

MANUAL DE RECEITAS ESPECIAIS

PODER DO ÍNDICE GLICÊMICO

7 DIAS



LEIA COM ATENÇÃO

MUITO CUIDADO pois um dos erros que trava a queima de gordura é justamente usar essas tais "receitas fit" que estão na internet.

Algumas pessoas ainda acham que uma receita apenas precisa ser saudável para que possa ser usada no processo de emagrecimento, **mas...**

Quanto possui de proteína ? Quanto de carboidrato ?

Quando pensamos em uma receita, devemos nos preocupar principalmente com a **carga glicêmica** para que possa destravar a queima de gordura.

Diversos estudos científicos comprovam a eficiência do índice glicêmico na queima de gordura, desde que o somatório do dia (proteína, carboidrato, gordura e calorias) esteja na quantidade correta.

Então... vamos te apresentar agora algumas deliciosas receitas do nosso **PORTAL DE RECEITAS da FASE 2** que são saudáveis, te ajudam no processo de emagrecimento e estão bem longe de ser sem graça.

Aproveite para variar seu cardápio, saia da rotina, experimente novos sabores e tenha certeza que sua experiência será ainda mais prazerosa. **Bom Appetite**



Todas as receitas possuem **ÍNDICE GLICÊMICO** adequado para ajudar a destravar a queima de gordura de forma eficiente

RENDIMENTO

3 Porções

Substitui o grupo alimentar dos carboidratos, porém precisa complementar com proteína e fibras (folhas).

INGREDIENTES

½ couve-flor;
½ xícara (chá) de cebola ralada;
1 dente de alho amassado;
Sal e pimenta do reino a gosto;
1 colher (sopa) de salsinha picada;

MODO DE PREPARO

Lave e seque bem a couve-flor. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 min. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsinha ou lâminas de amêndoas e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.



RENDIMENTO

4 Porções

Substitui a proteína do seu almoço/jantar, mas ainda precisa acrescentar opções do grupo de carboidrato/gordura e fibras, conforme orientação do planejamento

INGREDIENTES

1 peito de frango sem osso

1/2 cebola

2 dentes de alho

1 colher de chá de azeite

Temperos a gosto

2 ovos - 1 ovo p/ misturar na massa e 1 ovo p/ empanar

Queijo ralado

Creme de ricota (opcional)

MODO DE PREPARO

No multiprocessador ou liquidificador processe a cebola, o alho e o frango, junte o ovo e bata um pouco mais. Com a mão untada faça o formato do nuggetes e passe no queijo ralado (usei o ovo que sobrou e com ajuda de um pincel passei um pouco por cima para ficar mais moreninho). Coloque numa forma untada ou de silicone e levei ao forno a 220° por 25 minutos, vire na metade do tempo para assar dos dois lados.



RENDIMENTO

9 Porções

Não substitui nenhum grupo alimentar do planejamento.

Pode ser usada em saladas, nos lanches e nas receitas, respeitando o limite de 1 colher de sopa por uso.

INGREDIENTES

2 chuchus

1 cenoura

5 a 6 ovos

Azeite de Oliva

Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu, corte em cubos e cozinhe

Descasque a cenoura, corte em cubinhos e reserve.

Cozinhe os ovos e corte em cubos e reserve.

Em uma vasilha misture os ingredientes com um fio de azeite usando - o para dar liga na maionese. Tempere a gosto.



RENDIMENTO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

1 Brócolis

300 gr de patinho moído

100 gr de requeijão light

4 fatias de mussarela light

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis e bata no liquidificador, deixe esfriar um pouco e misture o requeijão light, tempere a gosto. Refogue a carne com cebola, alho e temperos, desligue o fogo e acrescente um pouco de salsinha. Agora é só fazer a montagem um pouco da massa de brócolis, carne moída e por cima o restante da massa de brócolis, cubra com queijo e leve para gratinar no fogo. Está pronto essa delícia.



RENDIMENTO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

3 Abóbrinhas

400 gr de frango desfiado ou carne moída

400ml de molho de tomate caseiro

2 colheres de sopa de queijo parmesão

sal, pimenta e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e seque as abobrinhas; Com um descascador de legumes faça tiras no sentido do comprimento até chegar na parte com as sementes (não use as sementes para esta receita). Pré-aqueça o forno à 200 graus; Misture a carne moída refogada com metade da quantidade do molho de tomate; O molho bolonhesa deve ficar bem “carnudo” se ficar líquido escorrerá pelas laterais; Unte uma assadeira com um pouquinho de azeite; Numa tábua, coloque 3 fatias de lâminas de abobrinha, uma sobrepondo a outra, recheie com a carne, enrole e coloque na assadeira; Repita o processo até terminar de preencher a assadeira; Tempere os “canelones” com sal e pimenta do reino; Cubra os “canelones” com o restante de molho; Salpique o queijo parmesão ralado por cima dos “canelones” com o molho;



RENDIMENTO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

2 Berinjelas fatiadas em fatias finas;
400g de carne moída refogada e temperada à gosto;
2 1/2 xícaras de Molho de Tomate;
3 col de queijo parmesão ralado;
Papel manteiga para forrar as formas;
Sal, pimenta do reino, pimenta calabresa, azeite à gosto.

