

SAIA DA ROTINA MANTENDO A DIETA

FACILITE SUA DIÉTA



@DANIMUNIZNUTRI

FACILITE SUA DIETA

Olá criatura maravilhosa!

Meu objetivo, ao criar esse eBook, é de te ajudar compartilhando algumas receitas que você precisa guardar para aqueles dias em que a vontade de sair da dieta é grande, sabe?

Talvez você ainda não saiba, mas é totalmente possível quebrar a rotina e fazer refeições muito saborosas sem sair do planejamento que você traçou para o seu corpo no longo prazo!

Além disso, já deixo a reflexão: será que precisamos sempre procurar o prazer nos alimentos? E por qual motivo será que, sempre que estamos tristes ou chateados, a primeira coisa em que pensamos é em comer coisas não tão saudáveis?

A nutrição, acima de tudo, é uma ferramenta fabulosa de autoconhecimento e autocuidado.

Fazer essas perguntas a você mesma pode ser o início de um processo incrível de descobertas sobre você mesma.

Espero que com essas receitas você comece a entender que se alimentar é muito mais do que apenas ingerir alimentos aleatórios que vão aparecendo na sua frente, e sim um processo que precisa fazer sentido!

Ah, quase esqueci: se você está procurando uma forma de atingir os seus objetivos nesse mundo da alimentação sem precisar fazer maluquices nutricionais (cortar carboidratos, fazer jejuns intermináveis ou nunca mais poder ver um chocolate na sua frente), quero te convidar para me seguir no Instagram.

Lá, falo sobre a única forma de criar um projeto de emagrecimento que **realmente funciona** no longo prazo: **construindo uma nutrição que é só tua.**

Para me seguir, é só apertar aqui! Vou te esperar lá!



Daniela Muniz

Nutricionista | CRN 10 1595

Especialista em Nutrição Esportiva

Especialista em Bodybuilding

Especialista em Fitoterapia

Pós graduada em Comportamento Alimentar

@danimuniznutri

CAFÉ DA MANHÃ

OVERNIGHT OATS

DE FRUTAS VERMELHAS E AMÊndoas



INGREDIENTES:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite (pode ser leite vegetal)
- 4 colheres (sopa) chia
- 1 xícara de iogurte grego (para a versão vegana use iogurte de coco)
- 1/4 xícara de frutas (morango, amora, mirtilos), cortados em cubos
- 1 colher (sopa) de amêndoas

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente adicione a aveia, o leite a chia e o iogurte grego.
2. Misture bem até incorporar os ingredientes.
3. Coloque em um copo de vidro com tampa e deixe na geladeira durante a noite.
4. Na manhã seguinte, quando for consumir, adicione as frutas e as amêndoas.

PÃOZINHO RECHEADO

COM PASTINHA DE ATUM



INGREDIENTES:

PÃO

- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 2 ovos
- 1 colher (café) de fermento
- Uma pitada de sal

PASTINHA DE ATUM

- 1 lata de atum em óleo (escorrido)
- 125g ($\frac{1}{2}$ peça) de queijo tipo ricota
- $\frac{1}{2}$ cenoura ralada

MODO DE PREPARO:

PÃO

1. Em um bowl, coloque todos os ingredientes, exceto o fermento, e misture com um garfo.
2. Adicione o fermento e misture novamente.
3. Coloque a massa em forminhas de cupcake, se quiser em formato de bolinhos e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos OU coloque na frigideira untada e aquecida e doure dos dois lados.

PASTINHA DE ATUM

1. Em um bowl, amasse a ricota com um garfo.
2. Misture todos os ingredientes.

BOLINHO DE CANECA

DE BANANA



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 1 colheres (sopa) de farinha ou farelo de aveia
- Canela em pó
- 1 colher (café) de fermento

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, com o auxílio de um garfo.
2. Adicione o fermento e misture novamente.
3. Coloque a massa em uma xícara grande untada e enfarinhada.
4. Leve ao micro-ondas entre 1 a 2 minutos.

