêndoas (125g)
- ✓ 5 colheres de sopa de psyllium
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ✓ 1 colher de café BEM rasa de sal (provar)



Sugestão: Sementes de girassol ou gergelim para decorar

Modo de preparo:

Misture a água, o fermento e o açúcar em uma tigela e aguarde uns 5-10 minutos até formar uma espuma. Reserve.

Bata bem os ovos com um batedor manual. Acrescente os demais ingredientes e misture o creme de fermento. Coloque em uma forma de bolo inglês, acrescente as sementes se desejar e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30-35 minutos.

Pão lowcarb de parmesão (com fermento químico):



Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 xícara de farinha de amêndoas
- ✓ 1/2 xícara de parmesão ralado
- ✓ 1/2 xícara de linhaça marrom triturada ou farinha de amêndoas ou mesmo farinha de coco
- ✓ 1/2 xícara de creme de leite
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó comum
- ✓ Provar o sal e colocar se necessário



Complementos a gosto: tomate seco, peito de peru picado, azeitonas pretas, etc

Modo de preparo:

Bater bem os ovos, misturar os demais ingredientes e levar para assar em forma de bolo inglês até dourar.

Sugestão: utilizar outras farinhas de oleaginosas como amêndoa ou castanha de caju.



Quiche lowcarb

Versão Lorraine

Massa 1½ xícara de farinha de amêndoas 2 colheres de manteiga derretida 1 ovo batido com garfo Sal a gosto Pimenta do reino moída a gosto

Recheio 150g de bacon picado em cubos 4 ovos 150g de queijo gruyere ou emental ralado 1 xícara de nata ou creme de leite Sal a gosto Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Em uma tigela misture 1 xícara de farinha de amêndoas, a manteiga derretida o ovo batido com o garfo, o sal e a pimenta do reino. Incorpore mais ½ xícara de farinha de amêndoas para dar o ponto. Molde a massa, cobrindo o fundo de uma forma desmontável. Assa a massa por 15 minutos em forno pré-aquecido a 200 graus. Retire e reserve. Em uma frigideira, frite os cubos de bacon até dourar. Escorra em um papel toalha. Em outra tigela, bata os ovos, acrescente a nata ou creme de leite, o queijo ralado e tempere com o sal e a pimenta branca. Acrescente o bacon em cubos frito na mistura com o queijo e despeje a mistura sobre a massa. Volte para o forno por mais 20-30 minutos até estar dourado por cima.

Recheio de alho poro, peito de peru, creme de ricota e muçarela

- ✓ 1 bandeja de alho poro (2-3 unidades)
- ✓ 2 dentes de alho picados ou amassados
- ✓ 2-3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ ½ cebola picada
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 caixa de creme de leite (200g)
- ✓ 50g de muçarela ralada
- ✓ 100g de peito de peru fatiado e picado
- ✓ ½ embalagem de creme de ricota

Modo de preparo:

Aqueça o azeite, acrescente a cebola e o alho até dourar. Incorpore o alho poro e refogue até murchar. Coloque sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.

Bata os ovos, acrescente o creme de leite e o creme de ricota. Incorpore a muçarela. Coloque sal e pimenta a gosto e reserve.

Após pré-assar a massa, coloque o alho poró e depois o peito de peru. Coloque a mistura de ovos sobre o recheio e leve para assar por mais 30 minutos, ou até dourar.



Torta de carne seca com catupiry

Recheio:

- ✓ 200g de carne seca
- ✓ ½ cenoura ralada
- ✓ ½ abobrinha ralada (ou a gosto)
- ✓ 1 cebola grande cortada grosseiramente
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ✓ 100g de Catupiry ou requeijão
- ✓ 2 colheres de sopa de azeitonas picadas
- ✓ Salsinha picada a gosto
- ✓ Sal e pimenta a gosto

Massa:

- ✓ 4 ovos batidos
- ✓ ½ copo de requeijão
- ✓ 1 xícara de farinha de amêndoas
- ✓ 2 colheres de sopa de parmesão ralado + 1 colher de sopa para finalizar
- ✓ Pimenta do reino e sal a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Prepare a carne seca conforme as instruções da embalagem (dessalgar, cozinhar e desfiar). Ou utilize carne seca cozida e embalada.

Refogue a cebola, o alho, a cenoura ralada e a abobrinha. Misture a carne seca e as azeitonas.

Corrija o sal e a pimenta. Acrescente a salsinha e reserve.

Bata os ovos com um batedor manual. Acrescente o requeijão e misture até formar uma massa lisa. Coloque a farinha de amêndoas, o parmesão e prove o sal. Adicione o fermento.

Unte uma forma pequena com azeite. Coloque a massa, o recheio, o catupiry e outra camada de massa. Polvilhe com parmesão ralado. Leve ao forno a 180 graus por 30-35 minutos até dourar.

