

EBOOK

# primeiros passos para sua *melhor versão*



In the photo of the Raspberry & Vanilla Lollipops, the ice cream was poured directly into the glasses after being made, and it was left to freeze until solid. When the shot glasses came out of the freezer, they got frosty and it was difficult to see that

These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in shot glasses, showing frost, to indicate they were frozen.

(f5.8, f11, 100mm, Macro L)

For the photo of Pineapple Sorbet because the art director had decided a frosted or dewy look. Yet I still in the studio that day, so I decided to set. The towel underneath the

# Olá, Muito prazer!

Nós somos uma equipe de Nutricionistas apaixonadas pela profissão e pelo prazer em mudar a vida e os hábitos alimentares dos nossos pacientes.

**Queremos te ajudar a chegar na sua melhor versão, sem sofrimento!**

## **Especialidades da equipe de Nutrição Clínica integrada JC**

- Nutrição e Metabolismo Esportivo
- Emagrecimento e Saúde da Mulher
- Gastronomia e Culinária Vegetariana
- Fitoterapia Funcional
- Modulação Intestinal
- Interpretação de Exames Laboratoriais e Visão Funcional

*A Clínica integrada JC foi fundada pela Dra Juliana Catapano, Nutricionista com mais de 10 anos de experiência em atendimentos.*

**“Nosso Papel é te ensinar que alimentação vai muito além de dietas restritivas”**

**[www.clinicajulianacatapano.com.br](http://www.clinicajulianacatapano.com.br)**



# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

Recomendações gerais.....	4
O que são os MACRONUTRIENTES.....	5
O que são os MICRONUTRIENTES.....	6
Como montar um prato balanceado.....	7
Principais alimentos fonte (MACRONUTRIENTES).....	8
Combinações alimentares.....	9
O que é Mindful Eating?.....	10
Sobre o déficit calórico.....	11
Final de semana.....	12
Praticidade e sabor (no que acreditamos?).....	13
Receitas.....	14
Nossa consulta nutricional.....	18



JULIANA CATAPANO  
*Clinica Integrada*



# RECOMENDAÇÕES GERAIS

Algumas orientações para uma vida mais saudável e escolhas melhores dentro da sua alimentação:

- Prefira ao máximo alimentos **IN NATURA** (frutas, verduras, legumes);
- Aumente o consumo de **água** para no mínimo 35ml/ kg por dia;
- Para temperar a salada utilize: Azeite de oliva extra virgem, sal, vinagre ou limão, **evite** os temperos ou molhos prontos e condimentados;
- **Prefira** alimentos cozidos, assados ou grelhados;
- Dê preferência aos temperos **naturais** (orégano, cúrcuma, cheiro verde);
- Aumentar consumo de **fibras**: por meio de vegetais, frutas, alimentos integrais;
- Pratique **atividade física**.





# O QUE SÃO MACRONUTRIENTES?



Os macronutrientes são os 3 grupos de alimentos que devemos consumir diariamente na nossa dieta:

## CARBOIDRATOS



São essenciais para fornecer **energia** para o corpo e é o principal combustível para o cérebro.

## PROTEÍNAS



Importante papel na síntese proteica e **formação** dos músculos, pele e tecidos. Atua ainda no sistema imunológico, síntese de hormônios e enzimas

## GORDURAS



Essencial para regulação de **hormônios**, saúde cardiovascular, além de serem uma reserva de energia no nosso corpo e auxiliar na absorção de vitaminas.

Em uma dieta adequada e balanceada, devemos ajustar a quantidade e a qualidade dessas fontes alimentares, sempre alinhada com treinamento e rotina.

Para um tratamento mais **personalizado e individualizado** procure um nutricionista, único profissional apto para a prescrição de planos alimentares!



# e os **MICRONUTRIENTES?**

Os micronutrientes são as **vitaminas** e **minerais** presentes na nossa alimentação e que desempenham um papel essencial para o fortalecimento do sistema imunológico, saúde óssea e visão, bem como nervos, pele, ossos e produção hormonal. É importante manter uma alimentação variada e colorida para garantir sua ingestão adequada.

E como **atingir**?



