

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

Por Dra. Isabela Mendonça (CRN 1-5412)





Este e-book foi formulado com o objetivo de te dar ideias sobre como você pode organizar sua alimentação diária de acordo com sua preferência.

Criamos duas opções de cardápio sugerido: uma com baixo e outra com médio teor de carboidratos, pois pessoas diferentes se sentem melhor com diferentes proporções de macronutrientes.

Sempre é bom lembrar que a sua alimentação deve ser organizada de acordo com sua individualidade, com seus objetivos e com aquilo que sua sensibilidade indica a cada dia. Por isto não existem fórmulas exatas, apenas sugestões. Cabe a você encontrar aquilo que te serve melhor. Como sempre, uma consulta individual com nutricionista pode te ajudar muito.

Esta não é uma prescrição alimentar, mas algo para te inspirar com um cardápio bem básico. Com base nestas ideias você pode (e deve) variar e buscar opções de teor nutricional semelhante.

Alguns elementos de uma boa rotina diária são sempre iguais (ritual matinal e ritual noturno), mas de resto a chave para uma boa nutrição é variar os alimentos, procurando dar ao corpo uma boa riqueza de nutrientes que variam a cada estação por sugestão da Natureza.



DESJEJUM

AO DESPERTAR, INICIAR SUA NUTRIÇÃO COM UMA HIDRATAÇÃO NUTRITIVA:

- Entre 400 e 500 ml de água pura
- Sumo de limão (ou outra fruta ácida, como camu camu, baobá, maracujá ou cupuaçu)
- Colher de chá de Lótus de coco
- Acréscimos à escolha (sal, clorella, spirulina, supergreen, flowerberry, vitaminas e ativos diversos)





REFEIÇÃO MATINAL (AO MENOS 30 MINUTOS DEPOIS DO DESJEJUM):

PERFIL LOW CARB (BAIXO CARBOIDRATO)

Opção 1: Bulletproof Coffee

1 xícara de café passado + 1 colher de sopa de manteiga natural ou ghee + 1 colher de sopa de Lótus de Coco. Liquidificar e beber.

Você pode substituir o café por erva-mate (chimarrão) liquidificado com os óleos, ou por Matchá.

Opção 2: Ovos ou Comida de Verdade

Mexidos (feitos na manteiga ghee ou óleo de coco) com especiarias (cúrcurma, ervas frescas e sal). Omelete também é uma boa opção, assim como ovo quente ou ovo pochê. Legumes e verduras de baixo amido à vontade.

Uma alternativa aos ovos é qualquer outra proteína animal, como um patê de sardinha, queijo curado ou trutas defumadas servidas com a salada de sua preferência. Sim, você pode comer salada de manhã, por que não?

Veganos podem usar pastas proteicas, como a de semente de abóbora ou o tahine.

Você pode servir seus ovos ou pastas com uma boa torrada low carb, de pão de oleaginosas sem amido. Receita no fim deste documento.

Opção 3: Suco Supernutritivo

- Água pura ou leite de oleaginosas (coco, amêndoas, etc.) ou água de coco natural.
- Frutas de baixo carboidrato à escolha, pode ser congelada (framboesa, mirtilo, amora, cupuaçu, maracujá, maçã verde) ou outro sabor, como cacau, canela, etc.
- 1 colher de sopa de semente de chia.
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco.
- 1 medidor (2 colheres de sopa) de Whey Pura Proteína ou Veg Proteína.
- Se desejar, adoce com Xylitol ou Stevia.

Opção 4: Nada

Se não tiver nenhuma fome pela manhã, pratique o jejum curto. Ouça seu corpo.





PERFIL MEDIUM CARB (MÉDIO TEOR DE CARBOIDRATO)

Opção 1: Suco Verde

- 3 folhas de couve ou 1/2 maço de salsinha ou 1 colher de chá de Super Green + meia xícara de hortelã.
- 1 maçã-Verde e 1 pêra.
- 1 colher de chá de óleo de coco.
- 250 ml de água ou água de coco.
- 1 dose de proteína de sua preferência.

Como substituição para a tradicional tapioca ou pãozinho você pode complementar com alguns tipos de raízes cozidas com sal (mandioca, como inhame ou batata doce ou batata baroa), seladas na frigideira ou torradeira com um fio de azeite e sal. No caso específico da mandioca deve-se cozinhar muito bem e nunca usá-la apenas seladas na frigideira, por conta do alto teor de ácido cianídrico.