Sobremesa gelada de cream cheese e calda de frutas vermelhas

Ingredientes:

Recheio:

- ✓ Ingredientes:
- ✓ 200g de cream cheese
- ✓ 200g de creme de leite ou nata
- ✓ Suco de 1 limão
- ✓ ½ xícara de xilitol ou eritritol
- ✓ 10g de gelatina sem sabor hidratada com 10 colheres de sopa de água

Calda:

- ✓ 2 xícaras de frutas vermelhas (ex: framboesa e mirtilo)
- ✓ 2 colheres de sopa de suco de limão
- ✓ ½ xícara de xilitol/eritritol
- ✓ Canela e pimenta do reino (se desejar)
- ✓ ½ colher de chá de goma xantana se desejar uma calda mais espessa

Modo de preparo:

Bata o creme de leite na batedeira, acrescente o cream cheese, o xilitol, o suco de limão e a gelatina. Coloque em um refratário e leve à geladeira por pelo menos 40 minutos.

Faça a calda aquecendo todos os ingredientes até a consistência desejada. Espere esfriar e reserve. Quando a sobremesa estiver firme, acrescentar a calda.



Pudim lowcarb básico:



Ingredientes:

- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 caixa de creme de leite ou nata
- ✓ 200 ml de leite de coco
- ✓ 1 colher de sobremesa de baunilha
- ✓ ½ xícara de xilitol/eritritol

Calda:

1 embalagem de frutose (Ex: lowçúcar)

Modo de preparo:

Faça a calda com a frutose direto na chama do fogão. Se desejar uma calda mais líquida, acrescentar ½ xícara de água e deixar apurar.

Para o pudim, bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar sobre a calda na forma.

Levar para cozinhar em banho maria até firmar (aproximadamente 1 hora)

Variações:

Acrescentar cacau em pó ou creme de avelã ou pasta de amendoim ou outros ingredientes lowcarb no lugar do leite de coco ou creme de leite.

Canelone de berinjela lowcarb

Ingredientes:

- ✓ 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ✓ 2 colheres de chá de sal
- ✓ 1 berinjela média

Molho

- ✓ 1 xícara de chá de manjeriço picado
- ✓ 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ 2 dentes de alho amassados
- ✓ 2 tomates médios picados ou 1 vidro de molho de tomate
- ✓ 1 cebola média picada

Recheio

- ✓ 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- ✓ 1 xícara de chá de salsinha picada
- ✓ 2 xícaras de chá de ricota picada
- ✓ 1/2 colher de chá de nozes picadas
- ✓ 5 azeitonas sem caroço picadas

Modo de preparo:

Lave a berinjela, seque, retire a parte verde da ponta e corte em fatias bem finas no sentido do comprimento. Coloque as fatias em uma peneira aparada sobre uma tigela e polvilhe o sal. Pressione com um prato e deixe descansar por 15 minutos para amenizar a amargura da berinjela. Em seguida, lave as fatias uma a uma, eliminando todo o sal, e seque com papel toalha. Reserve. Com um pouco do azeite, pincele uma frigideira antiaderente e leve ao fogo até aquecer. Junte, aos poucos, as fatias de berinjela e frite até dourar os dois lados. Sempre que necessário, pincele a frigideira com o azeite de oliva.



Modo preparo molho

Em uma panela, aqueça o azeite de oliva, junte a cebola e o alho e refogue, sem parar de mexer. Acrescente os tomates e 1/2 xícara de chá de água e cozinhe, mexendo de vez em quando, até os tomates murcharem. Por último, misture o manjeriço e o sal. Cozinhe por mais 5 minutos e retire do fogo.

Recheio

Bata a salsinha, a ricota, as nozes e a pimenta-do-reino no processador até obter uma pasta homogênea, junte as azeitonas picadas e reserve.

Montagem

Espalhe as fatias de berinjela em uma superfície lisa e distribua o recheio. Enrole as fatias como um canelone e disponha em uma assadeira de 23 cm x 33 cm. Despeje o molho sobre os rolinhos, cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno por 25 minutos. Elimine o papel-alumínio e deixe no forno por mais 10 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

Dicas especiais:

Para consumir lanchinhos que não comprometam a dieta, preste atenção nestas dicas:

1. Leia sempre os rótulos de alimentos. A palavra Carboidrato significa “açúcar”, mesmo que não haja açúcar refinado (sacarose) nos ingredientes. Carboidrato pode ser o açúcar natural das frutas (frutose), do leite (lactose), maltose, xaropes de milho e todos os tipos de amido (de milho, trigo, etc). Se tem carboidrato no rótulo é porque tem açúcar e não deve ser consumido em excesso. Evite, especialmente à tarde quaisquer alimentos que tenham mais do que 10g-12g de carboidratos por porção. À noite, o ideal seria evitar totalmente as fontes de carboidratos ou preferir alimentos com no máximo 5g por porção. E comer apenas 1 porção!