MODO DE PREPARO

MOLHO BOLONHESA - Misture a carne moída refogada com o molho de tomate e reserve (importante: o molho não deve ficar muito líquido para a lasanha não ficar desmontando);

MONTAGEM DA LASANHA: Intercale as fatias de berinjela com o molho de tomate (iniciando com o molho), até chegar no topo da forma. Finalize com uma camada de molho de tomate e queijo parmesão. Asse em forno pré-aquecido à 220g por 20 minutos ou até o queijo ficar derretido e levemente gratinado como o da foto.



RENDIMENTO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

1 cabeça de couve flor
1/4 xícara de queijo parmesão ralado
1 col de chá de manjerição
1 col de chá de orégano seco
1 col de café de pimenta calabresa
1 ovo; Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 240 graus; Lave e deixe secar bem os floretes de couve flor e deixe secando; Num liquidificador deixe a couve flor até ficar bem trituradinho; Cozinhe por 10 minutos; Depois de cozida, deixe esfriar e após esprema para sair a água. Tire o máximo de água que conseguir, até formar uma bola; Então misture: couve flor + alho em pó + orégano + manjerição + queijo parmesão + ovo + sal e pimenta; Misture bem e molde com as mãos o formato da pizza numa assadeira coberta com o papel alumínio; Asse a massa da pizza por 25-30 minutos; Retire do forno, coloque o molho de tomate, o queijo e o recheio que for usar. Prontinho!



RENDIMENTO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

4 folha(s) de repolho grande
150g de carne moída
1 colher de azeite;
1 cebola picada;
1 dente de alho;
1 manjeriço fresco;
cheiro-verde;
sal e pimenta do reino a gosto;
1 lata de polpa de tomate

MODO DE PREPARO

Leve as folhas de repolho ao fogo, em uma panela com um pouco de água, para que amoleçam a ponto de enrolar. Amasse a ricota com um garfo e acrescente os outros ingredientes. Divida a massa em 8 porções. Recheie os charutinhos e enrole-os.

MOLHO: Numa panela, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a carne moída, polpa de tomate, os temperos, menos o cheiro-verde (água se precisar). Deixe ferver para tomar gosto. Acerte o sal.



RENDIMENTO

2Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

200g de atum fresco (salmão também fica ótimo!)

1 xícara de tomates cereja cortados ao meio

1 cebola pequena picada (deixe na água gelada por 10 minutos caso não goste dela ardida)

1/4 de abacate

2 col de sopa de vinagre balsâmico

3 col de sopa de azeite virgem

1 col de sopa de tempero de ervas seco (salsa, cebola, cebolinha, alho, manjeriço, hortelã, orégano)

Sal e pimenta do reino à gosto e Cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO

Corte a cebola e coloque de molho em água gelada se quiser deixá-la menos ardida; Corte o peixe em cubos, os tomates, cebola, abacate e cheiro verde, tempere com sal, pimenta do reino e reserve; Num bowl coloque todos os ingredientes acima exceto o azeite; Experimente para ver se está bom de tempero; Agora sim, adicione o azeite (se colocar o azeite antes ele impede que os ingredientes absorvam o tempero); Finalize com o cheiro verde e pronto!



RENDIMENTO

1 Porção

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

INGREDIENTES

2 ovos

1 xícara de espinafre cru limpo e seco;

Manteiga ghee, ou óleo de coco, ou azeite virgem para untar;

Recheio como preferir: carne moída, carne desfiada, cubos de peixe ou frango, atum, carne de soja, etc.

MODO DE PREPARO

Bata o mixer e o espinafre cru no mixer até ficar homogêneo; Esquente uma frigideira antiaderente e coloque um fio pequeno de gordura para garantir que a panqueca não vai grudar; Asse em fogo médio a baixo até começar a ver que a panqueca está começando a formar bolinhas de ar e você solta as laterais com facilidade; Com a ajuda de uma espátula larga vire a panqueca e asse por apenas mais alguns segundos do outro lado; Coloque o recheio proteico de sua preferência. Prontinho!



