



RECEITAS SEM
GLÚTEN



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://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos das receitas. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Introdução

Este livro é um curso prático para quem deseja iniciar a vida na cozinha de uma maneira simples e, quem sabe, a oportunidade de empreender. Quando você faz sua própria comida, você já está lucrando, concorda? Imagine se ainda puder vender? Receitas criativas e fáceis de fazer sem glúten, sem lactose, sem a proteína do leite e low carb, usando ingredientes que você costuma ter acesso no seu dia a dia. Além das receitas, passaremos dicas e truques da cozinha, tanto para iniciantes como para quem já tem a prática da culinária e um plano alimentar exclusivo para 21 dias de dieta. Vamos às receitas?

Arroz primavera de forno

Ingredientes:

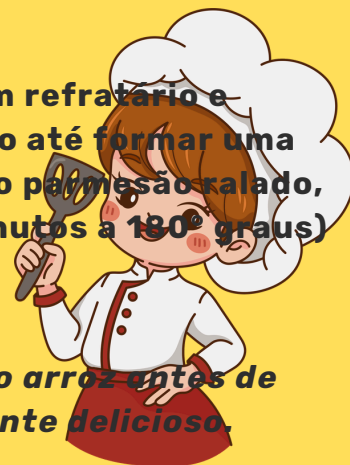
- ◇ 2 xícaras de arroz cozido;
- ◇ 2 caixinhas de creme de leite;
- ◇ 2 colheres de sopa de maionese;
- ◇ 2 colheres de sopa de requeijão;
- ◇ 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 200 gramas de presunto cortado em cubos;
- ◇ Azeite e orégano a gosto.



Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes (menos o arroz) em um refratário e misture bem, por último, adicione o arroz, misturando até formar uma massa. Coloque em uma forma untada, polvilhe queijo parmesão ralado, orégano, azeite e leve ao forno (aquecido por dez minutos a 180° graus) para gratinar.

Dica: Já experimentou colocar açafrão no preparo do arroz antes de colocar água? Fica um arroz com açafrão simplesmente delicioso.



Almôndega de Carne

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne moída (bovina ou suína)
- ◇ 1/2 xícara de farinha de arroz;
- ◇ ◇ 1 ovo;
- ◇ ◇ 1 cebola picada;
- ◇ 2 dentes de alho picados;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Salsa ou coentro a gosto.



Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture a carne moída, a farinha de arroz, o ovo, a cebola, o alho, o sal, a pimenta e a salsa ou coentro até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Modele a massa em bolinhas do tamanho desejado. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo e frite as almôndegas até que estejam douradas por fora e bem cozidas por dentro. Sirva com seu molho favorito ou acompanhado de arroz e salada.

Almôndega de frango

Ingredientes:

- ◇ 500g de peito de frango moído;
- ◇ 1/2 xícara de farinha de amêndoas;
- ◇ 1 ovo;
- ◇ 1 cebola picada;
- ◇ 2 dentes de alho picados;
- ◇ Sal e pimenta a gosto; ◇ Salsa ou coentro a gosto.



As almôndegas de frango são uma opção deliciosa e saudável para quem busca uma refeição leve e rica em proteínas. O melhor é que essa versão é livre de glúten.

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele as almôndegas do tamanho que preferir. Em uma frigideira com um pouco de azeite, frite as almôndegas até que fiquem douradas de todos os lados. Sirva com seu molho favorito ou apenas com arroz e salada.

Bife rolê

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne bovina (preferencialmente patinho ou coxão mole), cortada em tiras finas;
- ◇ 200g de bacon em tiras;
- ◇ 1 cenoura, cortada em tiras;
- ◇ 1 pimentão vermelho, cortado em tiras;
- ◇ 1 cebola, picada;
- ◇ 2 dentes de alho, picados;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Salsinha picada para decorar.