PANQUECA

DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- Adoçante natural a gosto (eritritol, xyilitol, stevia)
- 1 colher (chá) de fermento
- Morango ou banana ou maçã picados
- Pasta de amendoim (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, coloque todos os ingredientes, exceto o fermento, e misture com um garfo.
2. Adicione o fermento e misture novamente.
3. Coloque em uma frigideira antiaderente e aquecida, em fogo baixo, deixando até dourar dos dois lados. Pode deixar tampado.
4. Recheie com a fruta de sua escolha e pasta de amendoim.

SMOOTHIE DE ABACATE

COM BANANA



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ xícara de leite (pode ser leite vegetal) gelado
- 1 banana
- $\frac{1}{4}$ de abacate

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

ALMOÇO

BOLINHO

DE QUINOA



INGREDIENTES:

- 500g de carne moída
- $\frac{1}{2}$ xícara de quinoa em grãos cozida com sal
- $\frac{1}{2}$ xícara de quinoa em grãos cozida com sal
- Sal, Tomilho e Pimenta do reino a gosto
- 5 azeitonas picadas

MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo com o auxílio de um garfo.
2. Faça o formato de bolinhas.
3. Asse em forno pré-aquecido a 180°C ou em frigideira untada até dourar.

ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

COM FRANGO



INGREDIENTES:

- 500g de batata doce
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola
- 1 dente de alho ralado
- Molho de tomate a gosto
- Espinafre (opcional)
- Sal, Azeite e Temperos a gosto (pimenta, cominho, manjericão)

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça uma panela com o azeite a gosto e refogue a cebola picada e o alho ralado.
2. Acrescente os temperos de sua preferência e sal.

3. Quando os temperos estiverem dourados, adicione o frango desfiado e misture bem.
4. Refogue em fogo baixo por 2 minutos.
5. Adicione o espinafre a gosto, o molho de tomate e 1/2 copo de água. Misture bem.
6. Cozinhe em fogo baixo até o molho secar um pouco e reserve.
7. Cozinhe as batatas em água e sal até ficarem macias.
8. Amasse as batatas e reserve.
9. Em um refratário de vidro, faça uma camada com metade do purê de batatas.
10. Cubra com o recheio de frango.
11. Finalize com o restante do purê.
12. Leve para gratinar em pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.

SALADA

DE GRÃO DE BICO



INGREDIENTES:

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de grão de bico cozido
- 1 tomate e 1 cebola pequena picados
- Salsinha e Coentro in natura a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- Sal e Azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes.
2. Deixe descansando na geladeira por cerca de 1 hora para que os temperos sejam acentuados.
3. Coloque um fio de azeite de oliva.

PEIXE AO MOLHO

DE LEITE DE COCO



INGREDIENTES:

- 6 filés de peixe
- 1 vidro de leite de coco
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho amassados
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- Suco de 1 limão
- Temperos a gosto (pimenta-do-reino e coentro a gosto)
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Untar um refratário com azeite.
2. Coloque os filés de peixe lado a lado.
3. Coloque o sal e os temperos.
4. Coloque o tomate picado, a cebola picada, o alho, o suco de limão e por último o leite de coco, cobrindo todos os filés.
5. Forre a forma com papel alumínio ou papel manteiga.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C até que o peixe esteja bem cozido.

SALADA

DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES:

- 1 brócolis
- 2 ovos
- 1 peito de frango
- Nozes
- Sal e Temperos a gosto
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

1. Higienize o brócolis, corte-o em floretes, cozinhe por 5 a 10 minutos e despreze a água.
2. Em outra panela, cozinhe os ovos por 10 minutos.
3. Pique o frango em cubos pequenos, tempere com sal e refogue-o com um fio de azeite em uma frigideira.
4. Em um bowl, misture todas as preparações, ajuste o sal, o tempero e adicione um fio de azeite de oliva.