Nossas necessidades são atendidas por meio do **consumo VARIADO** de fontes alimentares (frutas, verduras e legumes). Devemos diversificar nossas refeições, incluir alimentos de **diferentes cores e sabores** para fornecer e atender as recomendações diárias!







# COMO MONTAR UM PRATO BALANCEADO?

**25%**  
**PROTEÍNAS**

Vegetal e/ou animal

**50%**  
**VEGETAIS**

Crus e/ou cozidos

**25%**  
**CARBOIDRATOS**

Priorizar grãos integrais



JULIANA CATAPANO  
*Clínica Integrada*

É essencial que a montagem do seu prato seja parecida com a ilustrada na imagem acima, para que forneça todos os micro e macronutrientes necessários para sua saúde e necessidades diárias!

Adeptos ao vegetarianismo ou veganismo a distribuição continua a mesma, mas substituindo a proteína animal pela VEGETAL.



# PRINCIPAIS ALIMENTOS FONTE

Macronutrient

## CARBOIDRATO

Batata doce  
Batata inglesa  
Macarrão  
Tapioca  
Pão  
Mel  
Arroz  
Frutas  
Mandioca  
Mandioquinha  
Inhame  
Biscoito de arroz  
Pipoca  
Milho  
Cuscuz

## CARBOIDRATO + PROTEÍNA

Leite desnatado  
iogurte  
Grão de bico  
Feijão  
Soja  
Lentilha  
Ervilha  
Quinoa  
Tofu

## PROTEÍNA

Peito de frango  
Whey protein  
Clara de ovo  
Carne bovina  
magra  
Proteína de soja  
Tilápia  
Queijo cottage  
iogurte  
desnatado

## GORDURA (LIPÍDIOS)

Gemas  
Pasta de amendoim  
Óleos vegetais  
Azeite  
Nuts  
Manteiga  
Abacate  
Azeitona  
Maionese  
Creme de leite  
Leite de coco

## GORDURA + PROTEÍNA

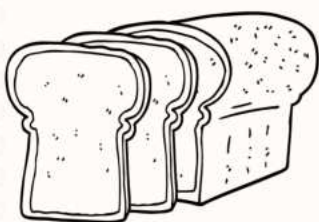
Ovos  
Queijos  
Carne de porco  
Leite integral  
iogurte integral  
Requeijão  
Carne bovina com gordura  
(Ex: contra-filé, picanha)  
Sobrecoxa de frango  
Salmão



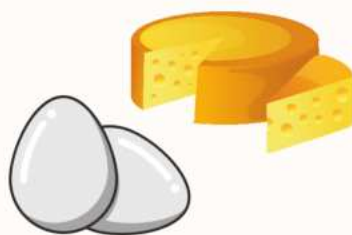
# COMBINAÇÕES ALIMENTARES

*O ideal é tentar sempre combinar os três grupos alimentares em cada refeição*

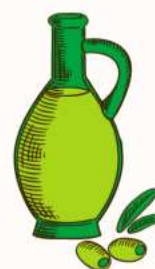
1 CARBOIDRATO + 1 PROTEINA + 1 GORDURA BOA



Pão integral



Ovos e/ou Queijo



Azeite



Aveia e banana



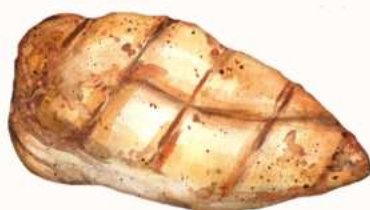
Ovos e/ou Whey protein



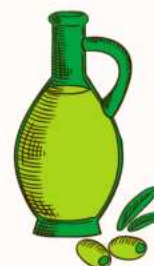
Azeite



Batata inglesa



Peito de frango grelhado



Azeite

# O QUE É O MINDFUL EATING

e como pode te ajudar no emagrecimento?

O comer com atenção plena é uma prática que preza uma **alimentação consciente**: prestando atenção nas escolhas alimentares, sensações de fome e saciedade.

*Assim priorizando uma melhor relação com a alimentação e com seu corpo.*

## E COMO PRATICAR?

- Comer sem distrações (celulares, computadores/telas);
- Mastigar devagar e apreciar o sabor e textura dos alimentos;
- LEMBRE DE RESPIRAR ENQUANTO MASTIGA;
- Prestar atenção aos sinais do corpo (quando está satisfeito, quando ainda está com fome...).