Modo de Preparo:

Comece temperando as tiras de carne com sal e pimenta. Em seguida, coloque uma tira de bacon, uma tira de cenoura e uma tira de pimentão em uma extremidade da carne e enrole. Prenda os rolinhos com palitos de dente. Em uma frigideira, adicione um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Adicione os rolinhos de carne e cozinhe até que estejam bem dourados de todos os lados. Depois, adicione água suficiente para cobrir os rolinhos, tampe e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Sirva com arroz e salada, e finalize com salsinha picada para um toque especial.

Bife de panela

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne bovina (como patinho ou coxão mole),
- ◇ 1 cebola picada,
- ◇ 2 dentes de alho,
- ◇ 1 tomate cortado,
- ◇ sal e pimenta-do-reino a gosto.
- ◇ Também pode adicionar 1 cenoura em rodellas e 1 folha de louro para realçar o sabor.



Modo de Preparo:

Comece aquecendo uma panela com um pouco de óleo. Adicione a cebola e o alho, refogando até dourar. Em seguida, coloque a carne na panela, selando-a de todos os lados. Após isso, adicione o tomate, a cenoura, o sal, a pimenta e a folha de louro. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 a 2 horas. Sirva quente, acompanhado de arroz e uma salada fresca.

Bife à parmegiana

Ingredientes:

- ◇ 500g de bife de carne,
- ◇ 1 xícara de farinha de arroz,
- ◇ 2 ovos,
- ◇ 2 xícaras de queijo mussarela ralado,
- ◇ 1 xícara de molho de tomate, ◇ sal e pimenta a gosto,
- ◇ óleo para fritar.



Modo de Preparo:

Primeiramente, tempere os bifes com sal e pimenta. Passe os bifes na farinha de arroz, em seguida nos ovos batidos, e novamente na farinha de arroz. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os bifes até ficarem dourados. Em uma travessa, coloque uma camada de molho de tomate, os bifes fritos, mais molho, e finalize com queijo mussarela por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até o queijo derreter. Sirva quente e aproveite!

Bolachinhas de ricota

Ingredientes:

- ◇ 250g de ricota,
- ◇ 1 ovo, 100g de farinha de arroz,
- ◇ 50g de queijo parmesão ralado,
- ◇ sal a gosto e ervas finas como orégano ou manjericão.



Modo de Preparo:

Comece pré-aquecendo o forno a 180 graus.

Em uma tigela, misture a ricota, o ovo, a farinha de arroz, o queijo parmesão, o sal e as ervas até formar uma massa homogênea. Modele pequenos discos e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse por aproximadamente 25 minutos ou até ficarem dourados.

Sirva quente e aproveite este lanche nutritivo! - Uma opção perfeita para lanches na tarde.

Bolo sem glúten de caneca

Ingredientes:

- ◇ 4 colheres de sopa de farinha de arroz,
- ◇ 2 colheres de sopa de açúcar,
- ◇ 1 colher de sopa de cacau em pó,
- ◇ 1 ovo,
- ◇ 3 colheres de sopa de leite,
- ◇ 2 colheres de sopa de óleo,
- ◇ 1/2 colher de chá de fermento em pó,
- ◇ Uma pitada de sal.



Modo de Preparo:

**Em uma caneca, adicione todos os ingredientes secos (farinha de arroz, açúcar, cacau, fermento e sal) e misture bem. Em seguida, adicione o ovo, o leite e o óleo, e misture tudo até ficar homogêneo. Leve ao microondas por cerca de 1 a 2 minutos (o tempo pode variar dependendo da potência do seu micro ondas).
Aguarde esfriar um pouco e aproveite seu bolo de caneca delicioso!**



BOLO SEM GLÚTEN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ◇ 3 ovos;
- ◇ 5 gotas de baunilha;
- ◇ 3 colheres de sopa de azeite ou óleo;
- ◇ 200 ml de leite de coco;
- ◇ 100 ml de creme de leite; ◇ 1 xícara de açúcar de sua preferência;
- ◇ 2 xícaras da Mix de farinhas;
- ◇ 2 colheres de chocolate 70% cacau;
- ◇ 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 180° graus dez minutos antes do preparo. Coloque no liquidificador: ovos, baunilha, azeite, açúcar, iogurte e creme de leite.

