



● Café da manhã ● Lanche ● Almoço ● Sobremesa ● Jantar



100 Receitas para **DIABÉTICOS**





100 Receitas para **DIABÉTICOS**

(Alimentação inteligente para diabéticos)

Autora:
Luana Fioravante Freitas

Rio de Janeiro, RJ
2022



Grafia atualizada segundo o Acordo
Ortográfico de Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Autoria
Luana Fioravante Freitas

Capa, ilustração de capa e projeto gráfico
Luana Fioravante Freitas

Revisão de texto
Clara Giron

Rotulagem e colaboração
Nutricionista Letícia Rocha Muniz CRN 10-7323

Editora - Diabetic Recipes

100 Receitas para Diabéticos © 2022
Todos os direitos desta edição são
reservados à autora. Proibida a reprodução
total ou parcial, por qualquer meio, sem
prévia autorização da autora.

Rio de Janeiro - RJ
Volume 01

Considerações

1. Caso seu nutricionista vete qualquer ingrediente informado neste livro, o mesmo deverá ser excluído ou substituído por outro permitido.
2. As receitas deste livro não substituem a medicação prescrita pelo seu médico. Não abandone sua medicação!
3. Todos os ingredientes aqui informados são encontrados em lojas de produtos naturais, como: Grão da Terra, Mundo Verde, Casas Pedro... Se você mora no interior, a solução é comprar pela internet, através do Mercado Livre, utilize o link do site:
<https://www.mercadolivre.com.br/>.
4. Centenas de pessoas já se beneficiaram com as receitas do livro, mas para isso é necessário comprometimento e força de vontade para superar o antigo paladar, acostumado com a abundância dos açúcares e carboidratos. Lembre-se: sua vida depende disso!
5. Antes de seguir as receitas deste livro, marque uma visita com seu profissional de saúde e verifique se você é apto a iniciar a mudança alimentar proposta.
6. Ao iniciar sua mudança alimentar, o ideal é ter em mãos as fitinhas de medição da glicose, pois o açúcar no sangue, com o tempo, tende a diminuir gradativamente. Fale com seu médico para readequar a quantidade da sua medicação ao notar crises de hipoglicemia.
7. Ao utilizar uma categoria de adoçante diferente do indicado, coloque o seu adoçante aos pouquinhos e vá experimentando até alcançar a doçura desejada.

Produto diet e light

Os produtos indicados nas receitas devem ser seguidos conforme a descrição, a mudança pode afetar na quantidade de gordura ou carboidrato.

Entenda a diferença:

- Produto light — É um produto que teve uma redução de, pelo menos, 25% em algum nutriente (como açúcar e gordura) e, consequentemente, menos calorias. É muito comum em alimentos lights a redução de gorduras, como em produtos "desnatados", tornando-os menos calóricos em comparação aos produtos convencionais.
Exemplo: Requeijão convencional para o requeijão light (tem redução na quantidade de gordura e também nas calorias).

- Produto diet — É um produto em que foi retirado (100%) de um ingrediente específico, como açúcar refinado, sal ou gordura. Entretanto, normalmente adiciona-se outro ingrediente para substituir o que foi retirado, como a adição de mais gorduras e adoçantes no lugar do açúcar.
Exemplo: chocolate convencional e o chocolate diet (trocou o açúcar por adoçante e gordura).





Tabelas nutricionais

Tabela de frutas

Este livro traz informações gerais sobre alimentação, não substituindo o acompanhamento médico.

FRUTAS			
Fruta	Quantidade de carboidrato	Fruta	Quantidade de carboidrato
Uva Itália – 11 bagos (100g)	13,6g	Laranja – 1 unidade P (100g)	8,9g
Ameixa vermelha – 2 unidades (100g)	13,9g	Maçã – 1 unidade pequena (100g)	15,3g
Banana – 1 unidade (90g)	23,8g	Mamão formosa – 1 fatia (100g)	11,6g
Morango – 8 unidades (100g)	6,8g	Kiwi - 1 e ½ unidade (100g)	11,5g
Tangerina – 1 unidade P (100g)	9,6g	Mamão papaia – 1 fatia P (100g)	10,4g
Abacaxi – 1 fatia grande (100g)	12,3g	Manga – ½ unidade (100g)	12,8g

Tabela de farinhas

Tenha atenção ao substituir a farinha na receita, a troca pode alterar a quantidade de carboidratos.

TIPO DE FARINHA	CARBOIDRATO	CALORIAS
Farelo de aveia	10g de farelo tem 4,5g de carboidrato	32 calorias
Aveia em flocos	30g de aveia em flocos tem 18g de carboidrato	105 calorias
Farinha de amêndoa	15g de farinha tem 3g de carboidrato	96 calorias
Farinha de coco	12g de farinha tem 0,6g de carboidrato	68 calorias
Farinha de amendoim	15g de farinha tem 0,9g de carboidrato	88 calorias
Farinha de gergelim	15g de farinha tem 3,2g de carboidrato	94 calorias
Farinha de castanha	15g de farinha tem 3,1g de carboidrato	81 calorias

Dica: olhe a tabela nutricional dos produtos para comparar qual marca possui menos sódio e gordura. A diferença é grande entre as marcas. Fique atento!

Lanche

1. Bolo salgado de frango e queijo.....	07
2. Biscoito de queijo crocante.....	08
3. Pãozinho de queijo.....	08
4. Pizza com massa de brócolis.....	09
5. Chips de banana-verde.....	10
6. Muffin com gotas de chocolate.....	10
7. Pão de azeitona.....	11
8. Nuggets de frango.....	12
9. Pão de queijo de frigideira.....	12
10. Cream cracker para diabéticos.....	13
11. Bolachinha de farelo de aveia.....	13
12. Bolinho de chuva low carb.....	14
13. Patê de frango low carb.....	14
14. Coxinha de frango para diabéticos.....	15
15. Torta de carne.....	16
16. Pizza de frigideira.....	16
17. Bolinhas de carne.....	17
18. Biscoito de amendoim.....	17
19. Calzone com massa de couve-flor.....	18
20. Pastel com massa low carb.....	19
21. Empada de carne com massa low carb.....	20
22. Maionese para diabéticos.....	21
23. Cookies de cacau.....	21
24. Bolo de queijo.....	22
25. Bolinha de queijo.....	23
26. Empadinha com massa de abóbora.....	24

Café da manhã

27. Pão de abóbora.....	25
28. Pão tipo panini.....	25
29. Pão low carb.....	26
30. Mingau.....	26
31. Pão de aveia e gergelim.....	27
32. Crepioca low carb.....	27
33. Waffle de banana.....	28
34. Bolinho de maçã.....	28
35. Geleia de morango.....	29
36. Crepe.....	29
37. Pão para diabéticos.....	30
38. Pão de castanhas.....	31
39. Creme gelado de abacate.....	31
40. Iogurte Kefir.....	32
41. Queijadinha de frigideira.....	33
42. Pão de frango.....	33
43. Bolo de amêndoas.....	34
44. Leite de aveia.....	35
45. Creme de ricota low carb.....	36

Almoço

46. Arroz de couve-flor.....	37
47. Legumes gratinados.....	37
48. Torta de chicória e atum.....	38
49. Panqueca verde.....	39
50. Purê de cenoura com queijo cremoso.....	39
51. Feijão para diabéticos.....	40
52. Guisado para baixar o diabetes e desinflamar.....	41
53. Refogado para diabéticos.....	42
54. Guisado para diabéticos.....	43
55. Berinjela recheada.....	44
56. Peixe empanado com farinha de gergelim.....	45
57. Purê verde.....	45
58. Guisado de lentilha com legumes.....	46
59. Salada que ajuda a baixar o diabetes.....	47
60. Sopa de feijão-branco para diabéticos.....	47
61. Torta de carne moída e couve-flor.....	48
62. Salada de abacate e ricota.....	49

Sobremesa

63. Pudim de coco.....	50
64. Doce de amendoim.....	50
65. Cocada diet para diabéticos.....	51
66. Cupcake de cenoura e chocolate.....	52
67. Sorvete de abacate.....	52
68. Cheesecake de morango com massa low carb.....	53
69. Maria-mole.....	54
70. Leite condensado com leite vegetal.....	54
71. Pudim com iogurte kefir.....	55
72. Bombom de amendoim.....	55
73. Bolo nuvem.....	56
74. Pudim de abacate.....	56
75. Bolo de amendoim.....	57
76. Brownie de chocolate.....	57
77. Sobremesa de copo.....	58
78. Bolo low carb em 3 minutos.....	58
79. Torta cremosa de amendoim e chocolate.....	59
80. Picolé de frutas vermelhas.....	59
81. Bolo de requeijão.....	60
82. Brigadeiro.....	60
83. Beijinho.....	61
84. Bolo de chocolate com recheio.....	62
85. Pudim de claras.....	63

Jantar

86. Panqueca de frango e espinafre.....	64
87. Arroz de brócolis.....	65
88. Filé de frango empanado.....	65
89. Sopa para baixar a diabetes.....	66
90. Salada verde de abacate.....	66
91. Sopa de feijão-fradinho.....	67
92. Salada de lentilha.....	67
93. Creme de legumes.....	68
94. Sopa de frango e legumes.....	69
95. Lasanha com massa de palmito.....	70
96. Salada tipo salpicão para diabéticos.....	71
97. Salada de feijão-fradinho.....	71
98. Creme de couve-flor, cebola e carne.....	72
99. Lasanha com massa de berinjela.....	73
100. Creme de espinafre e brócolis.....	74
Pode comer isso?.....	75
Pode comer isso?.....	76
Sucos detox - ajuda baixar a diabetes (bônus).....	77
Cardápio (bônus).....	78
Cardápio (bônus).....	79
Receitas caseiras para baixar a glicose (bônus).....	80
Receitas caseiras para baixar a glicose (bônus).....	81
Receitas caseiras para baixar a glicose (bônus).....	82

LANCHE

Bolo salgado de frango e queijo (1)

Ingredientes/Massa

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (olhe a tabela nutricional dos produtos para saber qual queijo possui menos sódio, indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 3 ovos;
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso light;
- pimenta vermelha a gosto (opcional);
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
- sal rosa ou integral a gosto (opcional).



Ingredientes/Recheio

- 1 peito de frango (pequeno) cozido e desfiado
- 1 dente de alho amassado;
- 1/2 cebola picada;
- cheiro-verde picado;
- 4 azeitonas cortadas em rodelas;
- 1 colher (café) de colorau;
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- 1/2 xícara (chá) de ervilha congelada ou fresca;
- 50 g de ricota ralada com 3 colheres (sopa) de queijo cottage.

Bolo salgado de frango e queijo		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 pedaço)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	110kca= 485kJ	6%
Carboidratos	2 g	1%
Proteínas	11 g	20%
Gorduras totais	5,3 g	9%
Fibras	0,9 g	4%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Recheio

Adicione um pouco de azeite extra virgem em uma panela, coloque o alho amassado e deixe dourar, depois acrescente a cebola e o colorau, refogue. Coloque o frango desfiado, o sal rosa, a pimenta-do-reino, as azeitonas e a ervilha, mexa e refogue por alguns minutos. Desligue o fogo e adicione a ricota com o queijo cottage e o cheiro-verde, mexa e reserve.

Massa

Bata no liquidificador o requeijão, o azeite e os ovos. Depois acrescente a farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará, o queijo parmesão, a pimenta e o sal, bata até incorporar e, por fim, misture o fermento, ative a função pulsar por 2 vezes, apenas para misturar.

Montagem

Numa forma de bolo ou assadeira untada com azeite e farinha de trigo (é permitido usar farinha de trigo para untar), coloque metade da quantidade da massa. Despeje o recheio sobre a massa, espalhando por toda a superfície.

Cubra o recheio com o restante da massa e leve para assar no forno preaquecido a 180 graus durante 30 a 40 minutos ou até dourar. Após o tempo indicado, retire do forno e espere esfriar para desenformar. Sirva!

Biscoito de queijo crocante (2)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 7 colheres (sopa) de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem.



Untar

- 2 fios de óleo de coco ou azeite extra virgem.

Modo de fazer

Em um recipiente, misture o ovo, o parmesão ralado, o azeite ou óleo de coco e a farinha de amêndoa ou castanha de caju/Pará. Adicione a farinha lentamente, sem sovar muito a massa. Faça discos achatados com as mãos.

Unte uma forma com óleo de coco ou azeite extra virgem. Distribua os biscoitinhos no tabuleiro e achate-os mais um pouco com um garfo. Leve ao forno preaquecido (180 graus) por 15 a 20 minutos ou até eles ficarem dourados e crocantes.

Biscoito de queijo crocante		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 25 g (4 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	115kcal=481kJ	6%
Carboidratos	2,8 g	1%
Proteínas	3,7 g	5%
Gorduras totais	8,3 g	15%
Fibras	1,8 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pãozinho de queijo (3)

Ingredientes

- 150 g de queijo ricota fresca;
- 1 pitada de goma xantana (opcional);
- 50 g de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 ovo.

Modo de fazer

Bata no processador ou misture com as mãos: a ricota, o ovo, o queijo parmesão e a goma de xantana (opcional).

Faça bolinhas com a massa, coloque-as na forma e leve ao forno a 180 graus. Deixe-as assando por 25 minutos, virando aos 15 minutos.

Quando os dois lados dourarem, desligue o forno. Sirva!



Pãozinho de queijo		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	113kcal=473kJ	6%
Carboidratos	1,0 g	0%
Proteínas	5,0 g	7%
Gorduras totais	5,3 g	10%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Pizza com massa de brócolis (4)

Ingredientes/ Massa

- 1 brócolis inteiro (daquele durinho, o chinês);
- 1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul) (opcional);
- 1 ovo.

Ingredientes/Recheio

- 150 g de muçarela de búfala ou muçarela light (31% menos gordura);
- tomate a gosto;
- cebola a gosto;
- azeitonas sem caroço a gosto;
- orégano a gosto;
- extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).

Modo de fazer

Massa

Corte o brócolis, aproveitando também os talos. Cozinhe de preferência a vapor. Amasse com um garfo ou triture utilizando um processador até o brócolis se desmanchar, depois amasse-o em uma peneira ou em um pano limpo para eliminar o excesso de líquido, esprema bastante.

Junte o ovo com o brócolis, acrescente o queijo ralado e misture bastante com as mãos. Despeje em uma forma de pizza redonda e leve ao forno até que a massa seque sem endurecer muito (180 graus por cerca de 15 minutos).

Montagem

Coloque um pouco de extrato de tomate sobre a massa (não exagere!), depois recheie com fatias de muçarela light ou de búfala, cebola e tomates em rodela, azeitonas e orégano. Leve a pizza novamente ao forno a 200 graus até que o queijo derreta. Está pronta!

Orientações

- A couve-flor pode substituir o brócolis na receita!

Pizza com massa de couve-flor		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	105kcal=440kJ	5%
Carboidratos	4,4 g	1%
Proteínas	7,1 g	9%
Gorduras totais	4,9 g	9%
Fibras	1,6 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Chips de banana-verde (5)

Ingredientes

- 3 bananas-verdes da terra (médias);
- ervas ou pimenta da sua preferência a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- azeite de oliva extra virgem.

Modo de fazer

Descasque as bananas e corte em fatias, as rodelaas não podem ficar muito finas nem muito grossas. Use um fatiador para obter a espessura de 1 mm. Quanto mais madura a banana estiver, mais doce fica e menos dura também.

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte com azeite uma assadeira rasa e larga ou use um tapete de silicone. Posicione as rodelaas lado a lado sem encostar umas nas outras. Pincele com azeite as rodelaas de banana-verde.

O tempo de forno depende da espessura das rodelaas. Se for com a espessura indicada (1 mm), o tempo de forno fica em torno de 10 minutos, desligue e deixe as bananas por mais 5 minutos no forno.

Retire as bananas, mesmo que ainda pareçam que não estão prontas. Elas vão endurecer conforme forem esfriando. Tempere com ervas, sal e pimenta. Guarde em um pote bem vedado, dura até uma semana.

As bananas-verdes também podem ser fritas, mas atenção, utilize apenas azeite extra virgem ou óleo de coco extra virgem. Frite a uma temperatura média sem soltar fumaça!



Chips de banana-verde		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 colher de servir)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	39 kcal = 167 kJ	2%
Carboidratos	6 g	2%
Proteínas	0,4 g	1%
Gorduras totais	1,8 g	3%
Fibras	0,7 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Muffin com gotas de chocolate (6)

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de manteiga (não pode ser margarina);
- 2 ovos;
- adoçante em pó a gosto;
- 50 g de chocolate meio amargo (50%) zero açúcar (diet);
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa ou castanha de caju/Pará;
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de fazer

Bata na batedeira (alguns minutos) os ovos, o adoçante a manteiga e a essência. Adicione a farinha, deixando por último o fermento. Mexa com uma espátula!

Pique o chocolate em pedaços pequenos e coloque-os na massa.

Distribua a mistura em forminhas próprias para "muffin" e asse no forno preaquecido por cerca de 30 minutos a 180 graus. Quando a massa secar, retire do forno e sirva quente.



Muffin com gotas de chocolate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	273kcal= 999kJ	13%
Carboidratos	12 g	4%
Proteínas	7.2 g	10%
Gorduras totais	8 g	16%
Fibras	1,2 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Pão de azeitona (7)

Ingredientes\Fermentação

- 10 g de fermento biológico seco;
- 50 ml de água morna;
- 3 colheres (chá) de açúcar (não tem problema porque vai ser consumido na fermentação);
- 3 colheres (chá) de farinha de amêndoa.

Ingredientes\Massa

- 3 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas sem caroço;
- 30 ml de azeite extra virgem;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará;
- 1 colher (sopa) de psyllium;
- semente de gergelim;
- papel-manteiga.

Modo de fazer

Fermentação

Misture todos os ingredientes da fermentação, tampe o recipiente ou cubra com um prato e leve a mistura para o forno desligado (a cada 10 minutos, ligue o forno por 10 segundos e desligue).

Esclarecimento: o açúcar não irá interferir no índice glicêmico da receita porque ele será consumido na fermentação.

Massa

Bata no processador ou liquidificador os ovos, o azeite e as azeitonas por 1 minuto.

Despeje a mistura em um recipiente e adicione o psyllium e o fermento já crescido, mexa. Adicione a farinha e volte a mexer.

Coloque a massa em uma forma de bolo inglês forrada apenas na base com papel-manteiga. Polvilhe com gergelim e leve ao forno inicialmente desligado por 25 minutos para a massa crescer (a cada 10 minutos, ligue o forno por 10 segundos e desligue).

Quando a massa crescer, leve ao forno novamente por cerca de 35 minutos a 200 graus.

Retire do forno, espere esfriar um pouco e desenforme. Retire o papel-manteiga e sirva!



Pão de azeitona		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	110kcal=461kJ	5%
Carboidratos	4,0 g	1%
Proteínas	3,0 g	4%
Gorduras totais	9,4 g	17%
Fibras	1,4 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Nuggets de frango (8)

Ingredientes\Massa

- 500 gramas de peito de frango;
- 3/4 xícara (chá) de farelo de aveia fino;
- 1 ovo;
- 1 colher (chá) de sal rosa ou integral;
- 1 colher (chá) de alho em pó;
- 1 colher (chá) de cebola em pó;
- 1 colher (sobremesa) de açafraão em pó.

Ingredientes\Empanar

- 100 g de gergelim branco;
- 2 claras;
- azeite extra virgem para untar.

Modo de fazer

Moer o peito de frango em um processador ou liquidificador. Em um recipiente, misture o frango, o farelo de aveia, o ovo, o sal, o alho, a cebola e o açafraão. Deixe a massa na geladeira por 2 horas. Modele a massa em formato de nuggets, umedecendo as mãos com água, se achar necessário.

Torrar o gergelim em uma frigideira até atingir a cor dourada clara, depois moa em um processador ou liquidificador até virar farinha. Coloque as claras em um recipiente e reserve.

Empane os nuggets passando primeiro pelas claras, depois pela farinha de gergelim (repita o processo) e disponha-os em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 30 – 40 minutos (vire aos 20 minutos). Você também pode assar na airfryer por 20min a 200 graus ou fritar no azeite extra virgem, mas atenção, o azeite não pode soltar fumaça. Cuidado com a altura do fogo!

Nuggets de frango		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	54 kcal = 227 kJ	3%
Carboidratos	2,2 g	1%
Proteínas	5,9 g	8%
Gorduras totais	2,1 g	4%
Fibras	0,9 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pão de queijo de frigideira (9)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de polvilho doce;
- 1 colher (sopa) de queijo cottage ou requeijão cremoso light;
- 1 pitada de sal rosa (opcional);
- 1 fatia de muçarela light picadinha ou ralada.