RENDIMENTO

4 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

INGREDIENTES

400g de peito de frango moído

1 col de sopa de psyllium

1 cebola picada

1/2 xícara de cheiro verde fresco

5 ovos pequenos ou 4 ovos normais

1 col café de sal

1 col de café de pimenta calabresa

1 col de café de páprica defumada

1 col de chá de orégano seco

1 col de chá de gergelim para salpicar (opcional)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus; Numa frigideira refogue a cebola com sal, pimenta do reino e um pouquinho de gordura (manteiga ghee ou azeite virgem por exemplo), reserve; Num bowl coloque os ovos, o frango os temperos e misture, por último adicione o psyllium; Coloque em uma forma forrada com papel manteiga e salpique o gergelim; Leve para assar por 25 minutos. Pronto! DICA: Se você não come frango pode usar sardinha ou atum enlatado no lugar do frango! Você também pode congelar a torta pronta.



RENDIMENTO

3 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

INGREDIENTES

1 cabeça de couve flor

3 dentes de alho

1 cebola picada

1 col de chá de manteiga ghee ou azeite

1 xícara de molho de tomate

1/4 de xícara de cheiro verde

3 col de sopa de queijo parmesão

300g da carne de sua preferência)

Sal, pimenta do reino, páprica doce, pimenta calabresa à gosto.



MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO DO CREME DE COUVE FLOR: Numa panela coloque a couve flor cortada em floretes e um dente de alho descascado, cubra com água, tempere com sal e cozinhe até a couve flor estar bem macia; Num multiprocessador coloque a couve flor, o alho cozido, a manteiga ghee ou azeite, o sal, a pimenta calabresa e a pimenta do reino e bata até obter um purê;

MODO DE PREPARO DO RECHEIO: Numa panela esquente um fio de azeite ou manteiga ghee e coloque a cebola picada, sal e pimenta do reino. Refogue por 3 ou 4 minutos; Adicione o alho e refogue por mais 2 minutos; Adicione a carne escolhida e tempere à gosto, eu usei: 1 col de chá de páprica doce, sal, pimenta do reino branca, e o cheiro verde; Prove e ajuste o tempero, desligue o fogo e adicione o molho de tomate;

MONTAGEM DO ESCONDIDINHO: Pré-aqueça o forno à 220 graus; Unte a assadeira com um fio de azeite; Coloque todo o recheio e espalhe para que fique uniforme; Coloque o creme de couve flor e espalhe para que fique uniforme; Salpique o queijo parmesão e leve ao forno por 25 minutos ou até o queijo gratinar.

PLANO SECA GORDURA

RENDIMENTO

3 Porções

Precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos (arroz de couve flor)

INGREDIENTES

400g de cubos de carne

200g de cogumelos fatiados

1/2 cebola picada

1 col. de café de páprica picante

10 colheres de sopa de molho caseiro de tomate

1 col. de chá de mostarda dijon

1 col. de café/chá de amido de milho

100 à 150ml de leite de amêndoas

Sal e Pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

Dissolva o amido de milho em metade do leite de amêndoas, reserve; Numa panela coloque um fio de manteiga ghee ou azeite virgem, a cebola picada, tempere com um pouco de sal e pimenta do reino e refogue por 2 minutos; Adicione os cogumelos, pimenta do reino e refogue por 2 minutos e reserve; Sele os cubos de carne e eempere com pimenta do reino e páprica apenas; Quando a carne estiver selada ao seu gosto adicione a mistura de cogumelos e cebola; Coloque a mostarda, o molho de tomate e a mistura de leite de amêndoas e amido; Refogue por 1 minuto; Misture bem. Eu gosto muito do molho, então sempre coloco a quantidade para ficar na cremoso.



FORMA DE USO

Esta opção deve ser usada no máximo 2x na semana na fase de queima e com mais frequência quando chegar abaixo de 30% de gordura corporal.

INGREDIENTES

1/2 abacate ou 1 avocado;
1/2 xícara de azeite;
1 dente de alho;
1 punhado de salsinha ou coentro;
Suco de 1 limão;
Sal e pimenta do reino à gosto;
1 gema;

MODO DE PREPARO

Coloque o abacate/avocado, gema, alho, salsinha/coentro, suco de limão, os temperos e comece a bater;
Tire a tampinha do liquidificador e vá adicionando o óleo aos poucos. COMO ARMAZENAR: Guarde na geladeira por até 2 dias na geladeira.



FORMA DE USO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e proteína na quantidade do planejamento

INGREDIENTES

1 cabeça de brócolis cortados em pequenos floretes

1 col de chá de manteiga ghee ou azeite

100ml de leite de amêndoas

1 col de chá de amido de milho

2 col de sopa de queijo parmesão

Noz-moscada ralada à gosto

Sal, pimenta do reino branca

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus; Numa frigideira coloque a manteiga e os brócolis, tempere com sal e pimenta do reino, refogue até estarem cozidos; Numa tigela pequena dilua o amido de milho em 2 col de sopa do leite de amêndoas, reserve; Numa panelinha es quente o leite de amêndoas e tempere com sal, pimenta do reino e a noz-moscada; Quando o leite ferver adicione a mistura de amido de milho e vá mexendo até o molho engrossar um pouco, ele ficará na textura de um creme de leite fresco; Jogue o molho por cima do brócolis e salpique o queijo parmesão por cima; Leve o brócolis ao forno por 5 minutos.