Bata por, aproximadamente, dois minutos para dobrar o volume da massa, eliminar o cheiro de ovo e deixar o bolo aerado (fofinho).

Depois de dois minutos, coloque a farinha com o chocolate, bata por mais um minuto e coloque o fermento químico para bolo, batendo por mais trinta segundos. Despeje na assadeira de sua preferência, untada com azeite ou óleo e cozinhe de 30 a 35 minutos.

Dica

A MARGARINA DEIXA UMA CONSISTÊNCIA MAIS FIRME EM BOLOS E TORTAS. JÁ O ÓLEO OU AZEITE DEIXAM O BOLO COM ASPECTO LEVE E MACIO. VEJA QUAL MELHOR SE ADAPTA EM CADA RECEITA, PODENDO USAR AS TRÊS OPÇÕES.

Caso você perceba que a massa não ficou leve ou aerada (com furinhos), use iogurte desnatado, a massa sem glúten tem a tendência de deixar bolos e tortas mais firmes e pesados do que a farinha tradicional e isso ocorre por não ter o glúten na farinha (proteína que deixa a massa leve). Por mais que sua forma seja untada, coloque azeite ou óleo, para deixar o aspecto do bolo dourado por fora. Quando estiver pronto, desligue o forno e deixe o bolo esfriar dentro dele por 15 minutos para não murchar. Não é necessário abrir a porta do forno enquanto ele estiver em preparo. Quando se diz Mix de farinhas, geralmente, usamos a de aveia sem glúten e sem contaminação, farinha de polvilho doce ou salgada, farinha de arroz, farinha de mandioca, farinha de milho, farinha de tapioca e farinha de fubá.

Leia os rótulos das embalagens para garantir que não contêm glúten: achocolatados, aveia, iogurtes, até mesmo fermento, você terá de pesquisar e observar os rótulos. Caso você queira vender os bolos, poderá usar forminhas de alumínio para vender como mini bolinhos ou colocar em formas de alumínio para bolo inglês. Com a massa desse bolo, você faz outros recheios: ◊ Para um bolo de coco, substitua o chocolate por coco ralado; ◊ Para um bolo de prestígio, adicione o coco com o chocolate; ◊ Tire o chocolate e transforme a massa em pão de ló para bolos de festa. Inúmeros recheios podem ser utilizados: brigadeiro, beijinho, doce de leite, creme de avelã; ◊ Para bolo no pote, triture o bolo ou amasse com um garfo, faça uma camada de pão de ló e uma camada do recheio de sua preferência: beijinho, brigadeiro, prestígio, doce de leite; ◊ Excelente opção para venda, podendo congelar (descongele retirando do freezer horas antes e mantendo em geladeira). O bolo costuma ter a duração de três dias em um lugar refrigerado, caso queira congelar, noventa dias.





BOLO SEM GLÚTEN DE MILHO

Ingredientes:

- ◇ 3 ovos;
- ◇ 5 gotas de baunilha;
- ◇ 3 colheres de sopa de azeite ou óleo;
- ◇ 200 ml de leite de coco;
- ◇ 100 ml de creme de leite;
- ◇ 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 1 xícara de açúcar;
- ◇ 1 lata de milho;
- ◇ 1 xícara e meia de fubá;
- ◇ 2 colheres de sobremesa de farinha de arroz;
- ◇ 1 colher de sobremesa de fermento químico para bolo.