# COMO O DÉFICIT CALÓRICO leva ao emagrecimento?



A base para o emagrecimento é estar em déficit calórico.

Ou seja, uma relação entre:



Vamos imaginar que nosso corpo é uma conta no banco.

A gordura é a poupança que temos de reserva e para emagrecer, precisamos utilizar essa "poupança" como forma de energia e assim conseguir o tão esperado **emagrecimento** de perda de gordura corporal.



# COMO O FINAL DE SEMANA PODE ATRAPALHAR?



Então pensando no déficit calórico, o que você faz na sua semana/ mês importa.

Afinal, o controle de calorias e déficit calórico é feito em cima dessa **média** de calorias consumidas x calorias gastas.

Por isso, se durante a semana (segunda à sexta) a conta fechar, mas no final de semana acontecer um **acúmulo de calorias**, o final de semana pode prejudicar os seus resultados a longo prazo.



JULIANA CATAPANO  
*Clínica Integrada*





# PRATICIDADE E SABOR

Acreditamos que uma alimentação saudável é composta por **pratos nutritivos, variados, saborosos** e que nos traga prazer e alegria em cada garfada.

Sem restrições desnecessárias, seu plano alimentar deve ser **equilibrado, individualizado e adaptado a sua rotina e objetivos.**

**Por isso...**a seguir separamos algumas receitas exclusivas dos nossos ebooks para você se arriscar na cozinha, testar e saborear essas delícias e entender de uma vez por todas que para ser saudável você não precisa de exclusão e sim equilíbrio e qualidade nutricional

Venha ser atendido por nossa equipe e tenha todo o suporte e atenção necessária para despertar sua melhor versão!







# MUFFIN SALGADO

## Ingredientes da Massa:

4 ovos

¼ xícara de azeite de oliva extra virgem

½ xícara de farelo de aveia

½ xícara de farinha de amêndoas ou de castanha de caju

½ xícara de farinha grão-de-bico ou farelo de aveia

½ xícara de água

2 colheres de sopa queijo cottage ou parmesão

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher café de sal

Orégano e manjerição à gosto

Recheio: Frango desfiado com milho, Atum com tomate cebola e cheiro verde, Ricota com cenoura ralada, tomate, azeite e orégano, Legumes e queijo

## Modo de preparo:

1. Bata bem no liquidificador os ovos, o azeite, a água e o queijo cottage ou parmesão.

2. Leve tudo para uma tigela e misture com uma colher as farinhas, o recheio de sua preferência e por último o fermento.

2. Porcione nas forminhas de cup cake.

2. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 20 minutos ou até ficarem douradinhos.



# PANQUECA DE BANANA

## Ingredientes:

1 ovo

1 Banana

1 colher de sopa de farelo de aveia

1 colher sopa de farelo de aveia ou farinha de amêndoas ou farinha de coco

Opcional: canela em pó, cacau em pó, sementes, mel ou melado de cana

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela amasse 1/2 banana com o garfo e acrescente o ovo e as farinhas.

2. Aqueça a frigideira antiaderente com um fio de óleo de coco ou manteiga

3. Leve a massa na frigideira (deixe o fogo baixo), quando estiver desgrudando vire e acrescente mais ½ banana fatiada ou amassada como recheio. Sirva aberta ou fechada como um crepe.

4. Salpique por cima canela em pó e nibs de cacau.

Caso não optar por rechear a panqueca - Use a banana inteira na massa!



# BOLO DE CANECA



## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana
- 1 col sopa de adoçante eritritol ou açúcar demeara (ou de coco)
- 15g farinha de amêndoas ou de aveia
- 1 col sopa de cacau em pó
- Canela à gosto
- 1 colher sopa fermento

## Modo de Preparo:

- Amasse a banana;
- Misture tudo em um bowl que possa ir no microondas/ forno;
- Deixe para acrescentar o fermento e as gotas de chocolate ao final;
- Deixe por 1:30min no microondas/ forno e está pronto!