Se preferir, troque a proteína no suco verde por ovos, ou uma boa fatia de queijo bem curado (caso você não seja intolerante).

Opção 2: Torrada com Creme, Geléia e Café

Torrada low carb (receita no fim do documento) com pasta de pepitas (ou black tahine, ou o seu creme de castanhas favorito) e geléia de mirtilos ou framboesa (sem açúcar e sem adoçantes).

+ 100 ml de café de ótima qualidade ou chá de sua preferência, sem adoçantes (você se acostuma aos poucos). Caso sinta fome somente com a opção acima acrescentar 1 maçã pequena, ou alguma outra fruta da estação, ou até lascas de coco

Opção 3: Creme de Abacate com Granola Low Carb

Meio abacate + 1 maracujá + 2 colheres de sobremesa de biomassa de banana verde + 1 medidor de proteína + 100 ml de água de coco e o adoçante de sua preferência (mel, melado ou xylitol).

Liquidificar e cobrir com Granola Low Carb da Puravida e frutas da estação de sua preferência. Você pode variar o abacate por açaí puro (sem xarope ou açúcar), preparado de maneira semelhante, ou por iogurte de coco ou de amêndoas, preparado de maneira semelhante.





ALMOÇO (QUANDO TIVER FOME):

ONÍVOROS: PERFIL LOW CARB

- Salada crua com creme de castanhas ou de abacate ou azeite, ou o molho de sua preferência, sempre preparado com gorduras naturais saudáveis, para gerar saciedade.
- Ao menos duas variedades de legumes de baixo amido cozidos no vapor ou refogados.
- Uma porção de proteína animal (de boa origem).
- Sobremesa: comer uma laranja ou tangerina, ou uma porção de chocolate 85%.
- Chá ou café de acordo com sua preferência.

ONÍVOROS: PERFIL MEDIUM CARB

- Salada crua com azeite de oliva ou o molho de sua preferência.
- Ao menos duas variedades de legumes de baixo amido cozidos no vapor ou refogados.
- Abóbora assada ou cozida, ou um tipo de raiz (mandioca ou batata-doce ou batata-baroa ou inhame).
- Uma porção de proteína animal (de boa origem)

VEGETARIANOS: PERFIL LOW CARB

- Salada crua com azeite de oliva ou molho.
- Ao menos duas variedades de legumes de baixo amido cozidos no vapor ou refogados.
- 1 a 3 ovos.
- Creme de castanhas ou abacate.

VEGANOS: PERFIL LOW CARB

Opção 1:

- Salada crua com azeite de oliva ou óleo de coco.
- Ao menos duas variedades de legumes de baixo amido cozidos no vapor ou refogados.
- Sementes de girassol ou de abóbora.
- Lentilha ou feijão ou ervilha ou grão de bico.

Opção 2:

- Pequena quantidade de quinoa cozida ou arroz.
- Lentilha ou feijão ou ervilha ou grão de bico.
- Salada crua com azeite de oliva ou óleo de coco.
- Ao menos duas variedades de legumes de baixo amido cozidos no vapor ou refogados.
- Sementes de girassol ou de abóbora.





LANCHE DA TARDE (OU CEIA, CASO PREFIRA):

PERFIL LOW CARB

Opção 1: Sagu de chia com frutas vermelhas ou com leite de amêndoas.

Opção 2: Pão nuvem (receita no fim do documento).

Opção 3: Pedaço de queijo parmesão bem curado, queijo meia cura ou Grana Padano + 4 nozes / castanhas de preferência + fruta low carb (kiwi, maçã verde, etc.).

Opção 4: Panqueca low carb (receita no fim do documento) com frango desfiado e salada, ou um patê de tofu orgânico ocasional.

Opção 5: Saquinho de pepitas protéicas, 1 ou 2 tangerinas.

Opção 6: Uma barra de proteína de boa qualidade (sem conservantes e adoçantes ruins, com baixo teor de carboidratos) + 1 copo de água com sumo de limão

Opção 7: Fatia de Bolo Low Carb com chá

PERFIL MEDIUM CARB

Opção 1: Pote de aveia sem glúten hidratada com leite vegetal e uma dose de Pura Proteína (receita no fim).