Modo de Preparo:

Coloque: ovos, baunilha, açúcar, queijo ralado, azeite, creme de leite e leite de coco no liquidificador e bata por, aproximadamente, dois minutos, depois coloque o milho e as farinhas, bata por mais um minuto e, por último, adicione o fermento, batendo por mais alguns segundos. Despeje a massa na forma untada e coloque a goiabada. Leve ao forno aquecido (180°graus) de 30 a 35 minutos, não é necessário abrir o forno durante o preparo. Dica: use a goiabada em pedaços e, para ela não grudar no fundo do bolo durante o cozimento, coloque um pouco de farinha de arroz nos pedaços de goiabada e deixe no freezer meia hora antes de colocar na forma. Para transformar o bolo de milho com goiabada em bolo de fubá com erva-doce, troque a lata de milho por mais uma xícara de fubá e a goiabada por erva-doce (coloque a erva-doce no início do preparo). Caso perceba que a massa ficou pesada, coloque iogurte desnatado para deixar aerada. O bolo costuma ter a duração de três dias em um lugar refrigerado.

Carne moída com quiabo

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne moída;
- ◇ 300g de quiabo, uma cebola picada;
- ◇ 2 dentes de alho picados;
- ◇ sal e pimenta a gosto, um fio de azeite.



Modo de Preparo:

Comece refogando a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados. Em seguida, adicione a carne moída e cozinhe até que esteja bem dourada. Após isso, acrescente o quiabo, tempere com sal e pimenta, e cozinhe por mais alguns minutos até que o quiabo esteja macio. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e salada, e desfrute desse prato saboroso e nutritivo.

Carne de panela com legumes

Ingredientes:

- ◇ 1 kg de carne de peito ou coxão mole;
- ◇ 2 cenouras cortadas em rodela;
- ◇ 2 batatas médias cortadas em cubos;
- ◇ 1 cebola picada;
- ◇ 2 dentes de alho picados;
- ◇ 1 pimentão verde cortado em tiras;
- ◇ 2 colheres de sopa de óleo;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Água suficiente para cobrir a carne.



Modo de Preparo:

Comece aquecendo o óleo em uma panela de pressão. Adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados. Em seguida, adicione a carne e cozinhe até que esteja bem selada. Acrescente os legumes, tempere com sal e pimenta e adicione água o suficiente para cobrir tudo. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos após começar a pressão. Depois, desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Sirva quente com arroz.

Charutinho de uva

Ingredientes:

- ◇ 500g de folhas de uva;
- ◇ 300g de arroz;
- ◇ 200g de carne moída;
- ◇ 1 cebola picada;
- ◇ 2 tomates picados;
- ◇ 1 colher de sopa de azeite;
- ◇ Sal e pimenta a gosto.



Modo de Preparo:

Comece cozinhando o arroz até que esteja al dente. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione a carne moída e frite até que esteja bem cozida. Misture o arroz cozido e os tomates, temperando com sal e pimenta. Em uma folha de uva, coloque uma colher do recheio e enrole como um charuto, dobrando as extremidades. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos em água fervente. Sirva quente!

Costelinha suína assada com mandioquinha

Ingredientes:

- ◇ 1 kg de costelinha suína;
- ◇ 500 g de mandioquinha;
- ◇ 4 dentes de alho;
- ◇ 1 cebola média;
- ◇ 2 colheres de sopa de azeite;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Ervas frescas (como alecrim ou tomilho).



Modo de Preparo:

Préaqueça o forno a 180°C. Tempere a costelinha com sal, pimenta, alho picado e as ervas. Em uma assadeira, coloque a costelinha e adicione a cebola fatiada e a mandioquinha cortada em rodelas. Regue tudo com azeite e misture bem. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 1 hora. Retire o papel e deixe dourar por mais 30 minutos. Sirva quente e aproveite!

Coxinha de Frango sem Glúten

Ingredientes:

- ◇ 500g de peito de frango cozido e desfiado;
- ◇ 1 xícara de farinha de arroz;
- ◇ 1/2 xícara de polvilho doce;
- ◇ 1/2 xícara de água;
- ◇ 1/2 cebola picada;
- ◇ 1 dente de alho picado;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Óleo para fritar.



Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho em um pouco de óleo até dourar. Adicione o frango desfiado e tempere com sal e pimenta. Em uma panela, misture a água, a farinha de arroz e o polvilho. Cozinhe em fogo baixo até formar uma massa homogênea. Com a massa, modele pequenas coxinhas, recheie com o frango preparado e feche bem. Frite em óleo quente até dourar e sirva!

Crepioca recheada

Ingredientes:

- ◇ 2 ovos;
- ◇ 2 colheres de sopa de tapioca;
- ◇ Orégano e queijo ralado a gosto.



Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador: ovos, tapioca e temperos. Bata por alguns segundos e despeje em uma frigideira untada com azeite ou óleo. Aqueça a massa por dois minutos ou até que ela esteja dourada, coloque o recheio de sua preferência e sirva.

Dica: Bata os ingredientes no liquidificador para não deixar a massa com cheiro forte de ovo e para dobrar seu volume. Os recheios salgados são variados: peito de peru com queijo, presunto e queijo, queijo com azeitonas, queijo com tomates, já os recheios doces podem ser: creme de avelã, queijo com goiabada (romeu e julieta), doce de leite.



Couve-flor gratinada low carb

Ingredientes:

- ◇ 300 gramas de couve-flor congelada ou in natura;
- ◇ 1 caixa de creme de leite;
- ◇ Azeite a gosto;
- ◇ 30 gramas de queijo parmesão ralado;
- ◇ Orégano a gosto.



Modo de Preparo:

Aqueça a frigideira, em seguida, coloque azeite, a couve, creme de leite, orégano e parmesão, deixe gratinar (dourar até pregar o fundo da panela). Opção deliciosa para substituir o arroz de couve-flor.

Dica: Excelente opção para vendas com marmitas, podendo até congelar. Faça carne moída para acompanhar.



Croissant Sem Glúten

Ingredientes:

- ◇ 2 xícaras de farinha sem glúten,
- ◇ 1 colher de sopa de açúcar,
- ◇ 1 colher de chá de sal,
- ◇ 1 colher de sopa de fermento biológico seco,
- ◇ 1/4 de xícara de manteiga derretida,
- ◇ 3/4 de xícara de leite morno, ◇ 1 ovo.



Modo de Preparo:

Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o açúcar, o sal e o fermento. Adicione a manteiga derretida, o leite morno e o ovo. Misture bem até obter uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por cerca de 45 minutos, coberta com um pano, até dobrar de tamanho. Após o descanso, abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em triângulos. Enrole cada triângulo começando pela base até a ponta. Coloque-os em uma assadeira forrada. Deixe descansar novamente por 30 minutos antes de assar. ◇ Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até que estejam dourados.

Empada sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 2 xícaras de farinha de arroz;
- ◇ 1/2 xícara de óleo de coco;
- ◇ 1/2 xícara de água fria;
- ◇ 1/2 colher de chá de sal;
- ◇ Recheio a gosto (como frango desfiado, carne moída ou legumes).



Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture a farinha de arroz e o sal. Adicione o óleo de coco e misture até obter uma farofinha. Vá acrescentando a água aos poucos, até formar uma massa homogênea. Leve a massa à geladeira por 30 minutos. Depois, abra a massa, coloque o recheio escolhido e feche as empadas. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Escondidinho de carne

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne moída,
- ◇ 2 batatas grandes,
- ◇ 1 cebola picada,
- ◇ 2 dentes de alho picados,
- ◇ 1 tomate picado,
- ◇ 1/2 xícara de azeitonas,
- ◇ Queijo ralado a gosto,
- ◇ Sal e pimenta a gosto.