Untar

- 1 fio de azeite de oliva.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da massa. Coloque na frigideira untada com 1 fio de azeite, deixe dourar dos dois lados. Sirva!

Pão de queijo de frigideira		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	176kca= 737kJ	9%
Carboidratos	11 g	4%
Proteínas	10 g	13%
Gorduras totais	12 g	22%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Cream cracker para diabéticos (10)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia fino;
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoa;
- 6 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de semente de chia moída na hora;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída na hora;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- azeite para untar o papel-manteiga;
- papel-filme e papel-manteiga.

Modo de fazer

Misture o farelo com a farinha de amêndoa e a aveia, depois acrescente a chia, a linhaça e o queijo parmesão ralado. Adicione a água, mexa e deixe repousar por 20 minutos.

Forre uma forma plana com papel-manteiga, unte com azeite esse papel. Coloque a massa sobre o papel-manteiga e a cubra com um pedaço de papel-filme. Comece esticando a massa com as mãos e depois utilize um copo para deixá-la fina como um cream cracker.

Retire o papel-filme de cima da massa. Asse no forno a 180 graus por cerca de 35 minutos (aos 15 minutos, retire do forno e divida a massa com uma faca, formando quadradinhos, leve ao forno novamente). Após assar, desgrude os biscoitos do papel-manteiga e sirva.



Cream cracker para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 10 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	48kca= 201kJ	2%
Carboidratos	3,5 g	1%
Proteínas	1,8 g	2%
Gorduras totais	2,8 g	5%
Fibras	1,4 g	5%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Bolachinha de farelo de aveia (11)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia fino;
- 2 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou eritritol;
- 1/2 xícara (chá) de pasta de amendoim integral;
- 1/4 xícara (chá) de uva-passa (opcional);
- 2 colheres (chá) de semente de linhaça moída na hora;
- 1 ovo;
- 4 gotas de essência de baunilha;
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- azeite extra virgem ou óleo de coco (untar).

Modo de fazer

Hidrate as uvas-passas com água fervente por 10 minutos, descarte a água e reserve. Misture a pasta de amendoim com a baunilha, a linhaça, o adoçante, o ovo e o farelo de aveia.

Adicione o fermento e as uvas-passas. Mexa até formar uma mistura homogênea que não grude na mão. Molde no formato desejado e leve para assar em uma forma untada com óleo de coco ou azeite no forno preaquecido a 200 °C por cerca de 15min, ou até secar. Sirva!



Bolachinha de farelo de aveia		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	132kcal=553kJ	7%
Carboidratos	14 g	5%
Proteínas	6,6 g	9%
Gorduras totais	6,6 g	12%
Fibras	4,8 g	19%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Bolinho de chuva low carb (12)

Ingredientes\Massa

- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (chá) de canela em pó;
- 4 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado ou leite de coco;
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico.

Ingredientes\Farofa doce

- 2 colheres (sopa) de leite de coco em pó sem maltodextrina ou farinha de coco fina;
- 1 colher (chá) de adoçante xilitol em pó;
- 2 colheres (chá) de canela em pó.

Modo de fazer

Bata no liquidificador: o ovo, o adoçante em pó e o óleo de coco, durante três minutos, até a mistura ficar esbranquiçada. Despeje a mistura em um recipiente, adicione a farinha de amêndoa, a canela e o iogurte natural ou leite de coco. Mexa até que a massa fique homogênea.

Por último, adicione o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em forminhas de silicone com formato de bolas ou corações e leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 25 minutos. Enquanto isso, misture a canela (farofa) com o leite de coco em pó ou a farinha de coco e o adoçante em pó, reserve. Quando os bolinhos ficarem prontos, polvilhe-os com a farofa doce. Sirva!



Bolinho de chuva low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 13 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	55kcal=230kJ	3%
Carboidratos	2,7 g	1%
Proteínas	1,2 g	2%
Gorduras totais	4,7 g	9%
Fibras	0,6 g	2%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Patê de frango low carb (13)

Ingredientes

- 200 g de queijo cottage;
- 300 g de filé de frango;
- cheiro-verde picado a gosto (opcional);
- pimenta-branca ou preta a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 colher (chá) de páprica doce (opcional).

Modo de fazer

Cozinhe, desfie e pique o frango o máximo que puder.

Misture o queijo cottage, a páprica, o alho, a pimenta, o cheiro-verde e o sal. Junte-os ao frango desfiado e bata no processador ou no liquidificador.

Está pronto!



Patê de frango low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 13 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	21kcal=88kJ	1%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	2,9 g	4%
Gorduras totais	0,9 g	2%
Fibras	0 g	0%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Coxinha de frango para diabéticos (14)

Ingredientes\Massa

- 1 buquê de couve-flor;
- 100 g de peito de frango cozido;
- 1 ovo;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 100 g de gergelim branco (empanar);
- 1 ovo (empanar);
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem (untar);
- papel-filme.

Ingredientes\Recheio

- 200 g de peito de frango cozido e desfiado;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde;
- 1 colher (chá) de colorau;
- sal rosa ou integral e pimenta-do-reino em pó a gosto.

Modo de fazer

Massa

Cozinhe a couve-flor a vapor. Retire o excesso de água espremendo a couve-flor com a ajuda de um pano limpo. Bata a couve-flor com um ovo no processador ou liquidificador. Reserve.

Triture o frango cozido no processador ou pique com uma faca até ele se desmanchar. O frango precisa ficar com um aspecto de ralado.

Em uma tigela, coloque o frango, a massa de couve-flor e o sal rosa. Misture com as mãos até a massa ficar homogênea. Reserve na geladeira por meia hora.

Recheio

Em uma panela, frite a cebola, o alho e o colorau, no azeite. Adicione o frango, o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro-verde. Mexa e depois reserve.

Empanar

Em uma frigideira, coloque o gergelim e leve ao fogo. Após atingir a cor dourada clara, bata no liquidificador até virar farinha.

Montagem

Coloque um pouco de massa sobre uma bancada com papel-filme, achate a massa com as mãos e no centro coloque um pouco de recheio. Molde em formato de coxinha com ajuda do papel-filme. Passe no ovo levemente batido e depois empane com a farinha de gergelim. Distribua as coxinhas em uma forma untada com azeite. Leve ao forno preaquecido a 200 graus por 20 a 30 minutos (vire as coxinhas a cada 5 minutos para dourarem uniformemente). Sirva.



Coxinha de frango para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	147kcal=615kJ	7%
Carboidratos	3,4 g	1%
Proteínas	11 g	15%
Gorduras totais	10 g	19%
Fibras	1,2 g	5%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

LANCHE

Torta de carne (15)

Ingredientes\Massa

- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1/2 colher (chá) de sal rosa ou integral;
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico;
- azeite de oliva extra virgem para untar.



Ingredientes\Recheio

- 500 g de patinho moído;
- azeite de oliva extra virgem;
- 1 cebola picada;
- 1/2 cenoura picadinha;
- 3 vagens picadinhas e sem os fiapos;
- 2 dentes de alho amassados;
- tempero misto (cominho, pimenta-do-reino e louro em pó) a gosto;
- sal rosa ou integral e cheiro-verde a gosto.

Modo de fazer

Frite o alho no azeite, coloque a carne moída, depois a cebola, o tempero misto, o sal e os legumes picadinhos, refogue até a carne cozinhar, desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde.

Em uma tigela, bata bem os ovos com um fouet ou garfo, acrescente a farinha de amêndoa, o sal, o requeijão e o fermento. Despeje metade da massa numa assadeira untada com azeite e farinha de trigo (use farinha de trigo apenas para untar, ajuda a desenformar), coloque o recheio de carne moída e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos. Sirva!

Torta de carne		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (2 pedaços)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	208kcal=871kJ	10%
Carboidratos	4,5 g	2%
Proteínas	18 g	24%
Gorduras totais	14 g	25%
Fibras	1,7 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pizza de frigideira (16)

Ingredientes\Massa

- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca;
- 1 colher (chá) de semente de linhaça moída na hora;
- 1 pitada de sal rosa ou integral.



Ingredientes\Recheio

- 4 colheres (sopa) de filé de frango cozido, desfiado e refogado;
- 2 fatias de muçarela light ou de búfala;
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light ou queijo cottage, ou creme de ricota light;
- tomate a gosto;
- orégano e outros temperos a gosto.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da massa e despeje na frigideira em fogo baixo, assim que começar a dourar, vire e adicione o frango, o requeijão, a muçarela, o tomate e o orégano. Tampe e espere o queijo derreter. Sirva!

Pizza de frigideira		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 90 g (1 pizza com recheio)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	207kcal=867kJ	10%
Carboidratos	12 g	4%
Proteínas	16 g	21%
Gorduras totais	14 g	25%
Fibras	0,8 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Bolinhas de carne (17)

Ingredientes

- 1/2 kg de carne moída (patinho);
- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 6 colheres (sopa) de azeite extra virgem (untar);
- temperos a gosto.

Modo de fazer

Retire o máximo de água da carne moída, espremendo-a com as mãos.

Tempere a carne moída conforme a sua preferência. Vale cebolinha, salsinha, alho, sal rosa, cominho, pimenta-do-reino, noz-moscada e pimenta vermelha (termogênica). Os temperos precisam ficar bem picadinhos.

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Misture a goma de tapioca com a carne moída, já temperada. Amasse bastante para ficar bem homogênea.

Molhe as mãos e molde as bolinhas. Unte uma forma com azeite, distribua as bolinhas e leve-as ao forno a 180 graus por 35 minutos ou até que doure. A cada 8 minutos, vire-as para dourarem uniformemente. Sirva em seguida.



Bolinha de carne		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	130kcal=544kJ	6%
Carboidratos	2,8 g	1%
Proteínas	11 g	15%
Gorduras totais	8,3 g	15%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Biscoito de amendoim (18)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem açúcar;
- 1 xícara (chá) de farinha de amendoim;
- 3 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 1 pitada de canela em pó (opcional).

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes com as mãos, até ficar uma mistura homogênea. Com as mãos úmidas, faça bolinhas e achate com um garfo, formando um jogo da velha.

Coloque os biscoitinhos no tabuleiro e leve ao forno a 220 graus por cerca de 20 a 25 minutos ou até secarem. Retire do forno, espere esfriar e sirva.

Esse biscoito fica muito parecido com bolacha amanteigada.



Biscoito de amendoim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	215 kcal = 905 kJ	11%
Carboidratos	11 g	4%
Proteínas	9,6 g	13%
Gorduras totais	16 g	29%
Fibras	1,9 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Calzone com massa de couve-flor (19)

Ingredientes\Massa

- 3 xícaras (chá) e meia de couve-flor (1 buquê de couve-flor);
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de muçarela light;
- 1 colher (sopa) de cream cheese light (indicamos a marca: Vigor);
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- papel-manteiga;
- papel-filme.

Ingredientes\Recheio

- 300 g de carne moída (patinho);
- azeite extra virgem;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 cebola picada;
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino em pó a gosto;
- 1/4 xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) de colorau;
- 1 tomate picado;
- cheiro-verde picado a gosto.

Pincelar

- 1 gema de ovo.

Modo de fazer

Massa

Triture a couve-flor e despeje em uma forma forrada com papel-manteiga. Leve ao forno a 180 graus por cerca de 15 minutos. Reserve. Misture a muçarela com o cream cheese e leve ao micro-ondas por 60 segundos, só até a muçarela derreter. Retire, acrescente o ovo e misture. Caso não use micro-ondas, utilize o banho-maria.

Tempere a couve-flor com a pimenta-do-reino e o sal. Acrescente os queijos derretidos com o ovo, mexa com as mãos para virar uma massa bem homogênea. Divida a massa em bolinhas.

Recheio

Coloque um pouco de azeite na panela, frite o alho, depois acrescente a carne moída. Refogue até a carne ficar bem soltinha e cozida. Adicione a pimenta-do-reino, o sal, a cebola, o tomate, o colorau e a água. Refogue por alguns minutos, mas não deixe a carne secar demais. Desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde.

Montagem

Coloque papel-filme sobre uma superfície lisa, posicione uma bolinha de massa sobre essa superfície. Cubra a massa com outro pedaço de papel-filme. Abra a massa de 'calzone' utilizando uma garrafa ou um rolo de massa, deixe a massa plana. Retire o papel-filme de cima da massa.

Coloque o recheio no centro da massa, dobre ao meio com cuidado e feche os 'calzones' apertando as bordas com a ajuda do papel-filme. Pincele com a gema. Coloque os 'calzones' em uma forma forrada com papel-manteiga e leve ao forno a 180 graus por cerca de 20 a 35 minutos. Sirva!



Calzone com massa de couve-flor		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 90 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	66kcal=276kJ	3%
Carboidratos	1,3 g	0%
Proteínas	6,6 g	9%
Gorduras totais	3,9 g	7%
Fibras	0,6 g	2%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Pastel com massa low carb (20)

Ingredientes\Massa

- 250 g de farelo de aveia fino;
- 10 colheres (sopa) de requeijão cremoso light (indicamos a marca: Vigor);
- sal rosa a gosto;
- papel-filme;
- 1 gema (pincelar o pastel).



Ingredientes\Recheio

- 150 g de carne moída magra (patinho);
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (chá) de colorau;
- temperos a gosto (usei cominho, pimenta-do-reino e cheiro-verde);
- azeite de oliva extra virgem;
- 1/4 xícara (chá) de água;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Massa

Coloque o farelo num recipiente, adicione o requeijão e misture com as mãos. Coloque aos poucos até atingir uma textura de massa lisa que descola das mãos.

Misture bem até que a massa não grude mais nas mãos. A massa deve ficar lisa. Adicione sal a gosto e misture novamente. Reserve a massa e comece a preparar o recheio.

Recheio

Pique bem a cebola e amasse o alho. Coloque o azeite em fogo baixo, adicione o alho, deixe dourar um pouco e adicione a carne. Desmanche as bolas de carne que se formam com a ajuda de um garfo. Quando a carne estiver cozida e levemente frita, tempere com o sal, o cominho, a pimenta-do-reino, a cebola picada, o colorau e a água. Deixe refogando até começar a secar, a carne deve ficar úmida. Acrescente o cheiro-verde picado, mexa e reserve.

Montagem

Pegue um pouco de massa e coloque sobre uma bancada coberta de papel-filme, estique a massa com a ajuda de um copo ou uma garrafa, deixe-a plana (não muito fina e nem muito grossa).

Adicione o recheio no centro, feche a massa com a ajuda do papel-filme. Pegue um copo e vire-o de cabeça para baixo, coloque sobre a massa com recheio, pressione (a borda do copo deve fazer o papel de cortar a massa no formato de pastel). Retire o plástico, o pastel já está moldado. Faça o mesmo com o restante da massa e do recheio.

Unte uma forma com azeite extra virgem, distribua os pastéis e pincele com uma gema de ovo levemente batida. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 20 a 30 minutos ou até dourarem. Sirva!

Pastel de carne		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	228kcal=955kJ	11%
Carboidratos	11 g	4%
Proteínas	20 g	26%
Gorduras totais	11 g	21%
Fibras	8,9 g	36%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Empada de carne com massa low carb (21)

Ingredientes\Massa podre

- 1 xícara (chá) e meia de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará;
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco extra virgem ou azeite de oliva extra virgem;
- sal rosa a gosto.

Pincelar

- 1 gema de ovo.

Ingredientes\Recheio

- 200 g de carne moída magra (patinho);
- azeitonas verdes picadas a gosto (opcional);
- salsinha fresca picada;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho amassado;
- queijo cottage (indicamos a marca: Tirolez);
- pimenta a gosto;
- 1/4 xícara (chá) de água;
- azeite de oliva extra virgem;
- 1 colher (chá) de colorau;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Massa podre

Misture todos os ingredientes da massa até obter uma farofa úmida. Reserve.

Recheio

Leve a carne moída para refogar com o alho e o azeite. Quando estiver cozida e levemente frita, tempere com a pimenta, o sal, a cebola picada, o colorau, as azeitonas e a água. Refogue por mais alguns minutos até começar a secar (a carne deve ficar úmida), desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde. Espere esfriar!

Montagem

Cubra o interior das forminhas de empada com a massa podre. Adicione o recheio nas empadas e, por cima da carne, coloque um pouco de queijo cottage.

Acache um pouco de massa com as mãos e tampe as empadas, aparando as bordas. Pincele as tampas das empadas com 1 gema batida. Após terminar, leve-as ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 a 30 minutos ou até dourarem.

Espere amornar, desenforme e sirva.



Empada de carne com massa low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	206kcal=862kJ	10%
Carboidratos	4 g	1%
Proteínas	10 g	13%
Gorduras totais	17 g	31%
Fibras	2,3 g	9%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

LANCHE

Maionese para diabéticos (22)

Ingredientes

- 3 ovos inteiros, cozidos por 10 minutos (não deixe passar de 10min);
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem;
- suco de 1/2 limão (opcional);
- 1/2 colher (sopa) de mostarda dijon sem adição de açúcar (opcional);
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-branca em pó a gosto (opcional).

Modo de fazer

Cozinhe os ovos, espere esfriar. Retire a casca dos ovos e com um processador de alimentos ou liquidificador, bata bastante os ovos cozidos até virarem uma pasta. Adicione o azeite de oliva e os temperos, bata até virar um creme denso. Use como quiser!

Armazene a maionese na geladeira em pote fechado por no máximo 3 dias! Se desejar, experimente colocar folhas de salsinha para uma cor e um sabor diferenciados.



Maionese para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 24 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	92kcal=385kJ	5%
Carboidratos	0 g	0%
Proteínas	2.1 g	3%
Gorduras totais	9.3 g	17%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Cookies de cacau (23)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia fino;
- adoçante xilitol ou eritritol em pó a gosto;
- 1 ovo;
- 1/4 xícara (chá) de pasta de amendoim integral;
- 3 gotas de essência de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- papel-manteiga (forrar) ou azeite extra virgem (untar).

Modo de fazer

Misture o farelo de aveia com a pasta de amendoim e vá amassando com os dedos. Depois adicione o ovo, a baunilha, o adoçante e o cacau, misture. Por último, coloque o fermento.

Faça pequenas bolinhas, depois amasse-as para moldar no formato de cookie. Coloque-os numa assadeira forrada com papel-manteiga ou untada com azeite. Asse em forno preaquecido a 200 graus por cerca de 15 a 20 minutos. Espere esfriar e sirva!



Cookies de cacau		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	173 kcal = 731 kJ	9%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	9,2 g	12%
Gorduras totais	7,7 g	14%
Fibras	5,2 g	21%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Bolo de queijo (24)

Ingredientes\Massa

- 4 ovos;
- 200 g de coco ralado seco sem açúcar;
- 50 g de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1/2 xícara (chá) de queijo minas light;
- 200 g de requeijão cremoso light (indicamos a marca: Vigor);
- 200 g de creme de leite light 10% de gordura (indicamos a marca: Nestlé, Levíssimo);
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico;
- papel-manteiga;
- adoçante em pó a gosto (preferencialmente xilitol, estévia ou eritritol, adicione colherada por colherada e vá provando até atingir a doçura desejada).

Bolo de queijo		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	117kcal=490kJ	6%
Carboidratos	2,6 g	1%
Proteínas	3,4 g	5%
Gorduras totais	8,7 g	16%
Fibras	1,0 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Modo de fazer

Coloque o coco ralado seco em uma vasilha e acrescente doze colheres de sopa de água. Misture e hidrate por quinze minutos.

Bata na batedeira os ovos, o creme de leite e o requeijão por quatro minutos. Amasse com um garfo o queijo branco e o adicione na batedeira. Bata por dois minutos.

Acrescente o queijo parmesão ralado, o adoçante, o coco ralado e o fermento. Misture com uma espátula, envolvendo bem.

Despeje sobre uma forma para bolo forrada com papel-manteiga e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 30 a 35 minutos ou até dourar. Retire do forno, espere esfriar e sirva desenformado.

Bolinha de queijo (25)

Ingredientes\Massa

- 1 couve-flor grande ou 2 pequenas;
- 1 ovo;
- pimenta-do-reino a gosto;
- salsinha picada a gosto (opcional);
- 1/2 dente de alho amassado;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 50 g de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 6 colheres (sopa) de azeite extra virgem para untar.

Ingredientes\Empanar

- 50 g de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 100 g de sementes de gergelim branco.

Ingredientes\Recheio

- Muçarela de búfala ou muçarela light (31% menos gordura).

Modo de fazer

Massa

Corte a couve-flor em floretes. Cozinhe-os até ficarem bem molinhos.

