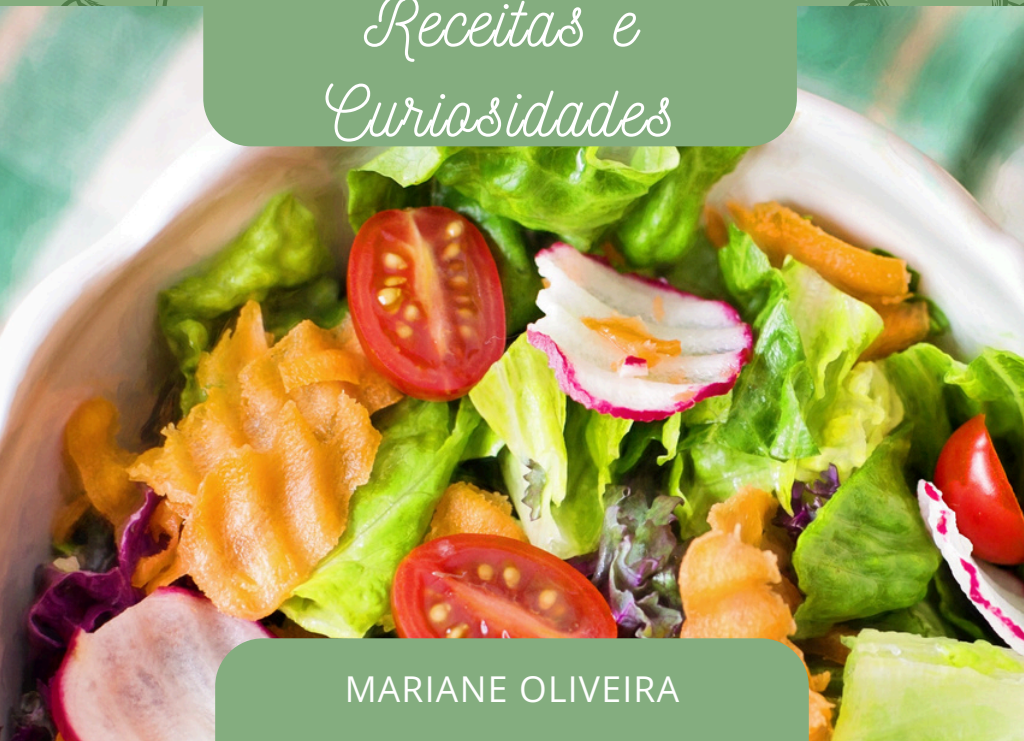




ESTILO DE VIDA

LOW CARB

*Receitas e
Curiosidades*



MARIANE OLIVEIRA

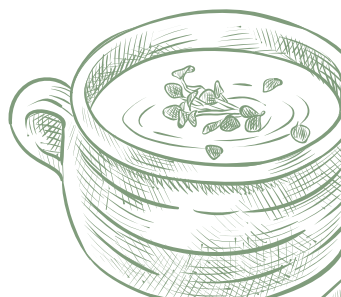


TODOS OS DIREITOS RESERVADOS:

**A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO
CERTIFICA QUE A OBRA
INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO,
ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS
TERMOS E NORMAS LEGAIS DA LEI Nº
9.610/1998 DOS DIREITOS AUTORAIS
DO BRASIL. CONFORME
DETERMINAÇÃO LEGAL, A OBRA
AQUI REGISTRADA NÃO PODE SER
PLAGIADA, UTILIZADA,
REPRODUZIDA OU DIVULGADA SEM A
AUTORIZAÇÃO DE SEU(S) AUTOR(ES).**

**AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE
DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://canva.com),
APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS
PESSOAS MOSTRADAS NAS IMAGENS
NÃO SÃO MODELOS. ESTE LIVRO NÃO
PROMETE UM EMAGRECIMENTO
MILAGROSO OU CURA DE QUAISQUER
DOENÇAS, PROCURE SEMPRE A
AJUDA DE UM MÉDICO
ESPECIALISTA.**

LOW CARB



Introdução

Seja bem-vindo ao seu guia sobre o estilo de vida Low Carb! Este eBook é projetado para fornecer informações valiosas sobre como adotar e manter uma alimentação com baixo teor de carboidratos. O estilo de vida Low Carb não é apenas uma dieta; é uma abordagem que pode ajudá-lo a se sentir mais energizado, controlar o peso e tornar escolhas alimentares mais saudáveis. Aqui, você encontrará dicas práticas, receitas deliciosas e tudo o que precisa para começar sua jornada. Explore as possibilidades e descubra como o Low Carb pode beneficiar você!





