



Plano Alimentar Low Carb

Jacira Cristine Nutricionista CRN 4147





Dieta Low Carb

- **Você ainda tem dúvidas de quais vegetais e frutas liberados na Dieta Low Carb?**

Vamos esclarecer !!

- **Vegetais Liberados:** Alcalinos, verdes escuros, crus, cozidos, crucíferos e folhosos. Vamos aos exemplos: brócolis, couve flor, couve, espinafre, alcachofra, aspargo, vagem, couve de Bruxelas, jiló, quiabo, abobrinha, berinjela, alface, rúcula e repolho.
- **Frutas:** baixo índice glicêmico ricas em fibras gorduras componentes antioxidantes como por exemplo: açaí, frutas vermelhas (framboesa, mirtilos, morango, acerola), jabuticabas, limão, abacate, coco e maracujá.
- **Sementes e castanhas:** não salgadas crus torradas castanha do Pará, de caju, amendoim, amêndoas, nozes, baru, avela, sementes girassol, abobora, chia.
- **Proteínas magras:** ou gordas assada, grelhada ou ensopada. Carne boi, peixe, frango, porco, ovos e cordeiros.
- **Óleos essenciais:** Abacate, Gergelim, Coco e Oliva.



Desjejum

Primeira estratégia do dia

Água de Limão ½ limão espremido em 1 copo americano de água adicione 10 gotas de própolis.

ou

Suco detox de ½ limão ou 1 fatia de abacaxi ou 1 fatia de melão fino+ 2 rodelas de pepino + 1 folha de couve + raspas de gengibre.



Café da Manhã

Could Bread

- Ingredientes
- 3 OVOS
- 2 colheres (sopa) Queijo Cottage ou Creme de Ricota
- ½ colher (café) bicarbonato de sódio.
- Modo de preparo
- Bata as claras junto com o bicarbonato até ficar em ponto de neve bem firme.
- Retire a pele das gemas e misture-as em uma tigela com o cottage até ficar um creme liso.
- Incorpore a mistura de gemas às claras, mexendo delicadamente com uma colher ou espátula.
- Unte uma forma antiaderente com azeite de oliva ou outro óleo e coloque a massa em forma de discos.
- Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar, na temperatura de 170 graus.
- Ao ficar pronto, retire da forma com a ajuda de uma espátula





Pão Integral

Ingredientes

1 unidade ovo

1 colher (sopa) farelo de aveia

1 colher (sopa) iogurte natural ou água

1 colher (café) fermento em pó

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes com um garfo ou mixer.

Despeje em um recipiente.

Leve ao micro-ondas por 2 minutos.





Cookies Amendoim

Ingredientes

1 xícara (chá) de amendoim em farinha (só triturar)

1 clara

2 colheres (sopa) adoçante culinário (Tal e Qual)

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas.

Amasse delicadamente, dando forma aos cookies.

Leve para assar ao forno (200 C) por cerca de 15 minutos.





Geleia Diet

Ingredientes

500 gramas morangos bem maduros

1 colher (sopa) pectina

4 colheres adoçante

2 xícaras (chá) água

1 colher (sopa) suco de limão

Modo de preparo

Lavar os morangos, tirar as folhas e cortar em pedaços.

Colocar os morangos, a água, o limão e a pectina numa panela e deixar cozinhar até engrossar.

Acrescentar o adoçante a gosto.

Armazenar na geladeira em um pote bem fechado.





Lanches Intermediários

Consuma 5 castanhas ou damasco 3 unidades ou coco 20 gramas ou abacate 3 colheres de sopa



Almoço



Marmita low carb

A marmita low carb é uma das melhores formas de começar a dieta e evitar as tentações diárias de comprar comida diferenciada para o trabalho ou para os lanches da tarde. Ao manter-se sempre abastecido de comida em uma lancheira fica muito mais fácil de controlar as vontades inconscientes e não fugir do regime. Veja abaixo uma opção versátil de marmita low carb



Opção de Marmita

Macarrão de abobrinha ou lasanha de berinjela
Folhas verdes
Peito de frango ou filé de peixe cozido bem temperado





Panqueca Verde sem farinha

Ingredientes

1 ovo Inteiro + 1 clara

½ xícara (chá) espinafre (folhas)

3 fatias finas queijo light

3 fatias finas peito de peru

1 colher (sopa) cebolinha verde ou folhas de manjericão

A gosto Sal

A gosto Pimenta do reino

Panqueca Verde sem farinha

Modo de preparo

Bata no mixer ou liquidificador os ovos, o espinafre, o sal e a pimenta.

Unte uma frigideira antiaderente de tamanho médio e distribua a massa bem fina e uniforme.

Tampe a frigideira pra cozinhar o lado de cima ou vire a panquequinha.

Recheie com o queijo e peito de peru e salpique cebolinha.

Enrole delicadamente, desgrudando as bordas da frigideira.