Triture os floretes no processador ou liquidificador. Após isso, esprema com ajuda de um pano limpo a couve-flor, retire o máximo de água que conseguir.

Misture a couve-flor com o ovo, o alho, a salsinha, o queijo parmesão (50 g), o sal e a pimenta. Bata tudo no processador novamente até obter uma massa homogênea.

Montagem

Porcione a massa com o auxílio de uma colher, depois achate-a na palma da mão, recheie com um pouquinho de muçarela e enrole como bolinha. Repita até acabarem a massa e o recheio.

Em uma frigideira, coloque o gergelim e leve ao fogo. Após atingir a cor dourada clara, bata no liquidificador até virar farinha.

Misture o gergelim moído com o queijo parmesão ralado (50 g), depois empane os salgadinhos com essa mistura. Coloque-os em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno por cerca de 20 a 30 minutos a 180 graus ou até dourarem. Vire as bolinhas a cada 7 minutos. Sirva!



Bolinha de queijo		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	29kcal=121kJ	1%
Carboidratos	1,8 g	1%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras totais	1,2 g	2%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Empadinha com massa de abóbora (26)

Ingredientes\Massa

- 3 xícaras (chá) de abóbora cabotiá (japonesa) cozida, fria e sem casca;
- sal rosa ou integral e pimenta a gosto;
- 3 xícaras (chá) e meia de farelo de aveia fino.

Ingredientes\Recheio

- 300 g de patinho moído refogado com azeite, sal rosa, pimenta, alho, colorau, cebola, tomate, cheiro verde e azeitonas a gosto;
- queijo cottage.

Ingredientes\Pincelar

- 1 gema para pincelar.

Modo de fazer

Misture bem a abóbora com o farelo de aveia, depois adicione os temperos (sal rosa e pimenta), a seu gosto.

Coloque a massa pronta em uma tigela e reserve no freezer por vinte minutos para pegar consistência, assim fica mais fácil de moldá-la.

Retire a massa do freezer e cubra toda a superfície interna das forminhas de empada.

Coloque a carne moída pronta no meio da empada. Adicione também um pouquinho de queijo cottage.

Faça as tampas achatando com as mãos uma quantidade pequena de massa, coloque sobre a empada e tampe toda ela, aparando as bordas.

Bata a gema com o garfo e pincele as tampas de cada empada. Asse por 30 a 35 minutos em forno preaquecido a 200 °C.

Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva!

Orientações

- Consuma as receitas de lanche moderadamente, sem exageros!
- As receitas de lanche deste livro devem ser intercaladas com frutas (veja a lista na página 75), iogurtes (veja a lista na página 76) e sementes (chia, linhaça, girassol).
- Consuma receitas salgadas com bebidas à base de frutas cítricas (limão, maracujá, acerola, kiwi) com adoçante para acompanhar.
- Caso o seu nutricionista vete qualquer ingrediente, substitua por outro equivalente permitido.
- Nunca deixe de tomar os seus remédios. Caso você apresente crises de hipoglicemia (quando a diabetes baixa demais), fale com seu médico para uma readequação da dosagem dos seus medicamentos.



Empadinha com massa de abóbora		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	96kcal=402kJ	5%
Carboidratos	8,1 g	3%
Proteínas	8,0 g	11%
Gorduras totais	3,7 g	7%
Fibras	4,4 g	18%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Café da manhã

Pão de abóbora (27)

Ingredientes

- 3/4 xícara (chá) de abóbora japonesa (cabotiá) cozida;
- 4 ovos;
- sal rosa ou integral a gosto (opcional);
- 1 xícara (chá) de farinha de castanha de caju ou do Pará;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída na hora;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem ou azeite de oliva extra virgem;
- sementes de abóbora ou de girassol a gosto;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- azeite extra virgem (untar).



Modo de fazer

Cozinhe a abóbora em água fervente ou a vapor por dez minutos. Espere ela esfriar e coloque-a no liquidificador com os outros ingredientes (menos o fermento). Bata durante dois minutos. Coloque o fermento e volte a bater por mais vinte segundos.

Despeje a massa em uma forma antiaderente ou untada com manteiga e farinha de trigo (apenas para untar), coloque as sementes sobre a massa e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 35 a 40 minutos. Depois de 30 minutos, comece a espetar a faca na massa, se ela sair limpa, seu pão está pronto. Sirva!

Pão tipo panini (28)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- sal rosa ou integral a gosto (opcional).

Modo de fazer

Bata o ovo com um garfo por alguns minutos, adicione o requeijão, bata mais. Acrescente o fermento, mexa.

Despeje em um recipiente pequeno e leve ao micro-ondas por 3 minutos (dependendo da potência do seu micro-ondas, adicione mais).

Retire, recheie e toste na sanduicheira. Sirva!

Dê preferência a recheios saudáveis como queijos light, requeijão cremoso light, ricota, queijo cottage, tomate seco, frango desfiado e atum.



Pão de abóbora		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 25 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	67 kcal = 281 kJ	3%
Carboidratos	2,4 g	1%
Proteínas	2,4 g	3%
Gorduras totais	5,5 g	10%
Fibras	0,3 g	1%
Sódio	84 mg	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pão tipo panini		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	113 kcal = 475 kJ	6%
Carboidratos	1,8 g	1%
Proteínas	8,4 g	11%
Gorduras totais	7,7 g	14%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Pão low carb (29)

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 50 g de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 3 colheres (sopa) de água;
- 3 colheres (sopa) de leite de coco;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico;
- azeite de oliva extra virgem (untar).

Modo de fazer

Bata os ovos com a ajuda de um "fouet" ou um garfo por três minutos. Acrescente o leite de coco, a água, a farinha e o queijo ralado. Quando a massa estiver homogênea, coloque o fermento e mexa para incorporar.

Despeje a massa em uma forma retangular antiaderente ou uma forma normal untada com azeite e farinha de trigo, isso mesmo, para untar a forma é permitido usar farinha de trigo.

Pré-aqueça o forno a 150 graus por 10 minutos e asse a 200 graus até dourar. Sirva.



Pão low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	81 kcal = 343 kJ	4%
Carboidratos	2,3 g	1%
Proteínas	3,1 g	4%
Gorduras totais	6,4 g	12%
Fibras	0,7 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Mingau (30)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) e meia de farelo de aveia fino;
- 350 ml de leite de coco light (indicamos a marca: Sococo) ou leite semidesnatado;
- 1 colher (sopa) e meia de adoçante xilitol;
- canela em pó a gosto.

Modo de fazer

Coloque o leite de coco ou o leite semidesnatado, o farelo de aveia e o adoçante em uma panela e leve ao fogo médio.

Quando levantar ferver, abaixe o fogo e misture lentamente até que adquira o ponto de um mingau. Então, desligue o fogo, coloque-o em um prato, polvilhe com canela e sirva!



Mingau		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 porção)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	125kcal=523kJ	6%
Carboidratos	5,8 g	2%
Proteínas	1,5 g	2%
Gorduras totais	10 g	18%
Fibras	1,7 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Pão de aveia e gergelim (31)

Ingredientes

- 2 ovos;
- 5 colheres (sopa) de gergelim torrado e moído;
- 7 colheres (sopa) de aveia em flocos finos;
- 1 colher (sopa) de iogurte natural desnatado;
- 2 colheres (chá) de fermento químico;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída na hora;
- semente de gergelim;
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco;
- azeite extra virgem (untar).

Modo de fazer

Torre 100 g de gergelim branco na frigideira, ao atingir a cor dourada, desligue o fogo e triture-o no liquidificador ou processador até virar farinha. Reserve.

Bata os ovos com o sal utilizando um "fouet" ou garfo até criar bastante espuma. Adicione o iogurte e o azeite, volte a bater.

Acrescente a aveia, a semente de linhaça ou chia e as 5 colheres (sopa) de gergelim torrado e moído, mexa. Para finalizar, coloque o fermento e mexa delicadamente.

Despeje a massa sobre uma forma untada com azeite, polvilhe com semente de gergelim e leve ao fogo preaquecido por cerca de 30 minutos (dependo de cada forno). Após assado, espere esfriar, desenforme e sirva!



Pão aveia e gergelim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 35 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	120kcal=502kJ	6%
Carboidratos	8,7 g	3%
Proteínas	5,5 g	7%
Gorduras totais	7,2 g	13%
Fibras	1,4 g	6%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Crepioca low carb (32)

Ingredientes\Massa

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de tapioca;
- 1 pitada de sal rosa ou integral;
- 1 colher (chá) de semente de linhaça moída na hora;
- 1 fio de azeite extra virgem (untar a frigideira).

Ingredientes\Recheio

- 1 fatia de queijo branco ou queijo muçarela light;
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1 colher (sopa) de tomate picadinho;
- orégano a gosto.

Modo de fazer

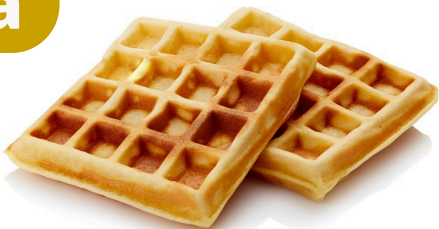
Em um recipiente, misture os ingredientes da massa. Aqueça uma frigideira com 1 fio de azeite, em fogo médio. Assim que aquecer um pouco, adicione a mistura e deixe por 1 minuto. Vire a massa, abaixe o fogo e cubra com o queijo, o requeijão, o tomate e o orégano. Dobre e mantenha o fogo ligado por cerca de 2 minutos ou até o recheio aquecer. Varie o recheio com brócolis, frango desfiado, carne moída, patês caseiros.



Crepioca low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	145kcal= 611kJ	7%
Carboidratos	12 g	4%
Proteínas	7,9 g	11%
Gorduras totais	7,9 g	14%
Fibras	2,1 g	8%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Café da manhã



Waffle de banana (33)

Ingredientes

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia fino;
- 1 colher (sopa) de farinha de tapioca;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída na hora.

Modo de fazer

Amassar a banana, acrescentar os demais ingredientes e misturar. Colocar na frigideira antiaderente ou na máquina de waffle, doure os dois lados e sirva!

Waffle de banana		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	142 kcal = 471 kJ	6%
Carboidratos	11 g	6%
Proteínas	7 g	5%
Gorduras totais	5,2 g	4%
Fibras	4,5 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Bolinho de maçã (34)

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco ou azeite extra virgem;
- 1/4 xícara (chá) de adoçante xilitol;
- 1 maçã;
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia;
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico;
- azeite extra virgem para untar.



Modo de fazer

Retire toda a casca da maçã e reserve. Rale a maçã, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco, o adoçante e as cascas de maçã. Após batida, despeje a mistura numa tigela e acrescente os demais ingredientes. Caso a massa fique muito grossa, coloque mais um pouco de água.

Despeje a massa numa forma untada com azeite extra virgem ou em forminhas de cupcake (bolinho), asse no forno preaquecido a 180 graus por 25 a 30 minutos. Desinforme e sirva!

Bolinho de maçã		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	207 kcal = 578 kJ	7%
Carboidratos	12 g	5%
Proteínas	10 g	6%
Gorduras totais	12 g	16%
Fibras	2,8 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Geleia de morango (35)

Ingredientes

- 500 g de morango;
- suco de 1/2 limão;
- 1/2 xícara (chá) de adoçante xilitol;
- 2 colheres (sopa) de semente de chia.

Modo de fazer

Coloque na panela: os morangos cortados ao meio, o suco de limão e o adoçante. Mexa.

Leve ao fogo médio e, depois que levantar fervura, mexa por 10 minutos em fogo baixo. Adicione a chia, mexa bem. Cozinhe por mais 3 minutos.

Retire do fogo, deixe esfriar, transfira para um pote de vidro bem fechado e armazene na geladeira por até 15 dias.



Geleia de morango		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 25 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	12 kcal = 54 kJ	1%
Carboidratos	4,1 g	1%
Proteínas	0,2 g	0%
Gorduras totais	0 g	0%
Fibras	0,3 g	1%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Crepe (36)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light ou creme de ricota light da marca Tirolez;
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- azeite de oliva extra virgem (untar).

Modo de fazer

Em um recipiente, coloque o ovo e bata com um “fouet” por 1 minuto ou um garfo por cinco minutos, depois adicione o requeijão ou o creme de ricota, o queijo parmesão e volte a bater até homogeneizar.

Unte uma frigideira e leve para pré-aquecer em fogo baixo. Você pode usar uma sanduicheira, máquina de crepe ou máquina de “waffle”.

Despeje a massa em uma frigideira sutilmente untada com azeite, em fogo baixo. É muito importante espalhar bem para obter uma massa mais fina, tal como um crepe deve ser.

Deixe dourar bem de um lado e vire. Doure do outro lado e enquanto estiver dourando, coloque o recheio. Então enrole ou dobre o crepe e continue dourando, espere um minuto. Está pronto!



Crepe		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	153kcal=641kJ	8%
Carboidratos	0,9 g	0%
Proteínas	9,5 g	13%
Gorduras totais	8,3 g	15%
Fibras	0 g	0%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Café da manhã



Pão para diabéticos (37)

Ingredientes\Fermentação

- 100 ml de água morna;
- 10 g de fermento biológico seco;
- 3 colheres (chá) de açúcar (vai ser consumido na fermentação);
- 3 colheres (chá) de farinha de amêndoa.

Massa

- 4 ovos;
- 30 ml de azeite extra virgem;
- 1 colher (sopa) de requeijão, cream cheese ou creme de ricota light;
- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará;
- 1 colher (sopa) de Psyllium;
- 1 colher (chá) rasa de sal rosa ou integral;
- semente de gergelim.

Modo de fazer

Fermentação

Misture todos os ingredientes da fermentação, tampe o recipiente ou cubra com um prato e leve a mistura para o forno desligado (a cada 10 minutos, ligue o forno por 10 segundos e desligue).

Esclarecimento: o açúcar não irá interferir no índice glicêmico da receita porque ele será consumido na fermentação.

Massa

Bata os ovos com o requeijão ou o cream cheese, ou o creme de ricota, o azeite, o sal e o psyllium por alguns minutos. Depois acrescente o fermento já crescido e a farinha, mexa.

Coloque a massa em uma forma de bolo inglês forrada apenas na base com papel-manteiga. Polvilhe com gergelim e leve ao forno inicialmente desligado por 25 minutos para a massa crescer (a cada 10 minutos, ligue o forno por 10 segundos e desligue).

Quando a massa crescer, leve ao forno novamente por cerca de 35 minutos a 200 graus.

Retire do forno, espere esfriar um pouco e desenforme. Retire o papel-manteiga e sirva!

Pão para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	117kcal=490kJ	6%
Carboidratos	3,1 g	1%
Proteínas	4,4 g	6%
Gorduras totais	10 g	18%
Fibras	2,1 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Pão de castanhas (38)

Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 clara;
- 1 xícara (chá) de farinha de castanha de caju/Pará;
- 2 colheres (sopa) de psyllium (não é obrigatório, mas ajuda a ficar mais macio);
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
- 4 colheres (sopa) de água quente;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó;
- 1/4 xícara (chá) de castanhas picadas (pode ser qualquer castanha);
- sal rosa ou integral a gosto;
- semente de gergelim branco e preto a gosto.

Modo de fazer

Em um recipiente, bata os ovos e a clara, após dobrar de volume, acrescente o azeite, a água e volte a bater.

Adicione os ingredientes secos, menos as sementes de gergelim e o fermento. Após mexer bastante, coloque o fermento e volte a mexer delicadamente.

Pinha a massa numa forma untada com azeite e farinha de trigo (para untar é permitido usar farinha de trigo), polvilhe com o gergelim branco e preto. Leve ao forno preaquecido a 220 °C por 25 a 30min.

Quando dourar e secar, retire do forno e sirva.



Pão de castanhas		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	99 kcal = 417 kJ	5%
Carboidratos	7,5 g	3%
Proteínas	3,4 g	5%
Gorduras totais	7,4 g	13%
Fibras	2,2 g	9%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Creme gelado de abacate - Ajuda a controlar o diabetes (39)

Ingredientes

- 1 abacate grande e maduro, use só a polpa;
- 5 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado sem adição de açúcar (opcional);
- 100 ml de água gelada, quase congelando;
- adoçante líquido a gosto (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada);
- raspas de limão;
- semente de chia ou de abóbora para polvilhar (opcional).

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos as sementes) até que tudo fique bem cremoso, coloque em potinhos e decore com raspas de limão ou sementes de chia/abóbora.

Sirva gelado!



Creme gelado de abacate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	21 kcal = 89 kJ	1%
Carboidratos	2,1 g	1%
Proteínas	0,7 g	1%
Gorduras totais	1,2 g	2%
Fibras	0,9 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Iogurte Kefir - Ajuda a controlar o diabetes (40)

Equipamentos

- Pote de vidro esterilizado;
- colher de plástico esterilizada;
- pano limpo;
- plástico;
- peneira de plástico esterilizada;
- jarro.

Ingredientes

- Grãos de kefir reativados;
- 1 litro de leite.

Modo de fazer

Coloque os grãos de kefir reativados no pote de vidro esterilizado. Acrescente a quantidade de leite, indicada para o tanto de grãos que você tem, usa-se 500 ml para cada colher de sopa de grãos ou uma colher de chá de grãos para cada 250 ml de leite.

Tampe o vidro com o pano, coloque o plástico e leve para fermentar por 24 horas em um local escuro e fechadinho.

Passadas as 24 horas, coe o kefir, passando por uma peneira de plástico esterilizada. Transfira o líquido para um jarro e leve para a geladeira.

Esse líquido já é o iogurte. Esterilize o pote de vidro e retorne os grãos de kefir ao recipiente.

O iogurte pode ser fermentado por no mínimo 12 horas e no máximo 36 horas.

Se quiser um iogurte mais grosso, use 100 ml a menos de leite que o indicado. Quando for consumir o iogurte, você pode bater no liquidificador com frutas ou outros ingredientes de sua preferência. Tenha o cuidado de usar alimentos saudáveis, para não anular os benefícios do kefir. O iogurte de kefir dura até sete dias na geladeira.

Como dessorar o Kefir:

Esse processo é feito para separar o soro do leite de kefir, transformando o iogurte em um grego, cream cheese ou até um queijo, dependendo do tempo de dessoragem escolhido.

Após tempo de fermentação, o iogurte deve ser peneirado, retirando os grãos de kefir. Coloque o iogurte de kefir em um filtro de papel utilizado para coar o café, sobre um recipiente de vidro ou de plástico.

A partir daí, o soro vai caindo no recipiente gradativamente.

Tempo de dessoração:

- 24 horas: grego de Kefir.
- 36 a 48 horas: cream cheese de kefir (quanto mais tempo, mais grosso).
- 72 horas: queijo de Kefir (tipo cottage ou fazer bolinhas para passar no pão).



Iogurte Kefir		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 ml (1/2 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	58kca= 0kJ	3%
Carboidratos	3,0 g	1%
Proteínas	2,9 g	4%
Gorduras totais	2,9 g	5%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã



Queijadinha de frigideira (41)

Ingredientes

- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de coco ralado grosso ou médio sem adição de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 colher (sopa) de adoçante xilitol;
- 1 colher (café) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco extra virgem para untar a frigideira.

Modo de fazer

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes da massa. Distribua a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, em fogo baixo. Deixe a queijadinha dourar dos dois lados. Quando sentir que ela secou, retire-a da frigideira e polvilhe com coco ralado sem adição de açúcar. Sirva!

Você também pode aumentar a receita e colocar a mistura em forminhas untadas e levá-las ao forno a 180 graus por cerca de 15 a 20 minutos.

Queijadinha de frigideira		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 65 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	174kcal=729kJ	9%
Carboidratos	5,3 g	2%
Proteínas	5,6 g	7%
Gorduras totais	10 g	18%
Fibras	0,7 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pão de frango (42)

Ingredientes

- 3 ovos;
- 150 g de frango cozido e desfiado;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 1/3 cebola;
- 1 colher (chá) de salsinha;
- 1 colher (chá) de cebolinha;
- orégano e outros temperos a gosto (opcional);
- sal rosa ou integral (caso não coloque o queijo ralado);
- azeite extra virgem (untar).

Modo de fazer

No liquidificador, bata os ovos até a mistura dobrar de tamanho. Então acrescente a cebola, a salsinha e cebolinha, o frango e o queijo parmesão ou o sal, bata mais.

Coloque a mistura em um recipiente e adicione o fermento, mexa. Distribua formando montinhos numa forma untada com azeite ou utilize forminhas de silicone.

Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 25 a 30 minutos. Essa receita também serve para substituir massa de pizza e pão de sanduíche.