JANTA

CREPE DE FRANGO

AO MOLHO



INGREDIENTES:

- 1 folha de couve crua com o talo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) rasa de goma de tapioca ou farinha de aveia
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) rasa de mostarda
- 1 colher (sopa) cheia de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) cheias de frango desfiado e temperado a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bata a massa no liquidificador ou mixer.
2. Despeje a massa em uma frigideira untada e doure dos dois lados.
3. Em um recipiente, misture os ingredientes do recheio e acrescente à massa.
4. Enrole o crepe.

HAMBÚRGUER

VEGGIE



INGREDIENTES:

- 2 cenouras raladas (finas)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture a cenoura ralada com o ovo, a salsinha, a aveia e tempere.
2. Aguarde 5 minutos (nesse tempo a aveia absorve a umidade).
3. Forme mini-hambúrgueres (se necessário, para dar liga, acrescente um pouco mais de aveia).
4. Em uma frigideira antiaderente e untada, grelhe os hambúrgueres.

ALMÔNDEGA

DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 500g de frango sassami
- 2 ovos
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 5 colheres de sopa de farinha de mandioca ou aveia em flocos finos
- Sal a gosto
- Temperos a gosto, utilizamos: salsinha, cebolinha, curry e orégano

MODO DE PREPARO:

1. No processador, triture o frango, a cebola, salsinha e a cebolinha.
2. Em um bowl, misture o restante dos ingredientes, até o ponto de moldar em formato de bolinha, caso necessário, adicione mais farinha.
3. Unte uma forma com azeite e farinha, e coloque as almôndegas assar no forno por 30 minutos à 180° (ou até começar a dourar, se dourar muito, ela vai ficar seca por dentro também).

BERINJELA EMPANADA

OU ABOBRINHA EMPANADA



INGREDIENTES:

- Berinjela ou abobrinha
- Farinha de amêndoas ou farelo de aveia
- 1 ovo batido
- Sal a gosto
- Tempero a gosto (orégano, pimenta, açafrão...)

MODO DE PREPARO:

1. Corte a berinjela ou abobrinha em rodelas (cerca de 1cm cada) e reserve.
2. Misture o sal e os temperos escolhidos com o ovo batido em um recipiente.
3. Em outro recipiente, coloque a farinha.
4. Passe a rodelas de berinjela ou abobrinha no ovo e depois na farinha.
5. Coloque as berinjelas ou abobrinhas empanadas em uma forma untada ou forrada com papel manteiga.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C entre 30 e 40 minutos (até estarem cozidas/macias por dentro e crocantes por fora).

CREME DE ERVILHAS

COM ALHO PORÓ



INGREDIENTES:

- 100g de ervilhas congeladas
- ½ talo de alho-poró
- ½ cebola
- 1 litros de água
- 1 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Temperos a gosto (orégano, pimenta, folhas de louro...)

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe as ervilhas na água.
2. Corte o alho, o alho poró e a cebola e refogue-os no azeite.
3. Junte o refogado com as ervilhas, o sal e os temperos.
4. Bata no liquidificador ou no mixer até ficar homogêneo.

LANCHE

COOKIES

LOW CARB



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 6 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de xylitol ou eritritol ou açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de cranberry ou gojiberry ou uva passa
- Chocolate 70% picado
- 1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes deixando por último o fermento.
2. Faça bolinhas, e amasse achatando-as levemente.
3. Deixe as cranberry ou gojiberry ou uva passa e o chocolate 70% por cima.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.

MUFFIN

DE CENOURA



INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias picadas
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga (em temperatura ambiente)
- 1 colher (sopa) de fermento
- Chocolate - opcional

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e a manteiga.
2. Adicione as farinhas e o açúcar e bata novamente.
3. Por último, adicione e misture o fermento.
4. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada ou em forminhas de silicone.
5. Asse em forno pré-aquecido à 180°C, por cerca de 40 minutos.
6. Enquanto o muffin assa, você pode derreter o chocolate em banho maria ou no micro-ondas (de 20 em 20 segundos, pausando e mexendo nos intervalos).
7. Coloque o chocolate por cima do muffin.

