

TREINAMENTO DE 21 DIAS



**RECEITAS
PARA PERDER
PESO EM
POUCO
TEMPO**

Introdução

Eu preparei uma sequência de algumas receitas LowCarb para você aprender como é possível ter uma rotina de vida saudável, perder peso e emagrecer comendo.

Eu sei que emagrecer parece algo difícil, ou até mesmo para as pessoas que não conhecem muito sobre o assunto, parece praticamente impossível.

Uma dieta LowCarb é uma dieta que restringe a quantidade de carboidratos, tais como aqueles encontrados em pães, massas e alimentos ricos em açúcar.

Ela deve ser rica em proteínas, boas gorduras e vegetais de baixo amido, como legumes e verduras saudáveis.

Aqui

Você provavelmente já ouviu falar sobre a dieta LowCarb, certo?

Isso se deve ao fato do grande crescimento que ela tem tido no Brasil e no mundo. Mas, apesar do ouvir falar, você conhece algo sobre ela? Sabe no que ela pode te ajudar e o que pode te proporcionar de positivo?

Por isso, hoje te trago um algumas receitas próprias para a dieta em baixo carboidrato.

Alimentos que fazem parte da dieta LowCarb

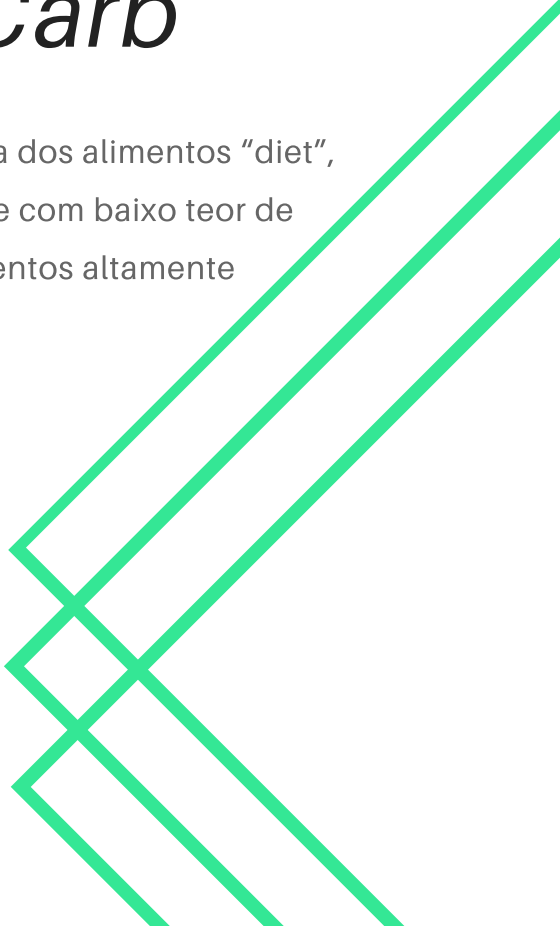
- Carne,
- peixe,
- ovos,
- legumes,
- algumas frutas,
- oleaginosas (incluindo suas farinhas),
- sementes,
- laticínios,
- gorduras,
- óleos saudáveis como azeite de oliva

e talvez até mesmo alguns tubérculos, leguminosas e grãos sem glúten – dependendo de quão low-carb você quiser ser.

*Alimentos que **NÃO** fazem parte da dieta LowCarb*

- açúcar,
- xarope de milho rico em frutose (HFCS),
- trigo e seus derivados,
- farinhas e massas,
- alimentos ricos em amido (como o arroz),
- óleos vegetais como óleo de soja,
- gorduras trans

além da maioria dos alimentos “diet”, “light”, “zero”, e com baixo teor de gordura e alimentos altamente processados.



Cardápio LowCarb – Exemplo de Cardápio Para Uma Semana De Dieta

Este é um exemplo de cardápio de uma semana para quem está seguindo um plano de dieta lowcarb.

Ele fornece menos de 50 gramas de carboidratos totais por dia.

Mas, como mencionei acima, se você estiver saudável e se exercitando, você provavelmente pode ultrapassar essa quantia sem problemas.

SEGUNDA-FEIRA

- **Café da manhã:** Omelete com legumes variados.
- **Almoço:** Bifes de contra-filé com salada de alface e tomate.
- **Jantar:** Sobrecoxa assada com pele e sopa nutritiva de couve.

QUARTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Queijadinha low-carb.
- **Almoço:** Bisteca de porco frita na manteiga com mix de vegetais refogados (berinjela, abobrinha, abóbora, jiló, couve, etc).
- **Jantar:** Coxa de frango com pele e espinafre com molho branco.

SEXTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Bacon e ovos.
- **Almoço:** Frango xadrez low-carb com couve refogada.
- **Jantar:** Costeletas de porco com legumes.

DOMINGO

- **Café da manhã:** Pão low-carb com ovos e queijo
- **Almoço:** Churrasco (com direito a todas as carnes, mas fique longe do pão de alho).
- **Jantar:** Macarrão de abobrinha com molho bolognesa.

TERÇA-FEIRA

- **Café da manhã:** Bacon e ovos.
- **Almoço:** Carne moída com abobrinha e salada mista (folhas, tomate, pepino).
- **Jantar:** Lasanha de berinjela low-carb ou o que sobrou das outras refeições.

QUINTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Panini low-carb com presunto e queijo.
- **Almoço:** Bife à cavalo com salada de tomate e cebola.
- **Jantar:** Omelete de forno cetogênico com brócolis no vapor.

SÁBADO

- **Café da manhã:** Bolinho de caneca de coco low-carb.
- **Almoço:** Mix de legumes no vapor com pernil na manteiga.
- **Jantar:** Pizza low-carb com recheio a sua escolha.