Pão de frango		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	53 kcal = 223 kJ	3%
Carboidratos	0,3 g	0%
Proteínas	5,7 g	8%
Gorduras totais	2,4 g	4%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Bolo de amêndoas (43)

Ingredientes

- 3 ovos grandes em temperatura ambiente;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 50 ml de óleo de coco ou manteiga (não pode ser margarina);
- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoa;
- 4 colheres (sopa) de xilitol em pó;
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural desnatado;
- 2 colheres (chá) de fermento para bolo;
- 1 pitada de sal rosa ou integral.

Modo de fazer

Em um recipiente, bata os ovos com o óleo de coco ou manteiga de coco, o iogurte, a essência e o adoçante.

Depois acrescente a farinha de amêndoa e o sal, mexa até formar uma massa homogênea.

Por último, acrescente o fermento e mexa e delicadamente. Forre a base da forma com papel-manteiga e despeje a massa.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos, dependendo do forno.

Espeite uma faca, se não sujar, o bolo já está assado. Polvilhe com lascas de amêndoas e sirva.

Bolo de amêndoas		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 45 g (1 pedaço)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	158kcal=662kJ	8%
Carboidratos	6,6 g	2%
Proteínas	5,1 g	7%
Gorduras totais	13 g	24%
Fibras	2,0 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Orientações

- A farinha de amêndoa pode ser substituída por farinha de castanha de caju/Pará ou de amendoim.
- As farinhas de oleaginosas (amêndoa, castanha de caju/Pará) são mais gordurosas, por isso, não exagere no consumo!
- Você consegue comprar as farinhas de oleaginosas (amêndoa, castanha de caju/Pará, nozes) em lojas de produtos naturais, empórios, em alguns grandes supermercados, sites (Shopee, Mercado Livre).
- Se você mora no interior ou em área rural, recomendamos pesquisar no Google sites de venda de produtos naturais mais perto de sua região.
- Não utilize adoçante líquido em receitas secas.

Café da manhã

Leite de aveia (44)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 3 xícaras de água fervida (720 ml) + água que será utilizada para deixar a aveia de molho;
- 1 pitada de sal rosa (1 grama).

Modo de fazer

Coloque a aveia em uma bacia e cubra com água, deixe de molho por pelo menos duas horas (preferencialmente de um dia para o outro na geladeira).

Após hidratar a aveia, escorra a água do molho usando uma peneira fina. A água do molho deverá ser descartada.

Bata a aveia coada no liquidificador com três xícaras de água fervida ou filtrada em temperatura ambiente. Não pode ser água quente porque vai dá super errado!

Após bater no liquidificador por cerca de três minutos,coe o leite de aveia caseiro utilizando uma peneira fina ou um pano de prato limpo.

Coloque uma pitadinha de sal, para realçar o sabor. Guarde o leite na geladeira por uns três ou quatro dias em um recipiente fechado.

Observações:

O resíduo do leite pode ser usado para incrementar vitaminas, sucos, engrossar molhos, cremes e sopas. Não pode ser farelo de aveia!

Se preferir um leite de aveia caseiro menos viscoso, bata o leite mais uma vez no liquidificador e peneire novamente.

Quando você deixa o leite de aveia caseiro parado, os sólidos vão se depositar no fundo do recipiente e o leite fica dividido em duas camadas. Basta mexer rapidamente com uma colher para misturar tudo outra vez.

O leite de aveia caseiro engrossa quando esquentado. Você pode aromatizar com tâmaras, ameixas, castanhas, canela em pó ou baunilha. Após coá-lo, você deve colocá-lo novamente no liquidificador com os ingredientes adicionais e bater para incorporar os sabores. Se preferir, coe novamente para retirada de possíveis resíduos.



Leite de aveia		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1/2 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	48kca= 240kJ	4%
Carboidratos	5,1 g	18%
Proteínas	0,8 g	3%
Gorduras totais	2,7 g	13%
Fibras	1,4 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Café da manhã

Creme de ricota low carb (45)

Ingredientes

- 250 g de ricota fresca;
- 100 ml de leite semidesnatado muito quente;
- 1 colher (sopa) de azeite de extra virgem;
- sal rosa ou integral a gosto;
- ervas e especiarias da sua preferência.

Modo de fazer

Corte a ricota em vários pedaços.

Em um liquidificador ou um processador de alimentos, bata a ricota, o leite quente e o azeite até atingir uma textura lisa.

Caso a textura esteja muito firme, adicione mais leite quente lentamente, até atingir a consistência desejada.

Quando estiver bem homogêneo, tempere com sal e outros condimentos que desejar, volte a bater.

Transfira o creme de ricota para um pote bem fechado e guarde na geladeira até gelar completamente.

Após gelar, ele ficará com uma consistência mais firme. Dê preferência para um pote de vidro esterilizado, assim ele pode durar até uma semana na geladeira.

Para esterilizar o vidro, basta fervê-lo por dez minutos. Retire-o com cuidado da água quente e deixe secar.

O creme de ricota pode substituir a maionese na hora de fazer seu salpicão, assim como pode substituir o creme de leite em receitas cremosas.

Para usar como pasta temperada, você pode adicionar: salsa, cebolinha, tomates secos, azeitonas, alho, páprica picante, ervas finas secas, orégano.

Orientações

- As receitas de café da manhã deste livro devem ser intercaladas com frutas (veja a lista na página 75), iogurtes (veja a lista na página 76) e sementes (chia, linhaça, girassol).
- Você pode consumir no café da manhã (para beber): café, chá e suco de frutas cítricas (veja a lista na página 76), adoce com adoçante.
- O café com leite deve ser testado pelo paciente diabético, para alguns não faz mal, já para outros pode causar picos glicêmicos. Faça o teste com o aparelho de medição de glicose.
- Caso o seu nutricionista vete qualquer ingrediente, substitua por outro equivalente permitido.
- Nunca deixe de tomar os seus remédios. Caso você apresente crises de hipoglicemia (quando a diabetes baixa demais), fale com seu médico para uma readequação da dosagem dos seus medicamentos.



Creme de ricota low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	31kcal=130kJ	8%
Carboidratos	0,7 g	0%
Proteínas	1,8 g	2%
Gorduras totais	1,4 g	4%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Almoço

Arroz de couve-flor (46)

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco extra virgem;
- 1 buquê de couve-flor grande;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho amassado (opcional);
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Use apenas a parte da flor, o caule mais duro pode ser usado em outras receitas. Corte a parte da flor em pedaços grandes e triture em um processador de alimentos ou rale em um ralador.

Em uma panela, coloque o azeite ou óleo de coco, após aquecer um pouco, adicione o alho e a cebola, frite até a cebola branquear, depois acrescente a couve-flor e o sal.

Deixe cozinhar até secar (cerca de 1 a 2 minutos). A couve-flor irá cozinhar com a própria água dela. Sirva em seguida.



Arroz de couve-flor		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (5 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	68kcal=285kJ	3%
Carboidratos	3,9 g	1%
Proteínas	1,7 g	2%
Gorduras totais	5,5 g	10%
Fibras	2,2 g	9%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Legumes gratinados (47)

Ingredientes

- 2 chuchus;
- 100 g de vagem;
- 1 cenoura grande;
- 1 buquê de brócolis;
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada;
- 1 copo (200 g) de requeijão cremoso light (indicamos a marca: Vigor);
- 100 g de ricota ralada ou muçarela light, ou de búfala;
- queijo parmesão ralado light a gosto (indicamos a marca: Faixa azul);
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- cheiro-verde picado a gosto;
- tomate a gosto (opcional).

Modo de fazer

Corte a cenoura (descascada), a vagem (sem os fiapos) e os chuchus (descascados). Divida o brócolis em floretes (Descarte o caule duro), depois cozinhe os vegetais levemente com sal a gosto, deixando-os al dente.

Coloque os legumes e o brócolis já cozidos em uma tigela junto às ervilhas, tempere-os com o cheiro-verde e a pimenta-do-reino. Corte o tomate e reserve.

Em uma tigela, misture o requeijão com a ricota ralada ou a muçarela picada. Em uma assadeira, monte pilhas com os vegetais, após coloque o tomate picado e cubra com a mistura dos queijos. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno a 200 graus por cerca de 20 minutos ou até que o queijo gratine. Sirva quente.



Legumes gratinados		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 colher de servir)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	52kcal=218kJ	3%
Carboidratos	5,4 g	2%
Proteínas	2,7 g	4%
Gorduras totais	2,3 g	4%
Fibras	1,8 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Almoço

Torta de chicória e atum (48)

Ingredientes\Massa

- 2 ovos;
- 1 caixa (200 g) de creme de leite light (10% de gordura) (indicamos a marca: Nestlé, Levíssimo);
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- sal rosa ou integral a gosto.



Ingredientes\Recheio

- 2 dentes de alho amassados;
- 1/2 cebola grande picada;
- 1 tomate picado;
- 1/2 maço de chicória picada;
- 4 azeitonas (sem caroço) picadas (opcional);
- tempero misto (cominho, louro e pimenta-do-reino em pó) a gosto;
- coentro picado a gosto;
- 170 g de atum sólido em azeite extra virgem (indicamos a marca: Gomes da Costa);
- sal rosa ou integral a gosto.

Torta de chocória e atum		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 pedaço)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	94kcal=394kJ	5%
Carboidratos	4,1 g	1%
Proteínas	6,0 g	8%
Gorduras totais	4,8 g	9%
Fibras	1,0 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Ingredientes\Polvilhar

- Queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul) a gosto.

Modo de fazer

Recheio

Coloque em uma panela o azeite, espere esquentar um pouco e adicione o alho, deixe ele dourar e acrescente a cebola, frite até ela ficar transparente. Adicione a chicória já lavada e picada, o tempero misto e o sal a gosto.

Descarte o azeite do atum e reserve.

Com o fogo já apagado, misture o refogado de chicória com o atum, o tomate picado, as azeitonas e o coentro. Reserve.

Massa

Em um liquidificador ou processador de alimentos, coloque os ovos, o sal e o creme de leite, bata por 1 minuto. Acrescente o fermento e bata novamente.

Montagem

Coloque metade da massa em um pirex, adicione o recheio por cima da massa, distribua igualmente por toda a superfície. Por cima do recheio, adicione a outra metade da massa. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 190 graus por cerca de 30 minutos. Sirva!

Almoço

Panqueca verde (49)

Ingredientes

- 3 ovos inteiros;
- 2 claras;
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso light (indicamos a marca: Vigor);
- 1 xícara (chá) de couve-manteiga picada;
- 1 colher (chá) de cheiro-verde picado;
- pimenta-do-reino a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Bata no liquidificador: os ovos, as claras, o requeijão, o sal, o cheiro-verde, a pimenta-do-reino e a couve, até homogeneizar.

Despeje cerca de 1/2 concha de massa na frigideira antiaderente ou com azeite e doure os dois lados. Recheie a gosto, gratine no forno com algum molho e sirva!

Você pode fazer panquecas com diferentes recheios. Rende de 5 a 7 unidades. Ela pode ser usada também como massa de lasanha, etc.



Panqueca verde		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	116kcal=486kJ	6%
Carboidratos	1,5 g	1%
Proteínas	10 g	13%
Gorduras totais	8,0 g	15%
Fibras	0,6 g	2%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Purê de cenoura com queijo cremoso (50)

Ingredientes

- 2 cenouras;
- 1/2 cebola picada;
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado;
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light (indicamos a marca: Tirolez);
- 1 pitada de noz-moscada (opcional);
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Descasque as cenouras e corte em rodela.

Coloque as rodela numa panela com a água, a cebola e o cheiro-verde. Leve ao fogo ou cozinhe no vapor, até elas ficarem bem macias.

Coe as cenouras. Coloque no liquidificador ou processador de alimentos as cenouras com os temperos já cozidos, bata até ficar um creme.

Em uma panela, acrescente o azeite, as cenouras trituradas, a noz-moscada, o sal e o creme de ricota.

Mexa até homogeneizar, quando o purê começar a ferver, desligue o fogo. É possível guardar por uma semana na geladeira.



Purê de cenoura com queijo cremoso		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (4 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	82kcal=343kJ	4%
Carboidratos	7,7 g	3%
Proteínas	2,9 g	4%
Gorduras totais	4,6 g	8%
Fibras	2,2 g	9%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Feijão para diabéticos (51)

Ingredientes

- 150 g de feijão Adzuki (mungo vermelho);
- 2 folhas de louro;
- 4 dentes de alho amassados;
- 250 g de carne magra (usei contrafilé sem a gordura);
- tempero misto (cominho, pimenta-do-reino e louro em pó) a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1 cebola picada;
- 4 a 5 pimentas (biquinho) picadas;
- 1/2 abobrinha;
- 2 jilós cortados em pedaços graúdos (opcional);
- cheiro-verde a gosto;
- 2 a 3 folhas de couve-manteiga ralada;
- 1 xícara (chá) e meia de abóbora cabotiá (japonesa) ou moranga.

Modo de fazer

Deixe o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Descarte a água e cozinhe-o na panela de pressão com o louro, até os grãos amolecerem.

Em uma panela com azeite, adicione o alho, frite até dourar, acrescente a carne em pedaços grandes e frite até selar. Acrescente o tempero-misto e a cebola, mexa e refogue mais um pouco.

Coloque a abóbora em pedaços graúdos, a pimenta (biquinho), a abobrinha cortada em meia-lua e o jiló, refogue por mais alguns minutos.

Adicione metade do feijão e ferva por 5 minutos. Depois coloque o restante do feijão, o sal e a couve ralada, deixe a panela fervendo até os legumes amolecerem (se precisar, adicione mais água).

Com o fogo já desligado, acrescente o cheiro-verde para finalizar e sirva!

Orientações

- Caso não encontre o feijão Adzuki (mungo vermelho), pode substituir por qualquer outro feijão.
- Não adicione embutidos industrializados (linguiça, paio) nessa receita, use os embutidos artesanais.
- Procure consumir feijão todos os dias.
- Não consuma feijão isoladamente, ele deve estar sempre presente junto a uma refeição balanceada.
- Consuma o feijão em porções moderadas. Não exagere!
- Deixe o feijão de molho com meio limão espremido por 12 horas antes de cozinhar.



Feijão para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 86 g (1 concha)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	98kcal=410kJ	5%
Carboidratos	11 g	4%
Proteínas	11 g	15%
Gorduras totais	1,2 g	2%
Fibras	5,3 g	21%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Guisado para baixar o diabetes e desinflamar (52)

Ingredientes

- 1 kg de carne moída magra (usei patinho);
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 1 colher (café) de colorau;
- 4 dentes de alho amassados;
- 1 colher (café) de páprica;
- tempero-misto (pimenta-do-reino, louro e cominho em pó) a gosto;
- 500 g de quiabo;
- 2 xícaras (chá) de agrião picado;
- 2 jilós picados (opcional);
- cheiro-verde picado a gosto;
- azeite de oliva extra virgem;
- 50 ml de água;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Lave e corte os quiabos como desejar, depois leve para cozinhar em uma panela com água, o suficiente para cobri-los. Não cozinhe demais os quiabos, deixe-os aldente. Não retire a baba dos quiabos.

Depois que terminar o cozimento, peneire os quiabos. Reserve.

Em uma panela com azeite, adicione o alho. Quando dourar, acrescente a carne moída, refogue até ela cozinhar e secar.

Coloque o tempero-misto, o colorau, o sal, o tomate, a cebola e a páprica, refogue por alguns minutos. Depois acrescente o quiabo, o jiló, o agrião e 50 ml de água.

Refogue até o jiló cozinhar (cerca de 10 minutos). Com o fogo já desligado, coloque o cheiro-verde picado e sirva.

Esclarecimento: não retire a baba do quiabo, pois é ela que ajuda no controle do diabetes.

Orientações

- Procure consumir este guisado pelo menos 1 x por semana (principalmente para quem está com a diabetes alta).
- Pode consumir esta receita no almoço e no jantar.
- Pode comer um pouco mais, pois é uma receita com baixíssimo índice de carboidrato.
- O jiló pode ser substituído pelo maxixe ou vagem.



Guisado para baixar o diabetes e desinflamar		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 porção)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	143kcal=599kJ	7%
Carboidratos	1,7 g	1%
Proteínas	16 g	22%
Gorduras totais	8,2 g	15%
Fibras	1,0 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Refogado para diabéticos (53)

Ingredientes

- 500 g de carne bovina magra da sua preferência (patinho, maminha ou coxão mole) cortada em cubos;
- 2 xícaras (chá) de vagem picada sem os fiapos;
- 1 xícara (chá) de abóbora (cabotiá ou moranga) cortada em cubos;
- 6 folhas de couve-manteiga raladas;
- 1 abobrinha cortada em rodelas;
- 2 xícaras (chá) de brócolis cortado em floretes;
- 1/2 cebola picada;
- 1 colher (chá) de colorau;
- 1 colher (café) de açafrão;
- 5 dentes de alho amassados;
- 1 tomate picado;
- pimentão verde picado a gosto;
- cheiro-verde e páprica picante a gosto;
- sal rosa e tempero-misto a gosto;
- 1 copo (americano) de água;
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem.



Refogado para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 porção)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	87kcal=364kJ	4%
Carboidratos	5,4 g	2%
Proteínas	11 g	14%
Gorduras totais	2,7 g	5%
Fibras	1,9 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Modo de fazer

Cozinhe a abobrinha, a abóbora, a vagem e o brócolis até o ponto al dente (durinhos). Reserve.

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e o alho, deixe o alho dourar e acrescente a carne. Quando ela dourar, adicione a cebola, a páprica, o pimentão, o tomate, o sal, o tempero-misto, o colorau e o açafrão, mexa e refogue por alguns minutos. Despeje a água e cozinhe a carne na pressão até ficar macia (dependendo da carne, irá precisar de mais ou menos água). Quando a carne terminar de cozinhar, não permita que ela seque demais, deixe um caldinho.

Coloque a abobrinha, a abóbora, a vagem, o brócolis e a couve na panela da carne. Acerte o sal e refogue até a couve murchar, se precisar, adicione mais água. Com o fogo já desligado, acrescente o cheiro-verde e sirva!

Orientações

- Consuma refogados como este durante a semana (segunda a sexta), variando os vegetais (veja a lista de vegetais na página 75).
- Pode consumir essa receita no almoço e no jantar.
- Pode comer um pouco mais, pois é uma receita com baixíssimo índice de carboidrato.
- A carne bovina pode ser substituída por filé de frango.
- Caso o seu nutricionista vete qualquer ingrediente desta receita, substitua por outro permitido.
- Se puder, consuma 1 colher (sopa) de chia hidratada com 1/2 xícara (chá) de água antes das refeições para evitar picos glicêmicos. Ajuda muito!

Guisado para diabéticos (54)

Ingredientes

- 500 g de carne moída magra (usei patinho);
- 1/2 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- pimentão verde picado a gosto;
- 1 tomate picado;
- tempero-misto (pimenta-do-reino, louro e cominho em pó) a gosto;
- 1 colher (café) de colorau;
- 170 g de ervilha congelada;
- 1 cenoura picadinha;
- 2 xícaras (chá) de repolho ralado;
- cheiro-verde picado;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Em uma panela com azeite extra virgem, adicione o alho e frite até dourar, acrescente a carne moída e refogue desfazendo as bolotas de carne até ela cozinhar e dourar. Depois adicione a cebola, o sal, o tempero-misto, o pimentão, o tomate e o colorau, refogue mais um pouco.

Coloque a cenoura já pré-cozida, a ervilha, o repolho e 50 ml de água quente, mexa e refogue até o repolho amolecer. Com o fogo já desligado, adicione o cheiro-verde picado e sirva!

Orientações

- Consuma guisados como este durante a semana (segunda a sexta), variando os legumes e as verduras (veja a lista de vegetais na página 75).
- Pode consumir esta receita no almoço e jantar.
- Pode comer um pouco mais, pois é uma receita com baixíssimo índice de carboidrato.
- A carne moída pode ser substituída por filé de frango.
- Esse guisado pode ser consumido com feijão, purê low carb e salada.
- Um suco cítrico (limão, maracujá, acerola, kiwi) pode acompanhar essa receita.
- Caso o seu nutricionista vete qualquer ingrediente desta receita, substitua por outro permitido.
- Se puder, consuma 1 colher (sopa) de chia hidratada com 1/2 xícara (chá) de água antes das refeições para evitar picos glicêmicos. Ajuda muito!



Guisado para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (3 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	78kcal=327kJ	4%
Carboidratos	2,9 g	1%
Proteínas	8,7 g	12%
Gorduras totais	3,6 g	7%
Fibras	0,9 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Berinjela recheada (55)

Ingredientes\Berinjela

- 1 berinjela;
- ricota fresca ou muçarela light, ou de búfala;
- queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul).