Repita com o restante da massa





Tortinha de Brócolis

Ingredientes

1 Brócolis Inteiro

1 xícara (chá) cenoura picada e cozida

3 xícaras (chá) frango desfiado

½ xícara (chá) salsinha picada

½ cebola pequena

1 clara de ovo

2 colheres (sopa) de Creme de Ricota

1 pitada Sal

A gosto pimenta do reino

óleo de Coco ou Azeite para untar



Tortinha de Brócolis

Modo de preparo

Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio.

Escorra bem e seque com papel toalha.

Bata com um mixer ou liquidificador, acrescente metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.

Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais.

Monte camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada.

Cubra com a outra metade do recheio.

O restante da massa fechará a torta.

Leve ao forno por cerca de 30 minutos.





Legumes Sauté com Carne

Ingredientes:

400 gramas de peito de frango em cubos;

1/2 xícara de queijo cottage;

2 colheres de maionese light;

1 pitada de sal;

1/3 xícara de talo de salsa picado;

cheiro verde picado a gosto;

pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

Leve o peito de frango para dourar em frigideira até ficar bem cozido. Tempere com sal e pimenta. Envolve com o queijo cottage, maionese, salsa, cheiro verde e acerte temperos. Leve para gelar e sirva!



Salada Simples Low Carb

Ingredientes:

4 tomates-cereja;

3 folhas alface;

1 colher de sopa vinagre balsâmico;

1 colher de sobremesa de semente de girassol;

sal a gosto;

pimenta do reino a gosto.

150 gramas de patinho cozido ou Frango desfiado





Salada Simples Low Carb

Modo de preparo:

Rasgue as folhas de alface com as mãos e coloque em uma tigela individual. Corte os tomates ao meio e misture com as folhas. Após misture o frango desfiado.

Tempere com o vinagre, sal e pimenta e salpique as sementes por cima. A receita é para uma pessoa. Se quiser aumentar a quantidade dobre a receita.



Lanche da Tarde



Pão de Queijo Low Carb

Ingredientes

150 gramas de Mozzarella;

70 gramas de Parmesão;

1 ovo;

Manteiga para untar as forminhas.

Modo de preparo:

Junte o ovo, a mozzarella e o parmesão até formar uma massa bem incorporada;

Modele as bolinhas e coloque-as em pequenas forminhas, tipo de Muffin, já untadas com a manteiga;

Asse no forno a 180 graus por 20 minutos ou até dourar.

Essa receita rende 5 porções





Pão Lou Carl Nata

3 OVOS

1 xícara de farinha de amêndoas ou caju

50 gramas de queijo parmesão ralado fino

3 colheres de sopa de água

3 colheres de sopa de nata ou creme de leite
sem soro

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Pão Low Carb Nata

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento;

Acrescente o fermento e misture até ficar bem incorporado à massa;

Despeje a mistura em uma forma retangular, de preferência a de molde de bolo inglês;

Deixe a massa descansar por uns 10 minutos até crescer um pouco de tamanho;

Coloque para assar em forno pré-aquecido em 200 graus por 30 minutos até a parte de cima do pão doura





Jantar



Zuiche Funcional

Ingredientes:

Massa

1,5 xícaras
(chá) grão de
bico cozido

2 colheres
(sopa) azeite de
oliva

1 colher (chá) Sal

Recheio

2 OVOS

3 claras

1 xícara (chá) palmito picado

1 xícara (chá) espinafre picado

1 colher (chá) Sal

$\frac{1}{2}$ xícara

(chá) ricota amassada ou
cottage sem lactose ou tofu

À gosto Pimenta do reino



Zuiche Espinafre

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no processador ou mixer e forre a forma.

Misture todos os ingredientes do recheio e coloque sobre a massa.

Leve ao forno (200 graus) por 25 a 30 minutos.





Pizza Sem Carboidrato

Ingredientes

3 ovos

300 gramas frango cozido em pedaços

1 colher (sopa) azeite de oliva

A gosto Sal

A gosto Pimenta do reino

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e bata com processador.

Se for utilizar o liquidificador, desfie o frango anteriormente.

Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto. Vire a massa e asse do outro lado.

Recheie com os ingredientes de sua preferência



Omelete com champignon

Omelete com cogumelos

Ingredientes:

3 OVOS

200g de cogumelo Champion picado ou abobrinha verde ou brócolis

1 dente de alho

Cheiro verde a gosto

Pimenta e sal a gosto

Modo de preparo:

Refogue os cogumelos e o alho picado em uma frigideira, logo depois coloque o cheiro verde, a pimenta, o sal e acrescente os ovos batidos. Espere que fique com a consistência firme e em seguida sirva





Omelete com frango

Ingredientes:

3 OVOS

120g de frango desfiado

½ cebola picada

½ tomate picado

Cheiro verde a gosto

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Junte o frango desfiado, o cheiro-verde, a cebola e o tomate em uma frigideira com um pouco de azeite. Deixe refogando por alguns minutos. Em seguida, coloque os ovos batidos com o sal e pimenta a gosto na mistura que já está pronta.