# BOLO PÃO DE MEL



## Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 colher sopa de óleo de coco ou manteiga sem sal
- 2 colheres sopa de mel
- 1 xícara de adoçante natural eritritol ou açúcar de coco
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres sopa de cacau em pó
- 1/2 xícara de leite ou leite vegetal
- 1 colher chá de canela em pó
- 1 colher sopa fermento em pó

## Modo de Preparo:

1. Bata bem no liquidificador os ovos, óleo de coco, o adoçante, o mel e o leite.
2. Misture na mão em um bolw/ tigela os líquidos batidos com o restante dos ingredientes, por último o fermento.
3. Leve a massa em uma forma untada com manteiga e cacau e asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

# CREPIOCA

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 a 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 pitada de sal

## Recheio:

- 1 colher de sobremesa ou 1 fatia de queijo:  
creme de ricota, queijo cottage, queijo minas, mussarela
- Opcional: orégano, pimenta do reino ou vegetais.

## Modo de preparo:

1. Misture com um garfo o ovo, a goma de tapioca e uma pitada de sal
  2. Aqueça a frigideira antiaderente com um fio de azeite ou manteiga
  3. Leve a massa na frigideira, quando estiver desgrudando vire e acrescente o queijo.
- Sirva fechada como um crepe!

# SUCO VERDE

## Ingredientes:

- 200 ml água
- 1 Folha de couve manteiga
- 1 Maçã pequena ou 1 fatia (100g) de abacaxi
- Lascas de gengibre
- Folhas de hortelã à vontade

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma na hora.

## Dica:

Para facilitar o preparo os itens do suco podem ser congelados em saquinhos:

- 1 folha de couve + fruta de sua escolha em cubos + gengibre em lascas + folhas de hortelã.
- Retire do freezer e bata com água na hora de consumir





## SHAKE INTESTINO PREGUIÇOSO

### Ingredientes:

200 ml Água

3 ameixas secas sem caroço

1 colher de chá de semente chia


1 laranja inteira com bagaço (retire a parte branca para não amargar)

½ mamão pequeno

1 colher de chá psyllium

### Modo de preparo:

1. Na noite anterior coloque as ameixas e a semente chia em um copo com 200 ml de água filtrada e leve para geladeira.
2. Pela manhã em bata no liquidificador ou mixer a água com ameixas, a chia hidratada e todos os outros ingredientes (se necessário acrescente mais água)



## GRANOLA SALGADA

### Ingredientes:

1 colher de sopa de semente de abóbora

1 colher sopa de semente de girassol

1 colher sopa de gergelim

1 colher sobremesa de azeite de oliva extra virgem

1 colher café de orégano

1 colher café de sal

Pimenta do reino e páprica à gosto

### Modo de preparo:

1. Leve todos os ingredientes para uma frigideira e torre mexendo aos poucos, cuidado para não queimar.
2. Depois de frio guarde em um pote de vidro e consuma como granola. Fica uma delícia e super crocante!

# O QUE INCLUI NOSSA CONSULTA NUTRICIONAL:



- Atendimento individualizado com elaboração de plano alimentar personalizado e adaptado a sua rotina
- Suplementação de acordo com exames de sangue e objetivos
- Avaliação física completa: Bioimpedancia, Ultrassom Bodymetrix, Medidas antropométricas (Circunferência e dobras cutâneas)
- Ebooks exclusivos
- Lista de compras
- Suporte online por aplicativo e WhatsApp

*Cada paciente é único e seu tratamento também precisa ser!*







FOCO  
DISCIPLINA  
MOTIVAÇÃO  
DEDICAÇÃO

"CRIE A MELHOR  
VERSÃO DE VOCÊ"



**CLÍNICA INTEGRADA JC**  
**(11) 9 5317-7266**

**Rua Barão do Serro Largo, 332- Jardim Anália Franco**  
[contato@clinicajulianacatapano.com.br](mailto:contato@clinicajulianacatapano.com.br)



### **Dra Juliana Catapano**

Nutricionista esportiva, especializada em  
Fitoterapia e Modulação Intestinal  
CRN3: 39412 @nutri.jucatapano



### **Dra Mariana Freitas**

Nutricionista Clínica Funcional e Esportiva  
CRN3: 64982 @marianafreitas.nutri



### **Dra Sophia Mosca**

Nutricionista Esportiva  
CRN3: 69603



### **Giovanna Lima Almeida**

Graduanda em Nutrição



JULIANA CATAPANO  
*Clínica Integrada*