Ingredientes\Refogado

- 200 g de carne moída magra (usei patinho);
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho amassado;
- tempero-misto a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1/2 tomate sem sementes (picado);
- pimentão picado a gosto;
- cheiro-verde a gosto;
- 1 colher (chá) de azeitonas picadas (opcional);
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem.
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).

Modo de fazer

Berinjela

Lave e corte ao meio a berinjela, com a ajuda de uma faca, deixando com 1 cm de polpa nas bordas e com a aparência de um barco ou uma canoa, para rechear. Reserve a polpa.

Em uma panela, cozinhe a berinjela no formato de barco com sal por cerca de 10 minutos. Reserve.

Refogado

Corte a polpa da berinjela em pedaços médios. Reserve.

Em uma frigideira grande, esquente o azeite em fogo médio. Adicione o alho, frite até dourar. Depois coloque a carne moída, refogue até ela secar e dourar. Acrescente a cebola, o pimentão, o tomate, o sal, o tempero-misto, o extrato de tomate e as azeitonas, refogue por 1 minuto.

Acrescente a polpa da berinjela em pedaços. Refogue por cerca de 5 minutos ou até que a polpa esteja macia.

Adicione o cheiro-verde picado, misture e desligue o fogo.

Montagem

Recheie as berinjelas com o refogado, polvilhe com a muçarela ou a ricota, com o queijo parmesão. Asse no forno preaquecido a 180 graus por 25 a 35 minutos ou até que o recheio esteja dourado e o queijo derretido. Sirva quente!



Berinjela recheada		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 130 g (1/2 de 1 berinjela)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	211kcal=883kJ	11%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	14 g	19%
Gorduras totais	14 g	26%
Fibras	1,8 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Almoço

Peixe empanado com farinha de gergelim (56)

Ingredientes\Peixe

- 2 filés de merluza ou corvina, ou linguado;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 50 g de gergelim branco ou preto;
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde ou coentro (opcional);
- sal rosa ou integral a gosto;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem (untar).



Ingredientes\Marinada

- 2 dentes de alho amassado;
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto (opcional);
- suco (sumo) de 1/2 limão.

Modo de fazer

Despeje o gergelim na frigideira, mexa em fogo baixo até dourar levemente, depois bata no liquidificador até virar uma farinha. Reserve.

Em um liquidificador, bata o ovo com 1 pitada de sal, o coentro ou cheiro-verde e a água por 1 min. Reserve.

Tempere os filés com o alho, o sal, o limão e a pimenta-do-reino, deixe marinando por 30 minutos. Passe-os pelos ovos e em seguida pela farinha de gergelim, repita. Leve-os para assar numa forma untada com azeite por cerca de 25 minutos a 180 graus (virando a cada 10 minutos) ou até que os filés fiquem com a crosta dourada. Sirva!

Peixe empanado com farinha de gergelim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 filé)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	150kcal=628kJ	7%
Carboidratos	3,9 g	1%
Proteínas	18 g	24%
Gorduras totais	7,0 g	13%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Purê verde (57)

Ingredientes

- 170 g de ervilha congelada ou fresca;
- 1/2 couve-flor;
- 1/2 brócolis;
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado;
- 1/2 cebola (média) picada;
- 300 ml de leite desnatado;
- 300 ml de água;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- sal rosa ou integral a gosto.



Modo de fazer

Corte o brócolis e a couve-flor em floretes, descarte o caule mais duro. Em uma panela com a água e o leite, cozinhe a ervilha, a cebola, o cheiro-verde, a couve-flor e o brócolis até ficarem bem molinhos. Não descarte o líquido.

Coloque tudo no liquidificador ou processador e bata até ficar um creme grosso. Adicione o azeite na panela, acrescente o creme batido, o sal, mexa. Quando ferver, apague o fogo. Sirva.

Purê verde		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	53kcal=222kJ	3%
Carboidratos	7,7 g	3%
Proteínas	3,2 g	4%
Gorduras totais	1,3 g	2%
Fibras	2,6 g	10%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Guisado de lentilha com legumes (58)

Ingredientes\Lentilha

- 250 g de lentilha seca;
- 3 colheres (café) de sal rosa ou integral;
- 1 folha de louro;
- 4 dentes de alho;
- 300 g de contrafilé sem a gordura;
- 1 cebola;
- pimentão amarelo a gosto;
- tempero-misto (cominho, pimenta-do-reino e louro em pó) a gosto;
- 1 cenoura;
- 1 xícara (chá) de vagem;
- 1/2 maço de rúcula;
- cheiro verde a gosto;
- azeite extra virgem (refogar).

Ingredientes\Suco de tomate

- 2 tomates;
- 1/4 xícara (chá) de água.

Modo de fazer

Suco de tomate

Bata no processador ou liquidificador os dois tomates com a água até virar um suco. Reserve.

Lentilha

Deixe a lentilha de molho de um dia para o outro, descarte a água e lave os grãos.

Cozinhe a lentilha com o louro até ela começar a amolecer, os grãos não podem cozinhar demais.

Corte a cenoura em meia-lua. Tire os fiapos da vagem e pique em pedaços pequenos. Cozinhe os vegetais até atingir o ponto aldente (não pode ficar muito duro e nem mole demais). Reserve.

Em uma panela com azeite, adicione o alho, frite até dourar, acrescente o contrafilé em pedaços, sele a carne. Depois coloque a cebola, o tempero-misto, o sal e o pimentão amarelo, mexa e refogue mais um pouco. Adicione o suco de tomate, mexa e deixe refogando por mais alguns minutos.

Misture o refogado (carne e suco de tomate) com a lentilha. Depois acrescente a cenoura, a vagem e a rúcula, cozinhe até a cenoura ficar molinha. Com o fogo já desligado, coloque o cheiro-verde picado. Adicione mais sal, se achar necessário, sirva!

Orientações

- Tente consumir esse guisado pelo menos 1 x por semana.
- Procure consumir essa receita no almoço porque ajuda a passar o dia saciado.
- A carne bovina pode ser substituída por filé de frango.



Guisado de lentilha com legumes		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 concha)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	68kcal=285kJ	3%
Carboidratos	5,2 g	2%
Proteínas	8,6 g	11%
Gorduras totais	1,3 g	2%
Fibras	1,7 g	7%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Almoço

Salada que ajuda a baixar o diabetes (59)

Ingredientes

- 200 g de quiabo;
- 2 tomates picados ou tomate-cereja a gosto;
- 1/2 cebola (pequena) ralada;
- 150 g de ricota fresca esfarelada;
- pimenta-do-reino a gosto;
- azeite de oliva a gosto;
- semente de gergelim a gosto;
- cheiro-verde picado a gosto;
- outros temperos a gosto.

Modo de fazer

Lave e corte os quiabos como desejar, depois leve para cozinhar, numa panela com água, o suficiente para cobri-los. Não cozinhe demais, deixe-os al dente. Após terminar o cozimento, peneire os quiabos.

Numa tigela grande, adicione o quiabo, a cebola, a ricota (esfarelada), a pimenta, o azeite, os tomates, o gergelim e o cheiro-verde. Mexa bastante para deixar tudo incorporado. Sirva gelada!



Salada que ajuda a baixar o diabetes		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120 g (1 prato)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	144 kcal = 605 kJ	7%
Carboidratos	5,9 g	2%
Proteínas	6,9 g	9%
Gorduras totais	10 g	19%
Fibras	2,7 g	11%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Eclarecimento: não retire o baba do quiabo, pois é ela que ajuda a baixar o diabetes. Coma essa salada com a comida ou 15 minutos antes das refeições, ajuda a evitar picos glicêmicos.

Sopa de feijão-branco para diabéticos (60)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) e meia de feijão-branco cozido;
- 400 g de carne magra cortada em cubos (usei patinho);
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 colher (café) de colorau;
- 1 talo de salsão picadinho;
- 2 xícaras (chá) de legumes picados (cenoura, abobrinha e vagem);
- 170 g de ervilha congelada;
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino e cominho em pó a gosto;
- cheiro-verde picado a gosto;
- azeite extra virgem (refogar).



Sopa de feijão-branco para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 concha)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	119kcal=498kJ	6%
Carboidratos	8,7 g	3%
Proteínas	10 g	14%
Gorduras totais	4,9 g	9%
Fibras	3,5 g	14%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Em uma panela de pressão, frite o alho no azeite até dourar. Depois, acrescente a carne (todos os pedaços devem ser selados).

Adicione a cebola, a pimenta-do-reino, o cominho, o sal e o salsão, refogue por alguns minutos. Acrescente o tomate, o colorau e 1 litro de água quente. Ferva na pressão por volta de 25 minutos ou até a carne ficar molinha. Depois adicione os legumes e mais um pouco de água para cobrir todos os ingredientes, ferva sem pressão até os legumes amolecerem. Por último, adicione o feijão cozido, o cheiro-verde e a ervilha, acerte o sal e ferva por mais 3 minutos. Sirva!

Torta de carne moída e couve-flor (61)

Ingredientes\Massa

- 1 buquê de couve-flor grande ou 2 pequenas;
- 200 ml de leite semidesnatado;
- 400 ml de água;
- 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa a azul);
- noz-moscada a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto (opcional).

Ingredientes\Recheio

- 500 g de carne moída magra (patinho);
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 3 colheres (sopa) de pimentão verde picado;
- 1 tomate picado;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- 1/2 xícara (chá) de ervilha congelada;
- sal rosa ou integral a gosto;
- cheiro-verde picado a gosto;
- azeite de oliva extra virgem (untar e refogar);
- tempero misto (pimenta-do-reino, cominho e louro em pó) a gosto.

Modo de fazer

Massa

Coloque na panela: a couve-flor em floretes (descarte o caule duro), o leite, o queijo ralado, o sal e a água. Cozinhe até a couve-flor ficar bem molinha (a parte líquida será quase toda evaporada, é assim mesmo). Após o cozimento, adicione a noz-moscada, mexa. Transfira para um liquidificador ou processador de alimentos e bata até ficar um creme (enquanto estiver batendo, mexa com uma colher de pau ou uma espátula, mas tome cuidado para não encostar na hélice), acerte o sal, se achar necessário, está pronto. Reserve.

Recheio

Coloque o azeite numa panela, adicione o alho, deixe dourar e acrescente o colorau e a carne moída, refogue até secar. Enquanto estiver cozinhando, desfaça as bolotas de carne, deixe-a bem soltinha.

Depois, adicione a cebola, o pimentão, o tomate e o tempero-misto, refogue mais um pouco. Coloque o sal, a ervilha e a água, deixe cozinhar por alguns minutos. Não deixe secar demais. Desligue o fogo, acrescente o cheiro-verde e reserve.

Montagem

Unte uma forma ou um pirex com azeite extra virgem, coloque metade da massa, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve para assar em forno preaquecido por 30 a 35 minutos a 200 graus. Retire do forno e sirva.



Torta de carne moída e couve-flor		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 85 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	86kcal=360kJ	4%
Carboidratos	2,6 g	1%
Proteínas	8,2 g	11%
Gorduras totais	3,4 g	6%
Fibras	1,0 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Salada de abacate e ricota (62)

Ingredientes

- 1/2 abacate médio;
- 1 pepino médio;
- 1 prato raso de alface;
- 100 g de ricota fresca picada;
- 1/2 batata yacon (opcional);
- 7 tomates-cereja;
- 1/2 pimentão amarelo pequeno (opcional);
- 1/2 pimentão vermelho pequeno (opcional);
- 3 fios de azeite de oliva extra virgem;
- 2 folhas grandes de repolho;
- suco (sumo) de 1/2 limão;
- sal rosa a gosto;
- orégano seco a gosto;
- pimenta-do-reino em pó a gosto.

Modo de fazer

Lave as folhas de alface e o pepino, corte-os como preferir. Reserve.

Rale o repolho e corte os pimentões em fatias finas. Divida os tomates ao meio. Misture tudo numa tigela!

Descasque o abacate e a batata, corte em pedaços e junte à salada. Depois acrescente o azeite, o suco de limão, o sal, a ricota, o orégano e a pimenta-do-reino. Misture e sirva gelado!

Orientações

- A alface pode ser substituída por rúcula ou acelga.
- Consuma saladas como essa durante a semana (segunda a sexta).
- Pode comer à vontade!
- O queijo ricota pode ser substituído por queijo minas (branco).
- Essa salada deve ser consumida durante a refeição ou 15 minutos antes.
- Pode consumir no almoço e no jantar.
- Essa receita ajuda a diminuir a velocidade de absorção da comida.
- A batata yacon é vendida em hortifrutis.



Salada de abacate e ricota		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120 g (1 prato)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	111 kcal = 469 kJ	6%
Carboidratos	4 g	1%
Proteínas	4,7 g	6%
Gorduras totais	8,5 g	15%
Fibras	1,6 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Pudim de coco (63)

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco;
- 1 copo (170 g) de iogurte natural desnatado e sem adição de açúcar;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 pacote de gelatina incolor e sem sabor (12 g);
- 150 g de coco ralado fino sem adição de açúcar;
- adoçante líquido a gosto;
- 20 g de coco ralado seco e sem açúcar (polvilhar);
- azeite de oliva extra virgem (untar).

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes num liquidificador com exceção da gelatina incolor e do adoçante, bata por 1 minuto. Acrescente o adoçante gota por gota, até atingir a doçura desejada.

Depois acrescente a gelatina incolor hidratada, conforme indicado na embalagem e bata por mais 2 minutos.

Despeje o líquido numa forma untada com azeite e leve à geladeira por no mínimo 2 horas ou até firmar. Desenforme. Por último, polvilhe o pudim com coco ralado. Sirva!

Se quiser transformá-lo em manjar, faça uma calda para acompanhar: utilize 1 xícara (chá) de água, 5 ameixas e 3 colheres (sopa) de adoçante xilitol. Leve ao fogo até engrossar e a calda escurecer. Despeje sobre o pudim.



Pudim de coco		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	69 kcal = 291 kJ	3%
Carboidratos	1,7 g	1%
Proteínas	1,4 g	2%
Gorduras totais	6,8 g	12%
Fibras	0,4 g	2%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Doce de amendoim (64)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado, moído e sem pele;
- 1/4 xícara (chá) de farinha de coco;
- 7 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 8 colheres (sopa) de leite de coco ou água;
- papel filme.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes até ficar com uma consistência pastosa. Coloque numa forma forrada com papel filme e amasse com as mãos para nivelar a massa (utilize o papel filme para pressionar o doce de amendoim).

Leve à geladeira por duas horas. Depois, retire o papel filme e corte em quadrados. Sirva!



Doce de amendoim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 tablete)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	202 kcal = 851 kJ	10%
Carboidratos	15 g	5%
Proteínas	6,8 g	9%
Gorduras totais	15 g	28%
Fibras	3,8 g	15%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Cocada diet para diabéticos (65)

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco;
- 1 xícara (chá) e meia de coco ralado grosso, seco ou fresco e sem adição de açúcar;
- 2 claras;
- 4 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou 5 colheres e sopa de eritritol;
- óleo de coco extra virgem ou papel manteiga.

Modo de fazer

Coloque o leite de coco e o coco ralado numa panela em fogo médio e misture.

Adicione as claras e o adoçante, misture até obter uma massa homogênea.

Continue mexendo até que a massa comece a desgrudar do fundo da panela.

Desligue o fogo e distribua a massa, no formato desejado, sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga.

Utilize uma colher de sopa para fazer um formato parecido com a de uma cocada.

Leve ao forno preaquecido em temperatura média (180 °C) por cerca de 20 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado. Retire, coloque na geladeira por 2 horas e sirva.

Cocada diet para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	87 kcal = 369 kJ	4%
Carboidratos	9,8 g	3%
Proteínas	1,1 g	1%
Fibras	0,5 g	2%
Sódio	19 mg	1%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Cupcake de cenoura e chocolate (66)

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 cenoura grande descascada e picada;
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem;
- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia fino;
- 3/4 xícara (chá) de adoçante xilitol;
- 1 pitada de sal rosa;
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- gotas ou pedaços pequenos de chocolate amargo (70%) a gosto.

Modo de fazer

No liquidificador, bater os ovos, a cenoura e o óleo. Após, adicione o xilitol, o farelo e o sal, bata mais. Despejar a mistura numa tigela e adicionar o fermento e as gotas de chocolate. Mexer um pouco e colocar em forminhas de cupcake. Finalizar com mais gotinhas de chocolate por cima. Levar ao forno preaquecido a 180 graus e assar até que, ao espetar o palito, ele saia limpo. Podem ser congelados.



Cupcake de cenoura e chocolate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	165 kcal = 696 kJ	8%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	6 g	8%
Gorduras totais	8,9 g	16%
Fibras	3,3 g	13%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Sorvete de abacate (67)

Ingredientes

- 1 abacate grande;
- 200 ml de leite de coco ou iogurte natural desnatado;
- adoçante líquido a gosto (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada);
- papel filme.

Modo de fazer

Corte o abacate ao meio, tire o caroço e com a ajuda de uma colher retire toda a polpa.

Pique o abacate e coloque no liquidificador, adicione o leite de coco ou iogurte natural, e o adoçante. Bata tudo até que forme um creme bem homogêneo. Transfira para um recipiente, vede com papel filme e tampe com uma tampa. Leve ao congelador e quando o sorvete começar a firmar, bata na batedeira até ficar cremoso. Volte ao congelador, vedado com papel-filme e uma tampa. Deixe o sorvete gelando por algumas horas (de 3 a 5 horas) e pronto!



Sorvete de abacate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (2 colheres)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	26 kcal = 113 kJ	1%
Carboidratos	2,8 g	1%
Proteínas	1 g	1%
Gorduras totais	1,4 g	3%
Fibras	1 g	4%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cheesecake de morango com massa low carb (68)

Ingredientes\Geleia

- 2 caixas de morango;
- 4 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 5 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

Ingredientes\Recheio

- 450 g de cream cheese light (se quiser uma sobremesa mais alta, use 600 g de cream cheese);
- 12 g (1 sachê) de gelatina sem sabor;
- 1 copo (170 g) de iogurte natural desnatado (sem açúcar);
- adoçante líquido a gosto (coloque aos pouquinhos e vá experimentando até atingir a doçura desejada);
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

Ingredientes\Massa podre

- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas ou de castanha de caju/Pará;
- 1 colher (sopa) de psyllium (opcional);
- adoçante em pó a gosto, coloque aos pouquinhos e vá experimentando até atingir a doçura desejada;
- 1/4 de colher (chá) de sal rosa (opcional);
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de coco extra virgem ou manteiga de coco.

Modo de fazer

Massa

Em uma tigela, faça uma mistura dos ingredientes secos. Adicione a manteiga de coco ou o óleo de coco amolecido. Incorpore bem com as mãos. Se ficar grudenta, use um pouco mais da farinha para engrossar. Misture até atingir uma consistência de uma farofa úmida.

Faça uma bola, achate-a bem e comece a distribuir igualmente a massa no fundo da forma com fundo removível, com 20 a 25 centímetros, com a ajuda de um garfo, faça furinhos em toda a massa. Asse no forno a 180 graus por 10 minutos. Quando terminar, desligue o forno, antes que seque as bordas (assim evita que a massa quebre).

Geleia

Pique os morangos em cubos pequenos e coloque-os numa panela. Adicione a água, o adoçante e o suco de limão. Mexa até reduzir bem (paciência, vai uns 15 minutos). Armazene num pote para resfriar. (Essa geleia vai super bem com um pão "low carb").

Creme

Misture o cream cheese, o adoçante, o iogurte e a essência de baunilha com o auxílio de uma espátula. Reserve.

Hidrate a gelatina com 6 colheres de sopa de água; deixe endurecer por 2 minutos e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Coloque o creme no liquidificador, adicione a gelatina e bata por 1 minuto. Coloque o recheio por cima da base. Deixe na geladeira por 40 minutos. Retire. Despeje a geleia de morango e volte à geladeira por mais 1 hora, antes de servir.



Cheesecake de morango com massa low carb		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	97 kcal = 409 kJ	5%
Carboidratos	10 g	3%
Proteínas	2,8 g	4%
Gorduras totais	6,6 g	12%
Fibras	1 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Maria-mole (69)

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco;
- adoçante líquido a gosto (preferencialmente xilitol, stevia ou eritritol) (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada);
- 2 sachês (12 g cada) de gelatina incolor e sem sabor;
- 10 colheres (sopa) de água para dissolver a gelatina;
- 100 g de coco seco ralado e grosso (sem açúcar);
- azeite extra virgem (untar o refratário).