RESUMO:

Até o almoço: podem ser consumidos alimentos em torno de 15g de carboidratos por porção.

Até o final da tarde: podem ser consumidos alimentos até 10-12g de carboidratos (ex: iogurte)

À noite: evitar consumir alimentos com mais do que 5g por porção.

2. ÍNDICE GLICÊMICO:

Alguns alimentos possuem um tipo de estrutura que faz com que o açúcar seja absorvido muito rapidamente. Alimentos muito processados como purê de batata, biscoitos em geral, pão francês ou de forma sem fibras, granola industrializada, farinhas, sucos de frutas muito doces (laranja, uva, manga, melancia, abacaxi) e algumas frutas (banana, uva, manga, melancia, abacaxi) devem ser evitadas tanto quanto possível. Principalmente no final da tarde e à noite!

Procure escolher alimentos com mais proteínas, fibras e gorduras saudáveis para evitar picos de açúcar no sangue e insulina. Isto atrapalha muito a perda de peso.

A presença das fibras, solúveis ou insolúveis deve ser sempre verificada. Um alimento é considerado rico em fibras quando

apresenta mais do que 3g de fibras em 100g de produto. Mas vale lembrar que nossa necessidade diária de fibras é igual a 25-30g por dia, portanto, um biscoito com 1,5g de fibra por pacotinho não fará grande diferença em seu funcionamento intestinal e saciedade.

Boas escolhas para tarde:

- Barrinha de castanhas (e não de cereal puro) – Buscar opções até no máximo 12g de carboidratos
- Damasco seco (2 unidades)
- Abacate com adoçante
- Coco em pedaços ou chips de coco
- Iogurte sem adição de açúcar com chia (deixar hidratar 15 minutos)
- Fatia grossa de queijo minas
- Polenguinho
- Mix de castanhas sem uma passa (30g)
- Doces diet: paçoquinha – 1 unidade
- Cocadinha – 1 unidade
- Doce de abóbora caseiro com adoçante: Faça com 1kg de abóbora e 1 xícara de adoçante culinário. Cozinhe a abóbora com água e cravos de sua preferência. Quando estiver bem cozido acrescente o adoçante culinário e deixe apurar. Pode acrescentar ½ pacote de coco ralado seco não adoçado.

Boas escolhas para noite: zero carboidrato ou muito próximo de zero

- Atum (mesmo em lata)
- Palitos de cenoura, pepino, erva doce
- Legumes assados com azeite e ervas.
- Palmito ou Champignon ou quaisquer tipos de cogumelos (shitake, shimeji)
- Macarrão da Nigela (ITOKONYAKU) – encontrado em casas de produtos orientais ou da marca Konjac (encontrado na internet ou lojas de produtos naturais)
- Rolinhos de peito de peru ou outros frios light
- Lagarto à vinagrete ou carne louca com cebola e pimentão
- Queijo cremoso: creme de ricota, creme de queijo minas
- Ovo cozido ou omelete (com tomate, peito de peru, salsinha e temperos em geral)
- Gelatina diet

Ideia de shake ou suplemento para substituir refeições

. Whey protein isolado (15g – 1 colher de sopa cheia) + frutas vermelhas ou morango + leite de coco (de garrafinha mesmo!) + gelo + adoçante + baunilha (utilizar canela, cacau em pó ou frutas vermelhas a gosto)



Dicas finais:

Lembre-se: evite comer bolachas, pães, bolos, tapioca, biscoito de polvilho, milho, ervilha, pipoca, banana e outras frutas doces, cereais e leguminosas (feijões em geral), especialmente no período noturno.

Se quiser suco prefira os de limão ou acerola.

Se for a uma churrascaria, escolha apenas as carnes e as saladas.

Hamburguerias também são ótimos locais para fazer dieta. Procure pedir o hambúrguer no prato com salada e legumes. Frango grelhado ou carnes magras também são ótimas opções sempre com salada e legumes.

Cuidado com bolos, mesmo aqueles simples sem cobertura ou recheio.

Em festinhas, escolha o mini quibe, os recheios de mini-hambúrguer e hot dog (sem pão) e o prato quente, sem massa ou arroz. Se quiser refrigerante, beba sempre zero, mas o melhor mesmo é beber água, com ou sem gás.

Leia sempre os rótulos de alimentos.

Se quiser “furar a dieta” avalie se realmente vale a pena. Seu corpo geralmente leva 48 para voltar a usar a gordura do estoque após cada escapada.

Sugestões de leitura, vídeo e aplicativo:

Por que engordamos
(Gary Taubes)



Açúcar: culpado ou inocente?

(Gary Taubes)



Gordura sem Medo
(Nina Teicholz)



Emagreça sem fome
(David Ludwig)



Vídeo:



Carb Loaded (Youtube)

Aplicativo:





Cristina Farah

Endocrinologia & Metabolismo

Consultório de Endocrinologia e Emagrecimento
Dra. Cristina Farah