TORTA

DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de leite (pode ser vegetal)
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de óleo de coco
- 2 ovos
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento
- Recheio: frango desfiado e temperado a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, misture bem a farinha de aveia, o leite, o óleo de coco, os ovos e o sal.
2. Adicione o fermento e misture novamente.
3. Em uma forma untada, coloque em camadas: metade da massa > o recheio > o restante da massa.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

BOLO

DE COCO



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de chia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (café) de fermento
- 6 colheres (sopa) de óleo de coco
- 200ml de leite (pode usar o leite vegetal)
- Adoçante natural (stevia, xylitol, eritritol...)

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes secos (farinha de coco, chia, cacau em pó e adoçante) e reserve.
2. Em outro recipiente, acrescente os ingredientes úmidos (ovos, óleo de coco e o leite), misture e reserve.
3. Junte as duas misturas até ficar uma massa homogênea.
4. Adicione o fermento por último e misture bem.
5. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
6. Asse em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 30 minutos.
7. Espete um palito de dente no meio da forma, se o palito sair limpo, o bolo está pronto!

DOCE

BOMBOM

CONGELADO



INGREDIENTES:

- 2 quadradinhos de chocolate 70% cacau
- 1 colher (chá) de pasta de amendoim
- Pastinha de whey de baunilha = 1 colher de sopa de whey + pouquinho de água (é opcional)
- Amendoim ou castanha ou amêndoas ou a oleaginosa de sua preferência

MODO DE PREPARO:

1. Derreta o chocolate no micro-ondas, coloque de 20 em 20 segundos e mexa nos intervalos, cuidando para não queimar.
2. Na montagem faça camadas (chocolate>pasta de amendoim>pastinha de whey>chocolate), sendo necessário 5 minutos de freezer entre uma camada e outra.
3. Você pode utilizar o amendoim para decorar por cima.
4. Coloque no freezer até que tudo esteja firme e retire somente quando for consumir.

TÂMARAS

RECHEADAS



INGREDIENTES:

- Tâmaras in natura
- Pasta de amendoim
- Chocolate 85%

MODO DE PREPARO:

1. Faça um corte na lateral das tâmaras, retire a semente de cada uma.
2. Recheie com pasta de amendoim.
3. Coloque no freezer por 5 minutos.
4. Enquanto isso, derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas de 20 em 20 segundos, mexendo nos intervalos e cuidando para não queimar.
5. Retire as tâmaras do freezer e "enrole" no chocolate, como se fosse a cobertura.
6. Coloque novamente no freezer por pelo menos 30 minutos.