Modo de fazer

Dissolva a gelatina na água, mexa, deixe endurecer por dois minutos, depois leve ao micro-ondas por 30 segundos. Bata no liquidificador o leite de coco e o adoçante por 10 segundos e em seguida adicione a gelatina dissolvida. Bata por mais 1 minuto. Desligue o liquidificador.

Unte um refratário com o azeite e despeje a mistura. Leve à geladeira por cerca de 3 horas ou até que esteja bem firme.

Após endurecer, corte como desejar e passe-os no coco ralado seco sem açúcar. Sirva em seguida ou guarde por até 2 dias na geladeira.



Maria-mole		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 25 g (1 quadrado)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	58 kcal = 246 kJ	3%
Carboidratos	2,6 g	1%
Proteínas	1,2 g	2%
Gorduras totais	5,4 g	10%
Fibras	0,4 g	2%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Leite condensado com leite vegetal (70)

Ingredientes

- 500 ml de leite de amêndoa sem adição de açúcar;
- 3/4 xícara (chá) de adoçante xilitol;
- 1 colher (chá) de goma xantana;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio.

Modo de fazer

Misture a goma xantana com o adoçante. Depois, coloque a mistura no leite de amêndoas e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, reduza o fogo.

Ferva até diminuir o volume e a consistência ficar cremosa. Nesse momento, acrescente o bicarbonato de sódio. Desligue a panela e bata na batedeira até o leite condensado ficar bem lisinho. Use como quiser.



Leite condensado com leite vegetal		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	8 kcal = 38 kJ	0%
Carboidratos	1,9 g	1%
Proteínas	0,1 g	0%
Gorduras totais	0,3 g	1%
Fibras	0,3 g	1%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Pudim de iogurte kefir (71)

Ingredientes/Pudim

- 2 copos (1 copo: 170 g) de iogurte natural desnatado sem adição de açúcar;
- 200 g de iogurte kefir dessornado (veja como fazer na receita 40);
- adoçante líquido a gosto (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada);
- 12 g de gelatina incolor e sem sabor (1 sachê).

Ingredientes/Calda

- 1 xícara (chá) de água;
- 5 colheres (sopa) de xilitol;
- 3 ameixas-pretas e secas.

Modo de fazer

Bata no liquidificador o iogurte natural, o iogurte kefir e o adoçante líquido até ficar um creme homogêneo. Hidrate a gelatina como indicado no envelope e a despeje no liquidificador.

Bata por mais 1 minuto. Reserve.

Em uma panela, misture todos os ingredientes da calda e leve ao fogo médio até engrossar. Com a calda pronta, retire as ameixas. Despeje a calda numa forma e espalhe bem, depois coloque a massa. Leve o pudim para a geladeira e deixe gelando de um dia para o outro. Depois é só desenformar e servir!



Pudim de iogurte kefir		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (2 colheres)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	33 kcal = 139 kJ	2%
Carboidratos	6,3 g	2%
Proteínas	2,7 g	4%
Gorduras totais	0,1 g	0%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Bombom de amendoim (72)

Ingredientes

- 150 g de chocolate meio amargo (50%) zero açúcar;
- 4 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem adição de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 1/2 colher (café) de óleo de coco ou manteiga (não pode ser margarina);
- papel manteiga.

Modo de fazer

Misture o xilitol com a pasta de amendoim, e em seguida, molde o amendoim. Leve à geladeira por 1 hora. Derreta o chocolate com o óleo de coco ou a manteiga de coco no micro-ondas ou em banho-maria, no micro-ondas coloque por 30 segundos, retire e mexa bastante, volte ao micro-ondas e repita o procedimento até derreter.

Retire o creme de amendoim da geladeira e mergulhe um a um, no chocolate derretido, depois retire os bombons com um garfo. Cubra o tabuleiro com papel vegetal e distribua os bombons em uma forma, leve à geladeira até o chocolate endurecer novamente. Sirva! Guarde na geladeira!



Bombom de amendoim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	82 kcal = 348 kJ	4%
Carboidratos	9,9 g	3%
Proteínas	1,9 g	3%
Gorduras totais	5,4 g	10%
Fibras	1,9 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Bolo nuvem (73)

Ingredientes

- 4 claras;
- 4 gemas;
- 1/4 xícara (chá) de adoçante xilitol;
- 300 g de iogurte grego sem açúcar ou iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de goma ou farinha de tapioca;
- essência de baunilha a gosto ou raspas de limão a gosto;
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- papel manteiga;
- coco ralado para polvilhar.

Modo de fazer

Bata as gemas com o açúcar e a essência ou as raspas de limão em uma batedeira até a mistura ficar bem clara. Adicione o iogurte, bata mais. Acrescente a tapioca e volte a bater. Coloque o fermento e mexa manualmente. Reserve.

Bata as claras em neve e incorpore a outra parte da receita delicadamente para não desmanchar as claras.

Forre com papel manteiga uma forma e leve ao forno a 180 graus por 30 a 35 minutos ou até que o palito saia limpo. Quando o bolo estiver assado, não o retire do forno. Deixe a porta do forno entreaberta com ajuda de um pano (apenas alguns poucos centímetros), mantenha-a assim até que esfrie. Quando estiver frio, retire do forno, desenforme ainda com o papel manteiga e retire o papel delicadamente para não quebrar o bolo. Polvilhe com coco ralado. Sirva!



Bolo nuvem		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	69 kcal = 293 kJ	3%
Carboidratos	8,7 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	1,7 g	3%
Fibras	0 g	0%
Sódio	114 mg	5%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pudim de abacate (74)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de polpa de abacate;
- 2 xícaras (chá) de leite de coco ou leite semidesnatado;
- adoçante líquido a gosto (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada);
- 1 embalagem de gelatina sem sabor (12 g);
- azeite de oliva extra virgem (untar).

Modo de fazer

No liquidificador, bata a polpa de abacate, o adoçante e o leite, por apenas 2 minutos.

Dissolva a gelatina em 6 colheres de sopa de água gelada, deixe repousar por 2 minutos, depois leve-a ao micro-ondas por 30 segundos.

Acrescente a gelatina no liquidificador e bata por mais 1 minuto. Unte uma forma com azeite. Despeje o pudim nessa forma e leve para gelar por 4 horas. Sirva!



Pudim de abacate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	59 kcal = 248 kJ	3%
Carboidratos	1,9 g	1%
Proteínas	0,4 g	1%
Gorduras totais	6,1 g	11%
Fibras	0,9 g	4%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Bolo de amendoim (75)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim integral sem adição de açúcar;
- 1 colher (sopa) de coco ralado;
- 1 colher (café) de canela (opcional);
- 1/2 banana amassada;
- 1 colher (café) fermento químico;
- azeite ou óleo de coco (untar).

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes e mexa bem, por último, adicione o fermento. Mexa bastante até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma forma pequena untada com azeite ou óleo de coco. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 min ou no micro-ondas por 2 ou 3 minutos (depende da potência).

Pode comer assim, e até usar um pouco de pasta de amendoim ou chocolate amargo (70%) diet derretido na cobertura.



Bolo de amendoim		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	189 kcal = 796 kJ	9%
Carboidratos	8,5 g	3%
Proteínas	8,1 g	11%
Gorduras totais	14 g	26%
Fibras	1,9 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Brownie de chocolate (76)

Ingredientes

- 200 g de chocolate amargo (70%) zero açúcar;
- 150 ml de óleo de coco extra virgem (deve estar cremoso);
- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 xícara (chá) de xilitol;
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio;
- 1 xícara (chá) de avelã, nozes e castanha-do-Pará (picados);
- 1 pitada de sal rosa;
- papel manteiga.

Modo de fazer

No micro-ondas ou em banho-maria, derreta o chocolate com o óleo de coco e a essência de baunilha. Se for ao micro-ondas, coloque por 30 segundos, tire, mexa e coloque novamente até derreter. Na batedeira, junte os ovos e o xilitol, bata até ficar homogêneo. Acrescente o restante dos ingredientes, mexendo com uma espátula.

Coloque a massa em uma assadeira retangular forrada com papel manteiga. Espalhe com uma espátula, deixando a massa linear. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 10 a 20 minutos, depende do forno. Fique atento para não deixar queimar no fundo! Após assado, espere esfriar e corte em quadrados, sirva.



Brownie de chocolate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	306 kcal = 1287 kJ	15%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	5,1 g	7%
Gorduras totais	27 g	49%
Fibras	3,7 g	15%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Sobremesa de copo (77)

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco ou aveia;
- 1 colher (sopa) de farinha de coco fina;
- 3 colheres (sopa) de queijo cottage ou cream cheese light e menos sódio (olhe a tabela nutricional do produto);
- 50 g de amendoim ou castanhas triturados e torrados;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- adoçante em pó a gosto (adicione colherada por colherada e vá provando até atingir a doçura desejada);
- morangos para decorar.

Modo de fazer

Coloque o leite de coco ou aveia, o adoçante, o queijo cottage ou cream cheese e a farinha de coco em uma panela. Leve ao fogo médio até reduzir um pouco e engrossar.

Após, bata no liquidificador, até o creme ficar bem lisinho. Acrescente a essência de baunilha e volte a bater por mais 1 minuto.

Coloque o creme em uma taça, adicione uma camada de amendoim ou castanhas triturados e torrados, cubra com mais creme e, por último, polvilhe com mais amendoim ou castanhas. Leve ao congelador por 30 minutos. Lave os morangos e sirva de acompanhamento.



Sobremesa de copo		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	170 kcal = 716 kJ	9%
Carboidratos	6 g	2%
Proteínas	5,7 g	8%
Gorduras totais	15 g	28%
Fibras	1,3 g	5%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Bolo low carb em 3 minutos (78)

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou manteiga derretida;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado;
- 1/2 banana, ou 4 morangos, ou 4 amoras, ou 6 mirtilos, ou uva-passa;
- 1 colher (chá) de fermento químico.

Modo de fazer

Em uma caneca, adicione o óleo de coco, o ovo, o coco ralado e as frutas. Mexa bastante e, por último, adicione o fermento.

Coloque no micro-ondas de 2:20 a 3:00 minutos (depende da potência). Sirva!



Bolo low carb em 3 minutos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	198 kcal = 833 kJ	10%
Carboidratos	6 g	2%
Proteínas	3,2 g	4%
Gorduras totais	19 g	34%
Fibras	0,7 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Torta cremosa de amendoim e chocolate (79)

Ingredientes\Camada marrom

- 1 xícara (chá) de pasta de amendoim integral sem adição de açúcar;
- 1/4 xícara (chá) adoçante xilitol;
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco derretido;
- 1/3 xícara (chá) de farinha de coco;
- papel manteiga/vegetal.

Ingredientes\Camada preta

- 100 g de chocolate meio amargo (40%) zero açúcar;
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem adição de açúcar.

Modo de fazer

Bata 1 xícara de pasta de amendoim, o adoçante, a farinha de coco e o óleo de coco em um processador, ou na mão mesmo, até obter uma mistura homogênea.

Coloque a mistura em uma forma forrada com papel manteiga, espalhe e nivele. Leve ao congelador por 20 minutos ou até o preparo ficar firme. Enquanto isso, derreta o chocolate com 2 colheres de pasta de amendoim em banho-maria e mexa bem. Coloque o creme de chocolate sobre a base e leve ao congelador por mais 2 horas.

Tire a torta do congelador entre 10 e 15 minutos antes de servir e mantenha-a na geladeira.



Torta cremosa de amendoim e chocolate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	276 kcal = 1163 kJ	14%
Carboidratos	15 g	5%
Proteínas	5,8 g	8%
Gorduras totais	23 g	42%
Fibras	3 g	12%
Sódio	0 mg	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Picolé de frutas vermelhas (80)

Ingredientes

- 2 copos (170 g cada) de iogurte natural desnatado ou água;
- 3 xícaras (chá) de frutas vermelhas (morango, framboesa, cereja, etc.);
- adoçante líquido: stevia, xilitol ou eritritol, a gosto (adicione gota por gota e vá provando até atingir a doçura desejada).

Modo de fazer

Bata no liquidificador/processador o iogurte ou a água, as frutas e o adoçante, até que fique homogêneo.

Transfira para forminhas de picolé ou forminha de gelo, coloque os cabinhos no centro dessas forminhas e leve ao freezer por pelo menos 5 horas. Retire os picolés das formas e sirva! Quem não tiver forma de picolé, pode utilizar copinho plástico.



Picolé frutas vermelhas		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	28 kcal = 118 kJ	1%
Carboidratos	4,9 g	2%
Proteínas	2,1 g	3%
Gorduras totais	0,2 g	0%
Fibras	0,3 g	1%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Sobremesa

Bolo de requeijão (81)

Ingredientes

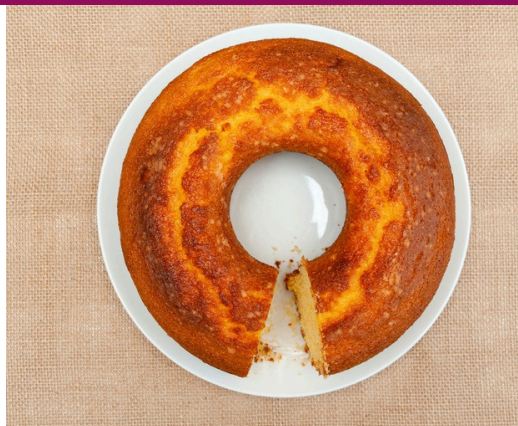
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1/4 de xícara (chá) adoçante xilitol;
- 1 colher (café) de essência de baunilha;
- 1/2 copo (americano) de requeijão cremoso light;
- sumo de 1 limão;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico.

Modo de fazer

Bata no liquidificador ou na batedeira os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Acrescente o requeijão, o adoçante, o suco de limão e volte a bater. Despeje em um recipiente e reserve.

Misture a farinha de amêndoa com o fermento e adicione lentamente a parte líquida, mexa. Unte a forma com óleo de coco ou azeite e acrescente a massa.

Asse em forno preaquecido a 190 graus por cerca de 35 a 40 minutos ou até que, ao espetar o palito, ele saia limpo. Quando o bolo estiver assado, não o retire do forno. Deixe a porta do forno entreaberta com ajuda de um pano (apenas alguns poucos centímetros), mantenha-a assim até que esfrie. Quando esfriar, retire do forno e o desenforme. Sirva!



Bolo de requeijão		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	211 kcal = 888 kJ	11%
Carboidratos	11 g	4%
Proteínas	6,3 g	8%
Gorduras totais	17 g	30%
Fibras	1,4 g	6%
Sódio	158 mg	7%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Brigadeiro (82)

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco (comprado no supermercado) ou creme de leite (10% de gordura);
- 4 colheres (sopa) de cacau (100%) (pó);
- adoçante a gosto (adicione devagar e vá provando até atingir a doçura desejada);
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 150 g de granulado zero açúcar.

Modo de fazer

Em uma panela, coloque o óleo de coco e, quando derreter, adicione o restante dos ingredientes. Ligue o fogo (médio) e mexa até que a massa fique consistente e descole do fundo da panela.

Coloque em potinhos ou em um prato e deixe esfriando na geladeira. Após esfriar, unte as mãos com óleo de coco, molde as bolinhas e, em seguida, empane os brigadeiros com o granulado zero açúcar. Sirva.



Brigadeiro		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	46 kcal = 194 kJ	2%
Carboidratos	2,3 g	1%
Proteínas	0,3 g	0%
Gorduras totais	4,3 g	8%
Fibras	0,6 g	2%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Sobremesa

Beijinho (83)

Ingredientes

- 200 g de coco ralado grosso sem açúcar ou fresco;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 400 ml de leite de coco (de vidro, comprado no supermercado) ou creme de leite (10% de gordura da marca Levíssimo);
- adoçante xilitol, stevia ou eritritol a gosto (adicione devagar e vá provando até atingir a doçura desejada);
- essência de baunilha a gosto (opcional);
- 1 colher (café) de goma xantana (opcional);
- cravos.

Modo de fazer

Coloque o coco em uma vasilha e adicione 6 colheres de sopa de água, misture e deixe o coco umidificando por 15 minutos. Aqueça o óleo de coco em uma panela, em fogo baixo. Quando esquentar, acrescente o leite de coco ou creme de leite, a baunilha e misture.

Adicione o xilitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescente o coco ralado e a goma xantana. Continue mexendo até que a mistura comece a descolar do fundo da panela. Tome cuidado para não deixar a mistura secar demais e nem ficar muito molhada.

Espere esfriar e leve ao freezer por cerca de 20 minutos. Enrole as bolinhas de beijinho e cubra com o coco ralado seco. Espete 1 cravinho em cada docinho. Sirva.

Orientações

- As sobremesas deste livro devem ser intercaladas com frutas (veja na página 75).
- O melhor horário para consumir sobremesa/doce é logo após as refeições, porque evita picos glicêmicos.
- Não consuma sobremesa todos os dias. No máximo, 3 vezes por semana.
- Não exagere no consumo, pois os doces para diabéticos possuem mais gordura.
- Não exagere no adoçante!
- Ingredientes menos conhecidos podem ser encontrados em lojas e sites de e-commerce de produtos naturais. Procure uma loja ou um site no Google que vende produtos naturais. Nessas lojas e sites, você encontra todos os ingredientes deste livro. Digite no Google: loja ou site de produtos naturais e o nome da sua cidade.



Beijinho		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	51 kcal = 217 kJ	3%
Carboidratos	1,5 g	1%
Proteínas	0,3 g	0%
Gorduras totais	5,3 g	10%
Fibras	0,4 g	2%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Sobremesa

Bolo de chocolate com recheio (84)

Ingredientes\Pão de ló

- 5 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de psyllium (opcional, mas ajuda a crescer);
- 3 colheres (sopa) de cacau (100%) em pó;
- 1/2 xícara (chá) de adoçante xilitol ou eritritol;
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- papel manteiga.



Ingredientes\Recheio

- 400 ml de leite de coco (de vidro, comprado no supermercado) ou creme de leite (10% de gordura);
- 4 colheres (sopa) de cacau (100%);
- adoçante xilitol ou eritritol a gosto (adicione devagar e vá provando até atingir a doçura desejada);
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado.

Ingredientes\Cobertura

- 90 g de chocolate amargo (70%) zero açúcar;
- adoçante em pó a gosto (opcional);
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem;
- 5 a 7 morangos para decorar.

Bolo de chocolate com recheio		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	223 kcal = 939 kJ	11%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	6,3 g	8%
Gorduras totais	18 g	33%
Fibras	2,6 g	10%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Modo de fazer

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o óleo de coco, na batedeira, até espumar. Acrescente o adoçante e bata até crescer. Adicione a farinha, o psyllium, o cacau em pó, o fermento e bata para incorporar. Por último, adicione as claras em neve na massa delicadamente. Coloque em uma assadeira (rasa, não pode ser funda) forrada com papel manteiga e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por 20 a 30 minutos ou até assar.

Após assar, deixe esfriar e retire da forma. O bolo não cresce muito, e isso é normal, corte o bolo pela metade, não é preciso cortá-lo horizontalmente com um fio de nylon.

Recheio

Coloque todos os ingredientes do recheio em uma panela e leve ao fogo baixo até engrossar e desgrudar do fundo da panela. Desligue o fogo, acrescente o iogurte e mexa. Guarde na geladeira por 1 hora.

Cobertura

Pique o chocolate e junte ao óleo de coco e adoçante. Leve ao micro-ondas a cada 30 segundos, sempre mexendo nos intervalos, até derreter.

Com o pão de ló já cortado, adicione o recheio e coloque a outra metade da massa por cima do recheio. Despeje a cobertura sobre o bolo, espalhe bem e coloque na geladeira por 30 minutos. Coloque alguns morangos por cima do bolo para decorar. Sirva!

Pudim de claras (85)

Ingredientes/Pudim

- 10 colheres (sopa) de xilitol;
- 12 claras;
- 1 pitada de sal rosa.

Ingredientes/Calda

- 1/4 xícara (chá) de xilitol;
- 6 colheres (sopa) de água;
- 1 ameixa seca (preta).

Modo de fazer

Calda

Numa forma de pudim, aro 20, de metal, coloque o xilitol, a água e a ameixa, leve ao fogo e deixe engrossar como uma calda rala. A calda feita com xilitol não engrossa muito. Retire a forma do fogo, retire a ameixa e espalhe a calda pelas laterais da forma. A calda pode ser armazenada na geladeira por até 3 meses.

Pudim

Numa batedeira, bata as claras em neve até que fiquem bem firmes. Acrescente o adoçante aos poucos. A cada colher de adoçante que acrescentar às claras, bata a mistura até que todo o xilitol seja absorvido, e assim, sucessivamente, até que todo o adoçante seja adicionado.

É essencial, para o sucesso do pudim, que as claras estejam muito bem batidas.