A DIETA LOW CARB

A dieta low carb, ou dieta com baixo teor de carboidratos, é um plano alimentar que se concentra na redução da ingestão de carboidratos e aumenta o consumo de proteínas e gorduras saudáveis. Essa abordagem visa ajudar na perda de peso, controle do açúcar no sangue e melhoria da saúde metabólica. Ao reduzir os carboidratos, o corpo entra em um estado chamado cetose, onde começa a queimar gordura como principal fonte de energia. Alimentos comuns em uma dieta low carb incluem carnes, peixes, ovos, vegetais com baixo teor de amido, nozes e laticínios. É importante que qualquer dieta seja seguida com orientação profissional para garantir uma nutrição adequada.





O QUE EU POSSO INGERIR

Há uma variedade de alimentos que você pode consumir ao seguir essa dieta. Entre eles, destacam-se as carnes magras, como frango, peixe e carne de porco, que são fontes ricas em proteínas. Vegetais de baixo amido, como espinafre, brócolis e couve-flor, também são ótimas opções, pois fornecem fibra e nutrientes essenciais. Além disso, ovos e laticínios integrais, como queijos e iogurtes naturais, são permitidos. As nozes e sementes oferecem gorduras saudáveis e saciam a fome. Frutas com baixo teor de açúcar, como abacate e morangos, podem ser consumidas com moderação. Por fim, é importante focar em consumir gorduras saudáveis, como azeite de oliva e abacate, para manter a energia e o bem-estar.





FAZ BEM À SAÚDE?

A dieta low carb tem ganhado bastante popularidade nos últimos anos devido aos seus diversos benefícios para a saúde e perda de peso. Reduzir a ingestão de carboidratos pode levar à perda de peso rápida, já que o corpo começa a queimar a gordura armazenada como fonte de energia. Além disso, essa dieta pode ajudar a estabilizar os níveis de glicose no sangue, reduzindo a resistência à insulina e diminuindo o risco de diabetes tipo 2. Outro benefício é a redução do apetite, que pode facilitar a adesão às metas alimentares. Estudos também sugerem melhorias na saúde do coração, com redução de triglicérides e aumento do HDL, o colesterol bom. É importante, no entanto, balancear a dieta com nutrientes adequados e não excluir completamente os carboidratos saudáveis.





E A SOP?

A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma condição comum que afeta muitas mulheres em idade reprodutiva. Um dos fatores que contribuem para a SOP é a resistência à insulina, que pode ser exacerbada por uma dieta rica em carboidratos. A dieta low carb tem se mostrado benéfica para muitas mulheres que sofrem com essa síndrome, pois ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a melhorar a função ovariana.

Adotar uma alimentação com menos carboidratos pode auxiliar na perda de peso, o que é um aspecto importante para a gestão dos sintomas da SOP. Alimentos ricos em proteínas e gorduras saudáveis são frequentemente recomendados, oferecendo uma alternativa que não só promove a saciedade como também contribui para uma melhor saúde geral..





As receitas low carb são uma excelente opção para quem deseja reduzir a ingestão de carboidratos e adotar uma alimentação mais saudável. Estas receitas são versáteis e podem incluir uma variedade de ingredientes, como vegetais frescos, proteínas magras e gorduras saudáveis. Além disso, elas podem ser tão saborosas quanto as opções tradicionais, permitindo que você desfrute de refeições deliciosas sem abrir mão do seu objetivo de saúde. Experimente pratos como saladas ricas em nutrientes, carnes grelhadas e sobremesas com adoçantes naturais para manter a sua dieta equilibrada e saborosa.

OMELETE DE ABOBRINHA



ingredientes

- 2 ovos
- 1 abobrinha média ralada
- 1/4 de cebola picada
- sal e pimenta a gosto



05 min



6 porções

modo de preparo

- Aqueça a frigideira com um pouco de azeite, despeje a mistura e cozinhe em fogo médio até que a omelete esteja firme e levemente dourada. Sirva quente, e aproveite!

PÃO LOW CARB DE LIQUIDIFICADOR



ingredientes

- 2 xícaras farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 200 gramas queijo cream cheese
- 1 colher de chá de fermento em pó



1h 30 min



6 porções

modo de preparo

- Para prepará-lo, comece misturando a farinha com os ovos e o cream cheese até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento e mexa bem. Depois, coloque em uma forma e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos ou até dourar. O resultado é um pão saboroso e nutritivo que pode ser usado em diversas refeições.



