



SOBREMESAS



SUMÁRIO

1. A importância do momento da sobremesa ...	3
2. Chocolate 50% ou mais	4
3. Receitas do E-book	4
4. Frutas	4
Morangos	5
Banana	5
Maçã	5
Uvas	6
Frutas vermelhas	6
Laranja	6
Kiwi	7
Manga	7
Pera	7
Abacaxi	8
Mamão	8
Melancia	8



1. A importância do momento da sobremesa

Para manter o controle hormonal ideal após uma refeição completa, é fundamental consumir a sobremesa imediatamente após a refeição. Isso ajuda a evitar picos de insulina que podem ocorrer ao comer a sobremesa sozinha minutos depois.

Consumir a sobremesa logo após a refeição garante que os níveis de insulina permaneçam estáveis, contribuindo para uma melhor gestão da glicose no sangue e promovendo um ambiente hormonal mais equilibrado.



2. Chocolate 50% ou mais

O chocolate com 50% cacau ou mais é uma opção saudável de sobremesa, pois contém menos açúcar e mais antioxidantes do que o chocolate ao leite. Além disso, o cacau é rico em flavonoides, que podem ajudar a melhorar a saúde cardiovascular.

Quantidade do chocolate: 35g

3. Receitas do E-book (escolha alguma receita do ebook) Quantidade: 50g

4. Frutas

Aqui em seguida estão algumas opções de frutas que você pode utilizar como sobremesa:



Morangos

Quantidade: 130g

Benefícios: Ricos em vitamina C, antioxidantes, e baixos em calorias. Combina perfeitamente com o chocolate.

Banana

Quantidade: 1 banana média (aproximadamente 100g)

Benefícios: Rica em potássio e fibras, a banana é uma fruta que sacia e harmoniza bem com o sabor do chocolate.

Maçã

Quantidade: 1 maçã média (aproximadamente 130g)

Benefícios: Fonte de fibras e vitaminas, ajuda na saciedade e é excelente para um lanche leve e nutritivo.



Uvas

Quantidade: 100g

Benefícios: As uvas são doces e hidratantes, além de serem ricas em antioxidantes, como resveratrol.

Frutas vermelhas

Quantidade: 100g

Benefícios: Altamente antioxidantes e com baixo teor calórico, as framboesas são uma excelente escolha para quem busca um sabor mais ácido e refrescante.

Laranja

Quantidade: 1 laranja média (aproximadamente 130g). Se for muito pequena pode ser 2.

Benefícios: Rica em vitamina C, fibras, e antioxidantes, a laranja ajuda na digestão e combina bem com chocolate, oferecendo um sabor cítrico e refrescante.



Kiwi

Quantidade: 2 kiwis médios (aproximadamente 140g)

Benefícios: O kiwi é uma excelente fonte de vitamina C, fibras, e antioxidantes. Seu sabor ácido complementa bem o chocolate e outras frutas.

Manga

Quantidade: 1/2 manga média (aproximadamente 100g)

Benefícios: A manga é rica em vitamina A, vitamina C e fibras. Seu sabor doce e suculento faz dela uma excelente opção para sobremesas, especialmente quando combinada com chocolate.

Pera

Quantidade: 1 pera média (aproximadamente 140g)

Benefícios: Fonte de fibras e vitamina C, a pera é uma fruta suave e doce, ideal para sobremesas leves.



Abacaxi

Quantidade: 1 fatia média (aproximadamente 80g)

Benefícios: O abacaxi é rico em vitamina C e bromelina, uma enzima que auxilia na digestão. Seu sabor refrescante é excelente para sobremesas.

Mamão

Quantidade: 1/2 mamão médio (aproximadamente 150g)

Benefícios: Rico em vitamina C, vitamina A, e fibras. O mamão é ótimo para a digestão e perfeito para uma sobremesa leve.

Melancia

Quantidade: 1 fatia média (aproximadamente 150g)

Benefícios: Hidrata, é rica em vitamina C e licopeno, um antioxidante que protege contra doenças cardiovasculares.