PAÇOQUINHA



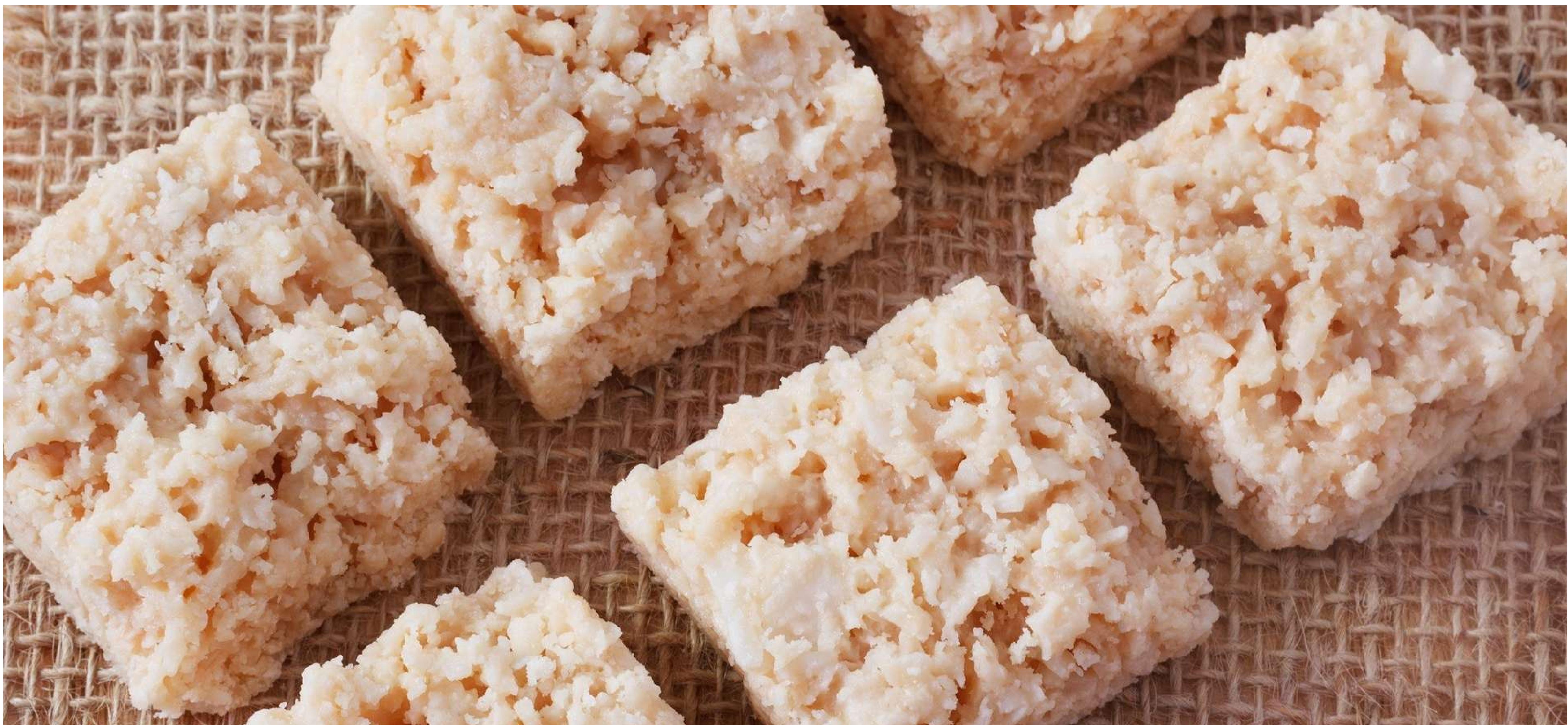
INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1 xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (temperatura ambiente/derretido)
- Adoçante natural a gosto (xylitol, eritritol, stevia)
- Uma pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador até formar uma farofinha.
2. Coloque a farofinha em uma forma forrada com papel manteiga ou plástico filme e aperte bem contra a forma.
3. Deixe na geladeira por 1 hora.
4. Corte em quadradinhos e sirva.

COCADINHA



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de coco fresco ralado
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de adoçante natural (xylitol, eritritol, stevia)
- 1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1. Misture bem todos os ingredientes, exceto o fermento.
2. Adicione o fermento e mexa novamente.
3. Coloque a massa em forminhas de silicone ou uma forma grande untada.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.
5. Deixe esfriar para desenformar.
6. Caso fizer em forma grande, corte em quadradinhos.

SORBET

DE ABACAXI



INGREDIENTES:

- Abacaxi picado
- Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO:

1. Congele o abacaxi picado.
2. Coloque o abacaxi congelado e as folhas de hortelã no liquidificador até ficar homogêneo. Se precisar, utilize um fio de água.
3. Consuma imediatamente.

FACILITE SUA DIETA

Pronto!

Está aí uma chance fabulosa de você se apaixonar pela arte de se nutrir!

Você não precisa comer sempre as mesmas coisas para ter resultados na sua saúde ou estética...

Só precisa saber o que está fazendo e o que está ingerindo! Isso é mais do que suficiente.

E não estou falando isso sem motivo algum...

São mais de 10 anos trabalhando com milhares de pacientes que encontraram seus resultados fazendo uma única coisa: **conhecendo a si próprios e construindo uma nutrição que é só deles.**

A partir de agora, conte comigo para dicas, puxões de orelha com suavidade e #danisincera para que você mantenha os olhos bem abertos para lidar com os seus comportamentos e sua saúde!

Com carinho...com amor...com comida de verdade... com a melhor energia. Sinta-se abraçado (a)!

FACILITE SUA DIETA