Opção 2: Suco supernutritivo (como descrito no café da manhã), ideal de maracujá para facilitar o sono.

Opção 3: Granola Low Carb da Puravida servida com meio papaya, ou pedaço de coco seco + 1 ameixa fresca.





JANTAR (A SUGESTÃO É JANTAR MAIS CEDO E CEIAR DE NOITE QUANDO TIVER FOME).

As sugestões do lanche da tarde podem ser usadas na ceia ou podem ser usadas como lanche da tarde caso assim prefira:

PERFIL LOW CARB

Opção 1: Macarrão de abobrinha refogado com molho pesto ou com molho de tomates frescos (pode acrescentar frango desfiado ou carne moída, ambos de boa origem).

Opção 2: Peixe com legumes (sugestões: sardinha, tainha, pescada amarela, badejo ou robalo) + brócolis ou espinafre refogado + berinjela ou abobrinha ou chuchu + 1 colher de sopa de pasta de gergelim preto (black tahine) ou a manteiga de nuts de sua preferência.

Opção 3: Omelete com legumes de baixo amido cozidos (2 ou 3 variedades de cores diferentes).

Opção 4: Suco supernutritivo (como descrito no café da manhã) acompanhado de uma boa salada ou prato de legumes refogados de baixo amido.

PERFIL MEDIUM CARB

Opção 1: Sopa de legumes com lentilhas. Use o chuchu como substituto da batata para reduzir o teor de carboidratos da sopa.

Opção 2: Peixe, raiz e legumes/salada. Batata-doce ou inhame ou mandioca cozida + couve ou escarola ou acelga refogada, ou a variedade de legumes de sua preferência.

Opção 3: Sopa de abóbora com creme de castanha e grão de bico cozido.

PERFIL HIGH CARB

Quinoa em grão (ou trigo sarraceno ou arroz branco) com lentilhas (ou feijão) e cogumelos. Opção de grão (previamente demolhado) cozido + lentilha ou feijão cozido + couve-flor ou brócolis refogado + shiitake/shimeji refogados na manteiga ghee e molho shoyo sem glutamato.





1 HORA ANTES DE DORMIR

Opção 1: Chá relaxante de sua preferência (ex.: camomila, erva cidreira, capim limão, melissa) ou leite morno de coco com especiarias.

Opção 2: 1 dose de proteína + 1 colher de pasta de pepitas / tahine / manteiga de coco / creme de amêndoas ou óleo de coco ou alguma fonte de gordura natural de sua preferência + 1 colher de sopa de lótus de coco para dar elementos construtivos e energia sustentada durante o sono.

Suplementos de uso noturno: probióticos e otimizadores naturais do sono, como o Perfect Night (que você encontra no site: www.puravida.com.br/ativos).



MAIS IDEIAS

Tenha sempre no carro, na bolsa ou na mochila opções de snacks saudáveis que podem te ajudar a comer bem quando não é possível encontrar algo de qualidade. Esteja sempre preparado. Tenha sempre na geladeira algo saudável pré-pronto para você comer quando não tem tempo.

Lembre-se da lei da física de que dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço ao mesmo tempo. Ou seja: quando seu estômago está cheio de comida de verdade, saudável, não há espaço para comida artificial de baixo teor nutritivo.

Não se estresse em demasia com sua alimentação. Faça o melhor possível em cada circunstância. Quando não for possível se alimentar de maneira ideal, faça o que estiver mais próximo disto. Seja feliz.



RECEITAS



PÃO LOW CARB COM CASTANHAS

2 colheres de sopa psyllium em pó

1 xícara e meia de água

1/2 xícara de amêndoas

1/2 xícara de avelãs

1/2 xícara de semente de girassol

2 colheres de sopa de gergelim

1 colher de sopa de semente de linhaça

1 colher de sopa de semente de abóbora sem casca

2 colheres de chá de sal

3 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco

Misture o psyllium e a água em uma tigela e reserve por 5 minutos. No processador misture todas as sementes e as castanhas e pulse algumas vezes, o suficiente para tritura-las grosseiramente. Coloque em uma tigela e adicione o sal e óleo. Adicione o gel formado pelo psyllium e água e misture bem. Reserve por 30 minutos (opcional, mas fica melhor). Despeje um uma forma de muffin untada com óleo de coco ou manteiga ghee e leve ao forno por 45 minutos (180 graus).