Caso você esteja em busca de alternativas de farinhas low carb para suas receitas, existe uma variedade que pode atender suas necessidades. Dentre as opções mais populares, encontramos a farinha de amêndoas, que é rica em gorduras saudáveis e proteínas. Outra alternativa excelente é a farinha de coco, que agrega um leve sabor adocicado e é rica em fibras. A farinha de linhaça também é uma opção nutritiva, cheia de ômega-3 e fibras, além de ter um baixo índice glicêmico. Por último, a farinha de glúten de trigo, conhecida como vital wheat gluten, é uma escolha fantástica para receitas que exigem elasticidade, como pães e massas.

TORTA DE ATUM LOW CARB



ingredientes

- 1 lata de atum
- 3 ovos
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- sal e orégano



1h 00 min



8 porções

modo de preparo

- Para o modo de preparo, primeiro, pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Despeje em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que a parte de cima esteja dourada. Sirva quente ou fria, e aproveite essa deliciosa alternativa low carb!

PURÊ DE ABÓBORA LOW CARB



ingredientes

- 1 abóbora pequena
- 2 colheres de sopa de manteiga
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



1h 30 min



6 porções

modo de preparo

- Comece cozinhando a abóbora em água fervente até que esteja macia. Escorra bem e coloque em um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione a manteiga, o sal, a pimenta e o alho em pó. Bata até obter uma textura cremosa e homogênea. Sirva como acompanhamento para carnes ou como uma opção saudável de prato principal.



FRUTAS

A dieta low carb é uma abordagem nutricional que enfatiza a redução na ingestão de carboidratos. Quando se trata de frutas, é importante escolher aquelas com menor teor de açúcar e carboidratos. Algumas opções que você pode considerar incluem: morangos, framboesas, amoras, mirtilos e abacate. Essas frutas são ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes, oferecendo muitos benefícios à saúde. Além disso, por serem mais baixas em carboidratos, elas se encaixam bem em uma alimentação low carb. Lembre-se de sempre consumir com moderação!

BRIGADEIRO LOW CARB



ingredientes

- 1 lata de leite condensado low carb
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de cacau em pó 100% sem açúcar



20 min



10 porções

modo de preparo

- Para fazer o brigadeiro, comece derretendo a manteiga em uma panela. Em seguida, acrescente o leite condensado e o cacau em pó, misturando bem até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela. Isso deve levar cerca de 10 a 15 minutos. Depois, retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Modele os brigadeiros em bolinhas e passe-os em chocolate granulado sem açúcar ou farelo de aveia. Se você deseja um brigadeiro ainda mais saboroso, pode adicionar uma pitada de sal ou mesmo um pouco de essência de baunilha. Essa receita é uma ótima opção para festas ou para quando bate aquela vontade de doce!

VITAMINA LOW CARB



ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de proteína em pó (opcional)
- gelo a gosto



05 min



1 porção

modo de preparo

- PPara fazer, basta misturar todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea. Sirva imediatamente e aproveite!

MOUSSE DE CHOCOLATE LOW CARB



ingredientes

- 200g de chocolate amargo (70% cacau ou mais)
- 3 ovos
- 100ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de adoçante a gosto
- uma pitada de sal



10 min



6 porções

modo de preparo

- Em uma tigela, bata as claras em neve até ficarem firmes e, em outra, misture as gemas com o creme de leite e o adoçante. Adicione o chocolate derretido à mistura de gemas e, por fim, incorpore delicadamente as claras em neve. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Aproveite sua mousse gostosa e nutritiva!



RECEITAS LOW CARB É SÓ O INÍCIO DA SUA JORNADA, APROVEITE O FATO DE VOCÊ QUERER MUDAR E TRANSFORME SEU CORPO EM 36H COM O NOSSO PROGRAMA COMPLETO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL: TREINE SUA MENTE E EMAGREÇA COMENDO DE TUDO, ALÉM DAS RECEITAS EXCLUSIVAS, DETOX, FIT, LOW CARB E SEM GLÚTEN. VOCÊ AINDA GANHARÁ O CARDÁPIO ÚNICO QUEIMA GORDURA PARA 21 DIAS DE DIETA E TRABALHARÁ AS EMOÇÕES ENQUANTO EMAGRECE. APROVEITE A PROMOÇÃO E

[CLIQUE AQUI](#)