Uma Lista De Compras Para A Dieta LowCarb

Como você talvez já nos tenha visto falar em alguns vídeos, nós gostamos muito da frase “a dieta começa no mercado”.

Isto é, se você deseja ter sucesso com seu novo plano alimentar, deve comprar alimentos condizentes com ele.

E também evitar ter “tentações” em casa.

Portanto, uma boa dica é fazer suas compras na feira e no açougue.

Tente escolher a opção menos processada e que ainda cabe no seu bolso.

- Carne (carne de vaca, cordeiro, carne de porco, frango)
- Peixe
- Ovos
- Manteiga
- Óleo de coco
- Banha
- Azeite
- Queijo
- Creme de leite
- Frutas low-carb (morangos, abacate, coco, limão)
- Oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas, etc.)
- Azeitonas
- Vegetais frescos: folhas verdes, pimentões, cebolas, alho, brócolis, berinjela, abobrinha, abóbora, etc.
- Legumes: brócolis, cenouras, várias misturas.
- Condimentos: sal, pimenta, alho, etc.

Lembrando que pode ser interessante ter alguns alimentos “de emergência” em casa, para você nunca ficar sem opções.

Pão low carb de frigideira

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinoa
- 1 colher (chá) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de fermento biológico
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo. Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim e o fermento. Aqueça uma frigideira pequena (daquelas de fritar ovo ou quadrada) em fogo bem baixo e despeje a massa. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado. Para o recheio, indicamos muçarela de búfala ou outro queijo de sua preferência, ricota com geléia ou abacate amassado com ovo.



Bolo de caneca low carb

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim ou de amêndoas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de adoçante Xylitol ou outro
- 1 ovo
- pitada de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Leve ao microondas por 2 minutos. Opcional: gotas de chocolate 70% cacau.



Granola low carb

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará
- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de amaranto em flocos
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora e de girassol
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de melado de cana-de-açúcar (ou mel)
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de cranberry
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- 1 colher (sopa) de damasco picado
- • coco em fitas (opcional)

Modo de preparo:

Pique as castanhas e coloque num bowl junto com a aveia e o amaranto. Misture o óleo de coco, o melado e a canela e incorpore bem à mistura do bowl. Coloque em forno preaquecido a 180 graus por cerca de 10 minutos (fique de olho para não queimar). Retire do forno e acrescente as frutas secas (se quiser). Em seguida, transfira para outra travessa para não amolecer com o calor.



Fricassé de frango Low Carb

Ingredientes:

- 600 gramas de peito de frango
- 100 gramas de bacon
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- ½ pote de requeijão tradicional sem amido
- ½ caixinha de creme de leite
- 1 xícara de purê de abóbora (abóbora moranga)
- 3 rodela de cebola
- 2 colheres de sopa de ervilha congelada (se tiver muito peso para perder, não use ervilhas, use azeitonas picadas)
- 300 gramas de queijo ralado no ralo grosso (muçarela ou prato)
- Orégano, sal e pimenta reino moída na hora, a gosto

Modo de preparo:

1. Desfiar o frango. Reserve o caldo de frango do cozimento.
2. Frite o bacon na própria gordura até ficar bem douradinho.
3. Cozinhe a abóbora coberta com água e com sal e rodela de cebola até ficar bem mole, escorra a água do cozimento e passe no processador.
4. Em uma panela, misture o frango desfiado, o purê de abóbora, a mostarda, o bacon, a ervilha (ou azeitona), o creme de leite, o queijo ralado e o requeijão. Vá acrescentando com uma concha o caldo do cozimento do frango, para uma textura mais líquida.
5. Tempere com sal, pimenta do reino moída na hora e orégano.
6. Gratine no forno a 200 graus por 30 minutos.



Escondidinho de carne Low Carb

Ingredientes para o purê:

- 1 maço de couve-flor
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de nós moscada
- Sal e pimenta a gosto

Ingredientes para a carne:

- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 300gr de carne moída
- 1 tomate picado (sem semente)
- Orégano, Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque a couve-flor para cozinhar até ficar macia (30min).
2. Escorra e leve ao processador a couve-flor, o leite de coco, azeite de oliva, a nós moscada, o sal e a pimenta. Bata até ficar um purê cremoso.
3. Para a carne moída, refogue a cebola no azeite de oliva, em seguida o alho, e a carne até ficar cozida. Ao final, adicione o tomate e os temperos.
4. Em uma travessa, monte uma camada de carne moída e outra de couve-flor por cima.
5. Leve ao forno até dourar e sirva em seguida (20min).



Canja de galinha Low Carb

Ingredientes:

- 500 gramas frango desfiado ou em cubinhos
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes alho amassados
- 1 couve-flor
- 2 litros água
- 0,5 xícara (chá) salsinha picada
- a gosto Sal
- a gosto Pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Em uma panela, junte a água, a cebola, o alho e a cenoura picada.
2. Pique a couve flor em pedacinhos bem pequenos, inclusive o caule.
3. Quando a cenoura estiver macia, junte a couve flor e o frango desfiado.
4. Tempere com sal e pimenta e espere cozinhar bem.
5. No final, adicione a salsinha.



**JÁ IMAGINOU
EMAGRECCER DE
FORMA RÁPIDA E
SAUDÁVEL?**





A Dieta de 21 dias (Versão 2.0) é um Revolucionário Protocolo de Emagrecimento 100% Natural, que foi baseado em mais de 1.200 Experimentos Científicos para Ajudar Você a perder Peso e Gordura Corporal - Mais Rápido do que qualquer outro Método que Você já tentou...

Sem Passar Fome, Sem Contar Calorias, Sem Abrir Mão de Alimentos Deliciosos e Sem ter que Fazer Exercícios Monótonos e Chatos.

**Quer saber
mais?**