PÃO LOW CARB 2

1¼ xícaras de farinha de amêndoas

5 colheres de sopa de psyllium em pó

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de vinagre de maçã

1¼ xícaras de água fervendo

3 claras de ovos

Sementes de gergelim

Misture bem os ingredientes secos em uma tigela. Adicione a água fervente, o vinagre e as claras de ovos e prossiga misturando com um mixer por 30 segundos. Umedeça suas mãos para formar 4 a 8 bolotas que se transformarão nos pãezinhos.

Distribua-as em uma assadeira untada. Leve ao forno, pré-aquecido a 175 graus centígrados e asse por 40 - 50 minutos (depende do tamanho que você fez o pão).





SAGU DE CHIA COM FRUTAS VERMELHAS

1 e 1/2 xícara de framboesas ou de amoras congeladas (descongele antes de usar)

2 colheres de sopa de sementes de chia

1/4 xícara de água (fica melhor com água de coco)

4 gotas de stevia (ou 1 colher de chá cheia de açúcar de coco)

Em uma tigela, amasse as framboesas com um garfo, até soltarem seu suco. Misture os demais ingredientes, coloque em pote de vidro com tampa e leve à geladeira por pelo menos duas horas antes de comer. Delicioso puro ou acompanhado do creme de castanhas de caju.



SAGU DE CHIA COM LEITE DE AMÊndoas

1 e 1/2 xícara de leite de amêndoas

2 colheres de sopa de sementes de chia

4 gotas de stevia (ou 1 colher de chá cheia de açúcar de coco)





PÃO NUVEM

3 ovos

50 g de queijo Grana Padano ou Emmental ralado fino

Meia colherzinha de café de bicarbonato de sódio

1 pitada de sal

Na batedeira ou liquidificador, bater as gemas com o queijo e uma pitada de sal (que não pode estar gelado) até obter uma massa bem lisinha. Em outra tigela bater as claras em neve com o bicarbonato.

Com um auxílio de uma espátula misturar as duas partes. Em uma assadeira forrada com papel manteiga colocar porções de massa fazendo círculos achatados. Assar por 18-20 minutos em forno a 150 graus. Ele dura 24 horas fora da geladeira. Pode congelar por 15 dias (pode passar na torradeira após descongelar). Pode acrescentar temperos como alecrim, pimenta, orégano.





PANQUECA LOW CARB

2 ovos

20 g de farinha de amêndoas

10 g de farinha de linhaça dourada

1 pitada de sal rosa

Em um recipiente colocar os ovos e bater com um garfo (ou mixer) e depois ir acrescentando as farinhas aos poucos. Em uma frigideira untada com um fio de óleo de coco colocar a massa. Deixar a panqueca cozinhar dos dois lados.





POTES DE AVEIA HIDRATADA

150 ml de leite de amêndoas ou de semente de abóbora batido com uma dose de whey

Pura Proteína Puravida

4 colheres de sopa de aveia em flocos sem glúten

SABOR: MAÇÃ VERDE COM NOZES

2 colheres de sopa de nozes ou pecan picadas

Meia maçã verde picada

Em um pote de vidro coloque na ordem: a aveia, as nozes, o leite de amêndoas ou abóbora e a maçã verde. Deixe por no mínimo 6 horas na geladeira.

SABOR: COCO COM DAMASCO OU CRANBERRY

3 colheres de sopa de damasco picado ou cranberry

Coco em lascas a gosto

Em um pote de vidro coloque na ordem: a aveia, o coco, o leite, e o damasco ou cranberry. Deixe por no mínimo 6 horas na geladeira.





LEITE DE AMÊndoas

200ml de água mineral

20 unidades de amêndoas

Stevia líquida

Deixar a amêndoa de molho por 8 à 12 horas, descartar a água. Tire a casca das amêndoas e bata no liquidificador 20 amêndoas para 200 ml de água e 3 gotas de stevia. Coar.



LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA

1 copo de semente de abóbora verde crua e sem casca

2 copos de água mineral

Stevia a gosto

1 pitada de sal

Extrato de baunilha (se desejar)

Deixe a semente de molho por 6 à 8 horas. Escorra bem a água. Bata no liquidificador com a água, stevia, sal e extrato de baunilha.