FORMA DE USO

4 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

INGREDIENTES

1 xícara de tomate cereja cortado ao meio

1 xícara de queijo parmesão ralado

1/2 xícara de castanha/pinoli/nozes

1/2 xícara de azeite

3 xícaras de manjericão

3 abobrinhas laminadas (sem a semente)

1 peito de frango inteiro cortado em cubos

1 limão siciliano

2 dentes de alho

Sal, Pimenta do Reino e Pimenta calabresa à gosto

MODO DE PREPARO

Bata no multiprocessador o manjericão, o queijo parmesão, a castanha/nozes, azeite, alho e suco de 1/2 limão até ficar homogêneo, reserve; Pré-aqueça uma frigideira grande com azeite e grelhe o frango temperado com sal, pimenta do reino, pimenta calabresa e o suco da outra metade do limão; Quando o frango estiver quase cozido coloque o tomate cereja; Quando o frango estiver cozido coloque o molho pesto para aquecer; Desligue a frigideira e coloque a abobrinha laminada, tempere com sal e pimenta do reino; Envolve a abobrinha no molho com a carne – o calor da frigideira e do molho são o suficiente para deixar a abobrinha no ponto certo. Sirva num prato fundo.



FORMA DE USO

4 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e proteína na quantidade do planejamento

INGREDIENTES

- 1 couve flor grande cortada em florete
- 1 cebola roxa cortada em cubinhos
- 2 talos de salsão (sem as folhas) cortados em cubinhos
- 3 ovos cozidos com a gema dura cortado em cubinhos
- 1 col. de chá de mostarda Dijon
- 1 potinhos de iogurte grego (aproximadamente 130g)
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 limão siciliano ou limão Taiti
- 1 1/2 col. de sopa de manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus; Numa assadeira grande, disponha a couve flor e tempere com a manteiga ghee, sal e pimenta a gosto; Asse por 25 minutos; Num bowl grande misture: iogurte grego + suco de 1/2 limão + salsinha + mostarda Dijon + 1 dente de alho cru espremido + sal e pimenta à gosto, misture e reserve; Antes de misturar a couve flor com o molho e os acompanhamentos deixe esfriar pelo menos 15 minutos e após misture: couve flor assada + ovos + cebola + salsão + molho; Prove o sal e a pimenta, ajuste se necessário; Esfrie a salada na geladeira antes de servir, fica ainda mais gostosa!



FORMA DE USO

4 Porções

Deve ser usado no máximo 2x na semana na fase de queima e mais vezes, após chegar abaixo de 30% de gordura corporal

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de água morna

3 col de sopa de psyllium

1/2 col de sopa de azeite

1 col café de sal

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de amêndoas, o sal e o psyllium; Adicione a água morna e o azeite; Misture por 1 minuto até a massa ficar bem maleável; Divida em 4 partes (cada parte representa uma porção); Faça rolinhos compridos da largura de 1 dedo e corte os nhoques, é importante que os nhoques fiquem pequenos para cozinhar no tempo ideal; Aqueça uma frigideira e cozinhe os nhoques por 5 minutos em fogo baixo; Pronto! Adicione o molho de sua preferência e sirva!



FORMA DE USO

2 Porções

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e carboidrato liberado no planejamento

INGREDIENTES

500g de carne moída

1 1/2 xícara de couve flor crua triturada

1/2 cebola pequena picada bem pequena

1 col de chá de pimenta síria

1/2 xíc de hortelã fresca

Sal e Pimenta do Reino à gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e asse na Airfryer por 10min à 200graus ou em forno pré-aquecido à 200graus por 20min.



FORMA DE USO

Pode ser usado como acompanhamento em refeições principais e como base para molho a bolonhesa.

INGREDIENTES

1kg de tomates maduros

2 Cebolas Roxas picadas

6 dentes de Alho descascados

Ervas finas opcional

Sal, pimenta calabresa, pimenta do reino e azeite à gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 220graus; Corte os tomates ao meio; Em uma assadeira disponha os tomates, cebolas, alho e todos os temperos – por último o azeite – e leve para assar por aproximadamente 35 minutos ou até os legumes estarem cozidos; Retire do forno, pique grosseiramente com uma faca ou bata no multiprocessador/liquidificador. Leve para uma panela com alho dourado e deixe chegar no ponto que mais lhe agrada.