Com a calda já na forma, acrescente o pudim. Coloque a forma com o pudim sobre outra, com água bem quente, e asse em banho-maria a 200 graus até formar uma crosta bronzeada na parte superior.

Quando o pudim estiver assado, não o retire do forno. Deixe a porta do forno entreaberta com ajuda de um pano (apenas alguns poucos centímetros), mantenha-o assim até que esfrie. Quando esfriar, retire o pudim do forno e desenforme. Sirva!



Pudim de claras		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 70 g (3 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	48 kcal = 204 kJ	2%
Carboidratos	8,7 g	3%
Proteínas	5,6 g	7%
Gorduras totais	0,1 g	0%
Fibras	0,1 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Panqueca de frango e espinafre (86)

Ingredientes\Massa

- 1/4 xícara (chá) de folhas de espinafre;
- 3 ovos;
- 3 claras de ovo;
- 3 colheres (sopa) de água;
- pimenta-preta a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto.

Ingredientes\Recheio

- 250 g de filé de frango cozido, refogado e desfiado a gosto;
- 3 colheres (sopa) e queijo cottage (opcional).

Ingredientes\Untar

- Azeite de oliva extra virgem (untar frigideira).

Ingredientes\Gratinar

- Queijo parmesão ralado light (indicamos a marca: Faixa azul);
- molho de tomate caseiro feito com extrato de tomate da marca: Elefante (feito apenas com tomate, sem adição de açúcares e sal).

Modo de fazer

Massa

Em um liquidificador ou processador, junte os ovos, as claras, a água e o espinafre, tempere com sal e pimenta-preta a gosto. Bata a mistura até que esteja bem homogênea.

Coloque um pouco de massa em uma frigideira untada com azeite, em fogo médio. Espalhe bem por toda frigideira. Quando a massa dourar, vire a pancake para dourar do outro lado.

Montagem

Misture o frango com o queijo cottage e recheie as panquecas. Enrole a massa.

Unte um pirex com um pouco de molho de tomate caseiro, coloque as panquecas enfileiradas, despeje mais molho sobre elas e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno preaquecido para gratinar por cerca de 15 minutos a 200 graus. Sirva.

Orientações

- O frango pode ser substituído por carne moída refogada.
- Consuma com legumes cozidos ou purê “low carb”.
- Essa receita pode ser consumida também no lanche, mas sem acompanhamento.



Panqueca de frango e espinafre		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 80 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	108kcal=452kJ	6%
Carboidratos	0,9 g	0%
Proteínas	13 g	17%
Gorduras totais	4,8 g	9%
Fibras	0 g	0%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Arroz de brócolis (87)

Ingredientes

- 1 colher (sopa) rasa de azeite extra virgem ou de abacate;
- 1 buquê de brócolis;
- 1/2 cebola picada;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 colheres (sopa) de água.

Modo de fazer

Lave e corte o brócolis em pedaços médios. Coloque em um processador de alimentos ou no liquidificador, faça por partes, se achar necessário.

Bata o brócolis até que fique no tamanho de grão de arroz. Transfira para uma tigela e os pedaços que ficarem maiores devem voltar para o processador.

Em uma frigideira grande e com o fogo baixo, coloque o azeite, espere esquentar um pouco e acrescente a cebola, deixe fritar, adicione o brócolis, a água e o sal. Tampe a panela e cozinhe até secar (1 ou 2 minutos). Sirva!



Arroz de brócolis		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (3 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	62kcal=260kJ	3%
Carboidratos	6,9 g	2%
Proteínas	2,3 g	3%
Gorduras totais	3,5 g	6%
Fibras	3,2 g	13%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Filé de frango empanado (88)

Ingredientes

- 1 peito de frango;
- 200 g de sementes de gergelim branco;
- 2 ovos;
- 3 dentes de alho amassados;
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem (untar);
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- pimenta-do-reino a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Coloque o gergelim branco na frigideira e torra até ficar levemente dourado, depois bata no liquidificador ou no processador até virar uma farinha. Reserve.

Corte o peito de frango em filés e tempere com sal, alho, pimenta e vinagre, deixe na geladeira por 20 minutos. Mergulhe no gergelim moído, depois nos ovos batidos e finalmente no gergelim outra vez. Envolve muito bem o frango com cada um destes ingredientes.

Unte um tabuleiro com azeite extra virgem e coloque os filés de frango. Leve ao forno a 180 graus até que doure os dois lados. Vire-os durante o cozimento. Sirva.



Filé de frango empanado		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 125 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	324kcal=1357kJ	16%
Carboidratos	7,1 g	2%
Proteínas	35 g	46%
Gorduras totais	18 g	32%
Fibras	0 g	0%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Sopa para baixar a diabetes (89)

Ingredientes

- 2 bifes alcatra ou contrafilé sem a gordura;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- pimentão verde a gosto;
- tempero-misto a gosto;
- alho-poró picado a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 cenouras picadas;
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).
- 2 mãos-cheias de repolho branco ralado;
- cerca de 8 quiabos cortados;
- 150 g de ervilha congelada;
- 2 xícaras (chá) de abóbora cabotiá/japonesa;
- cheiro-verde picado a gosto.



Sopa para baixar a diabetes		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 220 ml (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	179kcal=749kJ	9%
Carboidratos	18 g	6%
Proteínas	17 g	23%
Gorduras totais	4,6 g	9%
Fibras	4,8 g	19%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Em uma panela de pressão, frite o alho até dourar, acrescente os bifes em pedaços e frite-os até dourar. Adicione o tempero-misto, mexa, coloque a cebola, o alho-poró, o pimentão, o extrato de tomate e o tomate. Refogue por alguns minutos.

Acrescente a cenoura e água, o suficiente para cobrir todos os ingredientes. Feche a panela e, quando atingir a pressão, conte 15 minutos e desligue o fogo. Adicione a ervilha congelada, o quiabo (com a baba), o repolho, o sal, a abóbora e a água, o suficiente para cobrir os ingredientes.

Cozinhe sem pressão até o quiabo e a abóbora amolecerem, finalize com cheiro-verde picado e sirva.

Salada verde de abacate (90)

Ingredientes

- 1/2 abacate cortado em cubos (previne picos glicêmicos);
- 15 tomates-cereja cortados em fatias;
- rúcula a gosto;
- 50 g de queijo branco fresco light (cortado em cubos);
- gotas de limão a gosto;
- 1 xícara (chá) de vagem cozida al dente (picada);
- cebola cortada em meia-lua (opcional);
- azeite extra virgem a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- ervas e temperos a gosto;
- folhas de alface a gosto (cortadas em tiras).



Salada verde de abacate		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	133 kcal = 562 kJ	7%
Carboidratos	4 g	1%
Proteínas	3,5 g	5%
Gorduras totais	12 g	21%
Fibras	2,2 g	9%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes numa vasilha, tempere e está pronta. Consuma essa salada 15 minutos antes das refeições para prevenir picos glicêmicos.

Sopa de feijão-fradinho (91)

Ingredientes

- 250 g de feijão-fradinho;
- 3 dentes de alho amassados;
- 300 g de carne magra (alcatra) em pedaços;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-preta) a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1/2 cebola picada;
- 1 tomate;
- pimentão verde a gosto;
- 1/2 cenoura (grande) picada;
- 1 xícara (chá) de vagem picada;
- pimenta calabresa a gosto (opcional);
- 1 mão-cheia de repolho branco ralado;
- cheiro-verde picado a gosto.



Sopa de feijão-fradinho		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 220 ml (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	419kcal=1754kJ	21%
Carboidratos	33 g	11%
Proteínas	44 g	58%
Gorduras totais	11 g	20%
Fibras	14 g	55%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Deixe o feijão-fradinho de molho por 8 horas. Descarte a água e cozinhe até que os grãos estejam macios, mas inteiros. Reserve!

Em uma panela grande, frite o alho no azeite extra virgem, acrescente a carne, o tempero-misto e o sal, frite a carne até selar. Coloque a cebola, o pimentão, o tomate e refogue por alguns minutos. Adicione a cenoura e a vagem, cubra os ingredientes com água. Cozinhe até a cenoura amolecer.

Acrescente o feijão-fradinho com a água de cozimento, adicione mais água, se achar necessário. Coloque o repolho e acerte o sal. Ferva até o repolho amolecer, finalize com cheiro-verde picado e pimenta calabresa. Sirva!

Salada de lentilha (92)

Ingredientes

- 250 g de lentilha já cozida com 1 folha de louro (ponto al dente, não cozinhe demais!);
- 1/2 pimentão amarelo picado;
- 1 colher (café) de açafrão;
- 1/2 pepino médio picado;
- tempero-misto (cominho, louro e pimenta-preta) a gosto;
- 1 tomate sem sementes picado;
- 1/2 cebola picada;
- sal rosa ou integral a gosto;
- cheiro-verde ou hortelã picados a gosto;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem.



Salada de lentilha		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 105 g (7 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	185kcal=775kJ	9%
Carboidratos	8,9 g	3%
Proteínas	9,9 g	13%
Gorduras totais	7,7 g	14%
Fibras	2,4 g	10%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Modo de fazer

Em uma tigela, misture a lentilha com todos os outros ingredientes. Sirva!

Creme de legumes (93)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 1 cebola (média) picada;
- 1 tomate picado;
- pimentão verde picado a gosto;
- 1/2 abóbora (média) cabotiá/japonesa;
- 1 xícara (chá) de vagem-manteiga;
- 1 abobrinha;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-preta) a gosto;
- 1 cenoura;
- 10 g de raiz de gengibre;
- 1/2 couve-flor;
- 150 ml de água;
- 200 ml de leite desnatado;
- pimenta-preta a gosto;
- cheiro-verde a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).



Creme de legumes		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120 g (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	59kcal=247kJ	3%
Carboidratos	10 g	3%
Proteínas	2,2 g	3%
Gorduras totais	1,9 g	3%
Fibras	2,0 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Modo de fazer

Legumes

Descasque (menos a abobrinha) e pique os legumes. Reserve.

Leve uma panela grande com azeite ao fogo, frite a cebola, acrescente o tomate e o pimentão, refogue. Adicione a cenoura, a vagem, a abobrinha, a abóbora, o gengibre, o extrato de tomate e o tempero-misto, refogue por 5 minutos.

Cubra os ingredientes com água e cozinhe até a cenoura amolecer. Coe os legumes e reserve o caldo de cozimento.

Bata no liquidificador os legumes com um pouco de caldo de cozimento até virar um creme. Reserve.

Couve-flor

Em uma panela, despeje a água, o leite, a couve-flor em floretes e um punhado de cheiro-verde. Tampe e deixe cozinhar em fogo brando até que a couve-flor esteja mole.

Coloque a couve-flor (com o líquido de cozimento) no processador de alimentos ou liquidificador, bata até virar um creme grosso. Reserve!

Em uma panela, misture o creme de legumes com o creme de couve-flor, na sequência, adicione a pimenta-preta e o sal. Coloque mais água, se achar necessário.

Ferva por 3 minutos. Desligue o fogo, adicione cheiro-verde picado, sirva!

Orientações

- Procure jantar antes das 19:30.
- Coma menos no jantar (quantidade no prato).
- Consuma uma proteína antes da sopa: ovos, carnes, queijos (ajuda a saciar e diminuir a velocidade de absorção da comida).

Sopa de frango e legumes (94)

Ingredientes

- 1 peito de frango desossado e sem pele;
- 2 asas de frango com pele;
- 2 colheres (sopa) vinagre ou 1/2 limão;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 cenoura;
- 2 xícaras (chá) de abóbora;
- 2 chuchus;
- 1 cebola;
- 1/2 talo de salsão (pequeno);
- 2 xícaras (chá) de repolho;
- salsinha ou hortelã picados a gosto;
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- pimenta-preta a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).

Modo de fazer

Tempere o frango cortado em cubos e as duas asas com sal, pimenta, alho e vinagre ou limão. Deixe na geladeira por uns 20 minutos. Descasque a cenoura, a abóbora, o chuchu e a cebola.

Corte todos os legumes em cubinhos, exceto o repolho, que deverá ser cortado em tiras bem fininhas ou ralado. Corte a cebola e o salsão separadamente. Reserve.

Aqueça o azeite em uma panela grande, acrescente o frango cortado em cubinhos e as asas, deixe dourar em fogo alto, mexendo sempre, adicione a cebola e o salsão. Acrescente o extrato de tomate e a cenoura. Misture bem e deixe refogar por uns 5 minutos.

Cubra os ingredientes com água quente e deixe cozinhar até a cenoura amolecer. Caso seja necessário, durante o cozimento, adicione mais água quente. Adicione a abóbora, o chuchu e o repolho, cozinhe mais um pouco até os legumes amolecerem. Ajuste o sal e sirva com pouco de salsinha ou hortelã. Quando for consumir as asas, descarte as peles.

Orientações

- Consuma sopas como esta, durante a semana, no jantar (segunda a sexta), variando os legumes e as verduras.
- Procure jantar antes das 19:30.
- Coma menos no jantar (quantidade no prato).
- Pode substituir o filé de frango por carne bovina magra.
- Consuma uma proteína antes da sopa: ovos, carnes, queijos (ajuda a saciar e diminuir a velocidade de absorção da comida).



Sopa de frango e legumes		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 125 g (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	105kcal=440kJ	5%
Carboidratos	5,0 g	2%
Proteínas	12 g	17%
Gorduras totais	4,1 g	7%
Fibras	1,5 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Lasanha com massa de palmito (95)

Ingredientes\Lasanha

- 600 g de coração de pupunha, in natura, cortados em lâminas finas;
- 300 g de filé de frango refogado e desfiado ou carne moída magra refogada;
- 300 g de muçarela de búfala ou muçarela light de boa qualidade;
- queijo parmesão ralado light (marca: Faixa azul a gosto) (opcional).

Ingredientes\Molho para lasanha

- 1/2 xícara (chá) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).
- 1/2 cebola (média) picada;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 2 dentes de alho picados;
- salsinha a gosto;
- tomilho a gosto;
- 1/4 xícara (chá) de água;
- manjericão a gosto;
- cebolinha a gosto;
- sal rosa a gosto.

Modo de fazer

Molho para lasanha

Em uma caçarola média, coloque o azeite e frite a cebola até murchar. Depois coloque o alho amassado e frite mais um pouco, acrescente o extrato de tomate e a água, tempere com sal e deixe apurar em fogo médio.

Desligue o fogo e coloque a salsinha, a cebolinha, o tomilho e o manjericão picados, misture. Reserve.

Montagem

Corte os palmitos em lâminas bem finas, utilizando um "mandolin". Mergulhe as lâminas de pupunha em água fervente por 1 a 2 minutos.

Em um refratário, alterne camadas de pupunha em lâminas, filé de frango desfiado ou carne moída refogada, molho e finalize com uma camada de muçarela. Por cima da lasanha, polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno a 180 graus por cerca de 20 a 30 minutos.

Corte em pedaços e sirva em um prato. Decore com folhas de manjericão ou salsinha, com um fio de azeite.



Lasanha com massa de palmito		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	77 kcal = 327 kJ	4%
Carboidratos	1,5 g	1%
Proteínas	7,7 g	10%
Gorduras totais	4,2 g	8%
Fibras	0,6 g	2%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Salada tipo salpicao para diabéticos (96)

Ingredientes

- 1/2 repolho grande ralado;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 cebola picada;
- pimentão amarelo picado a gosto;
- tempero-misto (cominho, louro e pimenta-preta) a gosto;
- 3 filés de frango cozidos com alho, 1/2 limão e 1 colher (chá) de colorau;
- pimenta-preta a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 3 azeitonas sem caroço cortadas em rodela finas;
- 1 copo de iogurte natural desnatado;
- 4 folhas de alface cortadas em tiras finas.
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
- cheiro-verde picado a gosto.

Modo de fazer

Em uma panela com azeite, coloque a cebola e o pimentão, refogue por alguns minutos. Adicione o repolho, a cenoura, o tempero-misto e o sal, refogue até o repolho perder um pouco a rigidez, de dois a três minutos. Não pode cozinhar demais.

Misture o iogurte com duas colheres (sopa) de azeite, a pimenta-preta e o sal. Reserve! Desfie o filé de frango e tempere com tempero-misto e sal, reserve!

Em uma tigela, coloque o refogado com a alface, as azeitonas, o filé de frango, o cheiro-verde e o molho, misture e sirva o salpicao gelado!



Salada tipo salpicao para diabéticos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 prato)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	98kcal=410kJ	2%
Carboidratos	5,1 g	2%
Proteínas	11 g	14%
Gorduras totais	4,1 g	7%
Fibras	1,2 g	5%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Salada de feijão-fradinho (97)

Ingredientes

- 250 g de feijão-fradinho;
- 2 colheres (sopa) de pimentão amarelo picado;
- 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado;
- salsinha ou coentro picados;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado e sem as sementes;
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 1 lata de sardinha (no azeite) ou atum (no azeite);
- sal rosa/integral e temperos a gosto;
- tempero-misto a gosto.

Modo de fazer

Cozinhe o feijão-fradinho até que fique macio, porém firme. Coe o feijão e tempere com sal e tempero-misto.

Quando os grãos estiverem totalmente frios, acrescente o pimentão amarelo e o vermelho, a cebola, a salsinha ou o coentro, o tomate, a sardinha ou o atum e mais um pouco de tempero-misto. Regue com o azeite e acerte o sal. Deixe na geladeira até o momento de servir.



Salada de feijão-fradinho		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	113 kcal = 476 kJ	6%
Carboidratos	8,2 g	3%
Proteínas	6,7 g	9%
Gorduras totais	6,1 g	11%
Fibras	4,1 g	16%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Creme de couve-flor, cebola e carne (98)

Ingredientes\Carne

- 500 g de carne magra (uso patinho);
- 3 dentes de alho;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-do-reino em pó) a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1 cebola picada;
- pimentão verde picado a gosto;
- 1 tomate picado;
- 1 pitada de alecrim;
- um punhado de alho-poró picado a gosto;
- azeite extra virgem.

Ingredientes\Creme

- 1 couve-flor grande;
- 300 ml de leite desnatado;
- 400 ml de água;
- um punhado de alho-poró picado a gosto;
- 2 cebolas;
- cheiro-verde a gosto;
- 2 folhas de couve-manteiga ralada;

Modo de fazer

Carne

Em uma panela de pressão, doure o alho no azeite extra virgem, adicione a carne e deixe selar. Depois acrescente o tempero-misto, o alecrim e o sal, mexa, adicione a cebola, o alho-poró, o pimentão e o tomate picado. Refogue por alguns minutos. Cubra a carne com água, feche a panela e, quando atingir a pressão, cozinhe por 20 minutos.

Separe a carne do molho. Bata o molho no processador de alimentos ou liquidificador e reserve. Desfie grosseiramente a carne e reserve.

Creme

Em uma panela com água e leite, cozinhe a couve-flor em floretes, as cebolas, o alho-poró e o cheiro-verde. Desligue o fogo após a couve-flor ficar bem molinha. Coloque todo o conteúdo da panela no liquidificador e bata até virar um creme.

Em uma panela com azeite extra virgem, frite um pouco de alho-poró picado, coloque a carne e refogue um pouco. Acrescente o creme batido, a couve ralada e duas colheres (sopa) de molho de carne batido. Acrescente água, se achar necessário. Cozinhe até a couve murchar, adicione cheiro-verde picado e azeite. Sirva!



Creme de couve-flor, cebola e carne		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120 g (1 prato fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	63kcal=264kJ	3%
Carboidratos	5,3 g	2%
Proteínas	7,4 g	10%
Gorduras totais	1,5 g	3%
Fibras	2,0 g	8%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Lasanha com massa de berinjela (99)

Ingredientes\ Berinjela

- 3 berinjelas;
- 300 g de queijo muçarela de búfala ou muçarela (boa qualidade) light, em fatias;
- sal rosa ou integral a gosto;
- azeite de oliva extra virgem.

Ingredientes\Molho

- 1/2 kg de carne moída magra (patinho);
- azeite de oliva extra virgem (refogar);
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 cebola grande picada;
- 1 tomate picado;
- salsinha e cebolinha picadas a gosto;
- manjerição ou orégano a gosto (opcional);
- extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate);
- pimenta-preta a gosto;
- sal rosa/integral a gosto.

Modo de fazer

Carne moída

Em uma panela, coloque o azeite e o alho e deixe dourar, depois acrescente a carne moída e refogue até ela cozinhar completamente. Acrescente a cebola, o tomate, o sal, o manjerição ou orégano, o extrato de tomate (a quantidade é por sua conta) e a pimenta-preta, deixe refogar por alguns minutos. Finalize com salsinha e cebolinha. Reserve.

Montagem

Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento, adicione sal a gosto. Coloque as fatias de berinjela (sem ficar umas por cima das outras) em uma forma untada com azeite e leve ao forno por cerca de 20 minutos a 180 graus. Reserve.

Em uma assadeira retangular refratária, coloque, no fundo, um pouco de molho de carne. Adicione então uma camada de berinjela. Cubra com mais molho de carne moída, em seguida coloque uma camada de muçarela. Repita essa sequência até acabar os ingredientes.

Coloque por cima da última camada o queijo muçarela. Leve ao forno a 180 °C até gratinar. Sirva quente.



Lasanha com massa de berinjela		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	76 kcal = 323 kJ	4%
Carboidratos	1,9 g	1%
Proteínas	6,5 g	9%
Gorduras totais	4,7 g	9%
Fibras	0,7 g	3%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Creme de espinafre e brócolis (100)

Ingredientes

- 1 cebola,
- 2 chuchus pequenos;
- 1 brócolis;
- 1 copo (200 ml) de leite;
- 2 copos de água;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-do-reino) a gosto;
- 1/2 maço de espinafre (só as folhas);
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1 colher (sopa) de creme de leite light (10% de gordura da marca Levíssimo, Nestlé);
- sal rosa ou integral a gosto.

Modo de fazer

Em uma panela, coloque a cebola cortada em rodelas, os chuchus, o brócolis (floretes), o tempero-misto, o espinafre (só as folhas), o leite e a água. Cozinhe até tudo ficar bem molinho.

Transfira todo o conteúdo da panela (inclusive o líquido) para um liquidificador e bata até virar um creme grosso, se precisar adicione mais água.

Coloque o creme em uma panela e adicione o requeijão, o creme de leite e o sal. Mexa e ferva por mais 2 minutos e está pronto. Sirva!

Orientações

- Procure jantar antes das 19:30.
- Coma menos no jantar (quantidade no prato).
- Pode substituir o espinafre por couve.
- Pode substituir o creme de leite por cream cheese light.
- Pode consumir com alguma carne ou algum peixe.
- Coma a carne (proteína) antes do creme (prato principal).
- A lactose do leite é neutralizada pelo brócolis e espinafre, por isso você pode usar o leite sem problema nessa receita.



Creme de espinafre e brócolis		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120 g (1 prato de fundo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	110 kcal = 370 kJ	1%
Carboidratos	6,9 g	2%
Proteínas	2,2 g	3%
Gorduras totais	1,0 g	2%
Fibras	2,0 g	6%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Pode ou não pode?



Este livro contém informações gerais sobre alimentação, não substituindo o acompanhamento médico.

Frutas



- **Pode:** morango, limão, laranja com bagaço, framboesa, ameixa fresca, acerola, pêssego, cereja, mirtilo, pera, maçã, abacate, coco, goiaba, melão, tangerina, amora, mamão verde, kiwi.
- **Cuidado:** uva, banana, manga, figo, abacaxi, melancia, mamão maduro.

Esclarecimento: frutas como manga, melancia e banana não devem ser consumidas isoladamente. Para diminuir o índice glicêmico dessas frutas, é necessário consumi-las acompanhadas de outros alimentos com muita fibra, proteína ou gordura boa.

Exemplo 1: mamão com farelo de aveia ou semente de linhaça moída.

Exemplo 2: figo com castanhas.

Vegetais



- **Pode:** vagem, abobrinha, chuchu, berinjela, brócolis, couve-flor, repolho, jiló, cenoura crua, quiabo, aipo.
- **Não pode:** batata, batata-doce, mandioca, mandioquinha (batata baroa), cenoura cozida consumida isoladamente.
- **Cuidado:** abóbora, cenoura e beterraba.

Esclarecimento: vegetais como cenoura e beterraba não devem ser consumidos isoladamente. Para diminuir o índice glicêmico desses legumes, é necessário consumi-los acompanhados de outros alimentos com muita fibra, proteína ou gordura boa.

Exemplo 1: cenoura com carne moída ou filé de frango.

Exemplo 2: abóbora com carne ou filé de frango.

Farinhas



- **Pode:** farinha de amêndoa, farinha de castanha de caju/Pará, farinha de framboesa, farinha de linhaça, farinha de amendoim, nozes, farinha de coco e de maracujá, farinha de semente de abóbora, farinha de banana-verde, farinhas feitas de legumes (exemplo: berinjela, cenoura) e farelo de aveia.
- **Não pode:** farinha de trigo branca, farinha de trigo integral, farinha de rosca, farinha de arroz, farinha de milho (fubá), farinha de mandioca.
- **Cuidado:** goma de tapioca, farinha de aveia.

Esclarecimento: farinha de aveia e a goma de tapioca não devem ser consumidas isoladamente. Para diminuir o índice glicêmico dessas farinhas, é necessário consumi-las acompanhadas de outros alimentos com muita fibra, proteína ou gordura boa. A quantidade dessas farinhas também precisa ser baixa na receita.

Exemplo 1: bolo salgado feito com farinha de aveia e carne moída (pouca massa com muito recheio (proteína).

Exemplo 2: tapioca feita com goma de tapioca e semente de linhaça moída (pouca tapioca com muita linhaça (fibra).

Sucos



- **Pode:** suco de limão, maracujá, morango, framboesa, amora, graviola, pêssego com casca, ameixa fresca com casca, mirtilo, pera, maçã, acerola, carambola, cupuaçu, kiwi, (adoçar com adoçante).
- **Cuidado:** suco de laranja, melancia, abacaxi, melão, manga, uva, açaí, cereja, tangerina, mamão.

Esclarecimento: esses sucos devem ser diluídos em água para ficarem menos concentrados e com menos frutose.

Pode ou não pode?



Este livro contém informações gerais sobre alimentação, não substituindo o acompanhamento médico.

Iogurtes



- **Pode:** iogurte natural desnatado, iogurte grego feito apenas com leite e fermento (exemplo de marca: Iorgus), iogurte kefir sem açúcares, (exemplo de marca: Regula).
- **Não pode:** todos os outros.

Esclarecimento: até os ditos “zero açúcar” contêm algum tipo de açúcar; por isso, consuma apenas os iogurtes sem adição de açúcares. Adoce você mesmo com adoçante líquido da sua preferência.

Exemplo 1: 1 copo de iogurte grego com 2 morangos picados e adoçante líquido a gosto.

Exemplo 2: 1 copo de iogurte natural com 1 kiwi picado e adoçante líquido a gosto.

Carnes



- **Pode:** carnes vermelhas magras (coxão duro, alcatra, coxão mole, filé mignon, lagarto, maminha, músculo e patinho). Carne de porco (lombo, pernil e filé). Frango, peru. Peixes (todos).
- **Não pode:** acém, capa de filé, costela, cupim, fraldinha, miolo de alcatra e picanha.
- **Cuidado:** contrafilé (retire a camada de gordura antes de consumi-lo).

Carnes processadas



- **Pode (consumo moderado):** atum e sardinha em lata (no azeite), bacalhau; linguiça, toucinho, bacon e lombo artesanal.
- **Não pode:** embutidos (linguiça industrializada, mortadela, salsicha, salame, toucinho industrializado, lombo industrializado, salsichão, copa, tender, pastrami, apresuntado, peito de peru, paio, blanquet, presunto), carne seca, bacon insdustrializado.

Aviso importante: quando for consumir o bacalhau, retire o máximo de sal para não alterar a pressão arterial.

Adoçantes



- **Pode:** todos.
- **Recomendável:** xilitol, estévia e eritritol.



Principais alimentos para baixar a diabetes, consuma!



1. **Folhas verdes:** (agrião, couve, rúcula, espinafre, alface, acelga, repolho, chicória, coentro, cheiro-verde...).
 2. **Verduras:** (brócolis, couve-flor, pimentão), (quiabo, berinjela, vagem, abobrinha).
 3. **Peixes:** atum, sardinha, salmão, tilápia, corvina, merluza.
 4. **Grãos:** semente de chia moída e hidratada, semente de linhaça moída na hora.
 5. **Frutas e temperos:** canela, cominho, cravo, cúrcuma, gengibre, ginseng, mostarda-negra, mostarda-indiana, pimenta-preta, pimenta vermelha, curry, feno-grego.
 6. **Iogurtes:** natural, kefir, grego (todos sem adição de açúcares) preparados apenas com leite e fermento.
 7. **Leguminosas:** feijão Adzuki, feijão-preto, feijão-branco, lentilha, ervilha, grão-de-bico.
 8. **Ervas e temperos:** canela, cominho, cravo, cúrcuma, gengibre, ginseng, mostarda-negra, mostarda-indiana, pimenta-preta, pimenta vermelha, curry, feno-grego.
 9. **Oleaginosas:** castanha de caju/Pará, nozes, amêndoas, avelãs.
 10. **Carne magra:** alcatra, filé de frango, contrafilé sem a gordura, patinho, músculo, lagarto.
- **AVISO IMPORTANTE:** consulte um médico para saber se você pode consumir canela, gengibre e ginseng regularmente.

Sucos detox - Bônus



Suco verde detox - ajuda baixar a diabetes

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis;
- 1 xícara (chá) de couve-manteiga ralada;
- 1 kiwi com casca;
- 1/2 pepino com casca;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1 colher (sopa) de semente de chia moída;
- adoçante líquido a gosto (opcional);
- 250 ml de água gelada.

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes no liquidificador.

Bata e sirva imediatamente para que não se percam as vitaminas e fibras.

Coar é opcional. Tome de preferência pela manhã, em jejum ou durante o dia.

Não exagere no adoçante!



Suco verde detox 1		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	98 kcal	8%
Carboidratos	4,4 g	8%
Proteínas	1,8 g	5%
Gorduras totais	3,6 g	12%
Fibras	6,3 g	38%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Suco verde detox - ajuda baixar a diabetes

Ingredientes

- 1 pepino médio;
- 250 ml de água gelada;
- 1 colher (sopa) de castanha de caju/Pará;
- 1/2 xícara (chá) de folhas de rúcula;
- 2 couves-manteiga;
- 1 colher (sopa) de sálvia;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- adoçante líquido a gosto (opcional).

Modo de fazer

Corte o pepino em rodela (com a casca). Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata. Tome imediatamente para não perder os nutrientes.

Coar é opcional. Tome pela manhã e ao longo do dia.

Não exagere no adoçante!



Suco verde detox 2		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	74 kcal	8%
Carboidratos	4 g	8%
Proteínas	2,9 g	5%
Gorduras totais	4,5 g	12%
Fibras	4,6 g	38%
(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		



Este livro traz informações gerais sobre alimentação, não substituindo o acompanhamento médico.

Café da manhã

- Opção 1: 1 copo (170 g) de iogurte natural desnatado com adoçante a gosto (opcional) com 1 colher (sopa) de sementes de abóbora/girassol/chia/linhaça + 1 fatia de pão low carb (qualquer pão deste livro ou outro low carb) com 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light + 1 xícara (chá) de café.
- Opção 2: 1 pera com casca + 1 crepe low carb (pode ser a receita deste livro) recheado com queijo cottage + 1 xícara (chá) de café.
- Opção 3: 2 ovos mexidos + 1 torrada low carb + 1 copo (190 ml) de leite vegetal (amêndoa).
- Opção 4: 1 fatia de queijo ricota ou queijo branco (minas) com ervas e sal rosa ou integral (a gosto) + creme de abacate.
- Opção 5: 1 prato raso de mingau de aveia (pode ser a receita deste livro) + 1/2 xícara (chá) de iogurte kefir saborizado.

Lanche da manhã (3 horas depois do café da manhã)

- Opção 1: 1 laranja com bagaço ou 2 fatias de melão, ou mamão com 1 colher (sobremesa) de sementes de chia/linhaça, ou 1 maçã com casca, ou 6 morangos.
- Opção 2: 3 colheres (sopa) de amendoim torrado e salgado.
- Opção 3: 3 colheres (sopa) de coco cru picado ou ralado.
- Opção 4: 3 colheres (sopa) de castanhas de caju/Pará.
- Opção 5: 1 copo americano de suco verde (pode ser a receita deste livro).

Almoço

- Opção 1: 1 xícara (chá) e meia de arroz de couve-flor/brócolis + 1 concha de feijão-vermelho + 2 berinjelas recheadas (siga a receita citada neste livro).
- Opção 2: 1 concha de guisado de lentilha com legumes (pode ser a receita citada neste livro) + salada verde + 1 xícara (chá) arroz de couve-flor.
- Opção 3: 2 colheres (servir) de legumes gratinados com queijo (siga a receita citada neste livro) + 1 xícara (chá) de arroz de couve-flor + salada de abacate e ricota.
- Opção 4: 1 filé de peixe/frango empanado com farinha de gergelim (siga a receita citada neste livro) + 1 xícara (chá) arroz de couve-flor/brócolis (siga a receita citada neste livro) + salada que ajuda baixar o diabetes, citada neste livro.
- Opção 5: 2 colheres (servir) de purê verde ou de cenoura com queijo cremoso (siga as receitas citadas neste livro) + 1 filé de peixe empanado com farinha de gergelim + salada de quiabo.



Este livro traz informações gerais sobre alimentação, não substituindo o acompanhamento médico.

Lanche da tarde (3 horas depois do almoço)

- Opção 1: 1 pedaço de bolo salgado de frango e queijo low carb (siga a receita citada neste livro) + 1 copo (190 ml) de suco de limão com adoçante a gosto.
- Opção 2: 2 pãezinhos de queijo low carb (siga a receita citada neste livro) + 1 xícara de chá ou café com adoçante a gosto (opcional).
- Opção 3: 1 pedaço de bolo de queijo (siga a receita citada neste livro) + 1 copo (190 ml) de café com leite vegetal.
- Opção 4: 2 pastéis pequenos com massa low carb (siga a receita citada neste livro) + suco verde.

Jantar

- Opção 1: 2 xícaras (chá) de arroz de couve-flor/brócolis + 2 panquecas de frango e espinafre low carb (siga a receita citada neste livro) + salada.
- Opção 2: 1 prato de salada de feijão-fradinho com 1 filé de frango ou 1 prato fundo de sopa de frango e legumes + 2 torradas low carb.
- Opção 3: 2 xícaras (chá) de arroz de couve-flor/brócolis + 2 filés de frango pequenos e empanados com farinha de gergelim + salada + 1 concha de feijão.
- Opção 4: lasanha com massa de berinjela + salada verde de abacate (pode ser a receita citada neste livro).
- Opção 5: salada de feijão-fradinho ou salada de lentilha (siga as receitas deste livro) + 2 xícaras (chá) de arroz de couve-flor/brócolis + salada verde.

Receitas caseiras - Bônus

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE ORA-PRO-NÓBIS E MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

Ingredientes

- 30 folhas de ora-pro-nóbis;
- suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de folhas de melão-de-são-caetano;
- 200 ml de água;
- 1/2 de pepino.



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as folhas de melão-de-são-caetano e a água, use uma cenoura para auxiliar a bater. Coe com um pano seco e limpo. Aqueça a água até levantar ferver, desligue o fogo e adicione o melão-de-são-caetano, tampe e deixe em infusão por 15 minutos. Misture o suco com o chá e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar, por no máximo 30 dias seguidos, depois faça uma pausa de 2 semanas.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças (menores de 6 anos) e pessoas com doenças no fígado ou nos rins.

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE INSULINA VEGETAL

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas secas de insulina vegetal (chá);
- 200 ml de água gelada;
- 2 folhas de couve-manteiga;
- 1 pepino;
- 5 acerolas;
- suco de 1 limão.



Modo de preparo

Ferva a água, apague o fogo e adicione a insulina vegetal. Deixe em infusão por 15 minutos. Coe e reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador. Coe com um pano seco e limpo. Misture o chá com o suco e está pronto. Adicione gelo e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar, por no máximo 30 dias seguidos, depois faça uma pausa de 2 semanas.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças (menores de 6 anos) e pessoas com doenças no fígado ou nos rins.

Orientações:

- Use o medidor de glicose para evitar crises de hipoglicemia (crise na qual a diabetes baixa demais).
- Faça testes para saber qual receita caseira te traz mais resultado e selecione de 2 a 3 receitas para incluir no seu dia-a-dia.
- Como os chás nunca devem ser consumidos por um longo período, faça um revezamento entre as receitas escolhidas.
- Nunca substitua os remédios caseiros pelo seu medicamento.
- Caso sinta qualquer sintoma de hipoglicemia (glicose baixa), como tremor, fraqueza, suor frio, pele pálida, visão embaçada, palpitação cardíaca, dor no peito, ansiedade, confusão mental, dificuldade para falar, sonolência, consuma imediatamente algo bem doce, ex: água com muito açúcar, e depois procure um médico para readequar a dosagem dos seus remédios.

Receitas caseiras - Bônus

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE CRAVO, LOURO E JAMBOLÃO

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de jambolão;
- 2 folhas de louro secas;
- 200 ml de água;
- água gelada e gelo;
- 300 ml de água;
- 7 cravos.



Modo de preparo

Coloque a água (300 ml) na panela com os cravos, quando levantar fervura, deixe fervendo por 10 minutos. Reserve. Ferva 200 ml de água, apague o fogo e adicione o jambolão seco e o louro. Deixe em infusão por 15 minutos. Coe e reserve. Misture o chá de cravo com o chá de jambolão. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois.

Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar. Tome por no máximo 14 dias seguidos, depois faça uma pausa de 1 semana. Veja como o seu corpo está reagindo, se estiver funcionando, volte a tomar.

Contraindicações: gestantes, lactantes e crianças (menores de 6 anos). Pessoas com problemas renais ou hepáticos. O jambolão interage com medicamentos para pressão alta, diabetes, colesterol, antibióticos, antidepressivos e ansiolíticos, portanto, é importante consultar um profissional de saúde antes de usar, especialmente se você já faz uso de algum medicamento.

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE FOLHA FRESCA (VERDE) DE MAMÃO

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas de mamão picadas;
- suco de 1 limão;
- 3 folhas de hortelã;
- 300 ml de água;
- água gelada;
- gelo.



Modo de preparo

Coloque a água para ferver com as folhas de mamão, quando levantar a fervura, deixe no fogo baixo por 5 minutos, desligue o fogo, adicione a hortelã, tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Misture o chá com limão, água gelada e gelo. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar. Tome por no máximo 7 dias seguidos, depois pause por 2 semanas.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças (menores de 6 anos) e pessoas com problemas gástricos, como gastrite, podem sentir irritação estomacal ao consumir o chá, por isso, devem evitar a infusão.

Aviso: Caso sinta qualquer sintoma indesejado, interrompa imediatamente a ingestão da bebida.

Receitas caseiras - Bônus

CAFÉ MATA DIABETES (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: jejum)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de café amargo;
- 1 colher (chá) de spirulina;
- 10 gotas de própolis verde ou marrom;
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã.

Trinta minutos antes

- 300 ml de água;
- suco de 1 limão.



Modo de preparo

30 minutos antes de tomar a bebida, beba a água com suco de 1 limão. Misture o café amargo com a spirulina, a própolis e o vinagre de maçã. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, em jejum, todos os dias.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças (menores de 6 anos) e pessoas com doenças autoimunes.

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE GYMNENA SYLVESTRE

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas secas de *Gymnema sylvestre*;
- 50 ml de suco concentrado de caju (de garrafa, sem açúcar, olhe a tabela nutricional);
- 200 ml de água;
- água gelada.



Modo de preparo

Coloque a água para ferver, desligar o fogo e adicione as folhas secas de *Gymnema sylvestre*, tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Em seguida, coar. Misture o chá com o suco concentrado e água gelada a gosto. Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar, por no máximo 30 dias seguidos, depois faça uma pausa de 2 semanas.

Contraindicações: O *Gymnema sylvestre* não deve ser usado por crianças (menores de 6 anos), grávidas, lactantes, ou por pessoas com doenças no fígado/rins.

BEBIDA (HIPOGLICEMIANTE) DE BARBERIS VULGARIS

Ingredientes

- 1 colher (chá) de casca de *Berberis vulgaris*;
- 300 ml de água;
- 2 folhas de couve-manteiga ralada;
- suco de 1 limão;
- 1 xícara (chá) de rúcula;
- 1 pepino.



Modo de preparo

Leve a água com o *barberis* ao fogo baixo, e quando levantar fervura, deixe fervendo por 10 minutos. Coe e reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador. Coe com um pano seco e limpo. Misture o chá com o suco, adicione gela e está pronto. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 15 minutos depois do almoço ou jantar, por no máximo 30 dias seguidos, depois faça uma pausa de 2 semanas.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças (menores de 6 anos). Pessoas em uso de medicamentos anticoagulantes, antibióticos ou para fígado/rins.