Modo de Preparo:

Comece cozinhando as batatas até ficarem macias. Em outra panela, refogue a cebola, o alho e a carne moída até dourar. Adicione o tomate e as azeitonas, temperando com sal e pimenta. Em um refratário, coloque uma camada de carne, cubra com as batatas amassadas e finalize com queijo ralado. Leve ao forno até o queijo derreter e dourar. Sirva quente!

Esfirra sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 2 xícaras de farinha de arroz;
- ◇ 1/2 xícara de polvilho doce;
- ◇ 1/2 xícara de água morna;
- ◇ 1/4 xícara de óleo;
- ◇ 1 colher de chá de sal; ◇ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ◇ Recheio a gosto (carne moída, frango, queijo, etc).



Modo de Preparo:

Primeiro, em uma tigela, misture a farinha de arroz, o polvilho, o sal e o fermento. Adicione o óleo e a água morna, misturando bem até formar uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos. Após descansar, abra a massa em pequenas porções, adicione o recheio de sua preferência e feche formando a esfirra. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 25 minutos ou até dourar. Aproveite!

Espaguete de abobrinha

Ingredientes:

- ◇ 2 abobrinhas médias;
- ◇ 400g de molho de tomate;
- ◇ 1 dente de alho picado;
- ◇ 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Manjericão fresco.



Modo de Preparo:

Para fazer o espaguete de abobrinha, comece lavando e cortando as abobrinhas em tiras finas (como espaguete) usando um cortador específico. Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione o alho picado. Refogue por alguns minutos até que o alho esteja dourado. Em seguida, adicione as abobrinhas e salteie rapidamente, apenas até ficarem levemente macias. Depois, incorpore o molho de tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais alguns minutos. Sirva quente, decorado com manjericão fresco.

Frango grelhado com mostarda

Ingredientes:

- ◇ 4 peitos de frango,
- ◇ 2 colheres de sopa de mostarda,
- ◇ 2 colheres de sopa de mel,
- ◇ 1 colher de sopa de azeite de oliva,
- ◇ Sal e pimenta a gosto.



Modo de Preparo:

Comece marinando os peitos de frango em uma mistura de mostarda, mel, azeite, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos. Em seguida, pré-aqueça a grelha e coloque os peitos de frango. Grelhe por cerca de 6 a 7 minutos de cada lado ou até que estejam completamente cozidos. Sirva quente e aproveite!

Fricassê de carne moída sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 500 gramas de carne moída de sua preferência;
- ◇ 1 lata de milho;
- ◇ 50 gramas de queijo parmesão ralado;
- ◇ 1 caixinha de creme de leite;
- ◇ 1 copo de requeijão;
- ◇ 200 gramas de queijo fatiado de sua preferência;
- ◇ Azeite ou óleo a gosto;
- ◇ Sal e temperos a gosto.



Modo de Preparo:

Refogue a carne moída com azeite e temperos de sua preferência e deixe descansar, em um liquidificador, coloque: creme de leite, queijo parmesão ralado, milho e requeijão. Bata por, aproximadamente, dois minutos ou até conseguir a consistência de um creme, unte uma travessa com azeite e coloque a carne moída e o queijo fatiado por cima, depois cubra com creme de milho, polvilhe orégano e queijo parmesão e leve ao forno (pré-aquecido por dez minutos a 180°). Cozinhe por vinte minutos, virando a travessa na metade do tempo.

Kibe sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne moída (carne de boi ou de frango);
- ◇ 1 xícara de trigo sarraceno para quibe sem glúten;
- ◇ 1 cebola média picada;
- ◇ 1/2 xícara de hortelã fresca picada;
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Azeite de oliva para untar.



Modo de Preparo:

Primeiramente, deixe o trigo para quibe de molho por cerca de 2 horas. Em seguida, escorra e misture com a carne, a cebola e a hortelã. Tempere com sal e pimenta a gosto. Modele os kibes em formato de croquete e unte uma assadeira com azeite. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam dourados. Sirva quente e aproveite!

Lasanha de arroz à bolonhesa

Ingredientes:

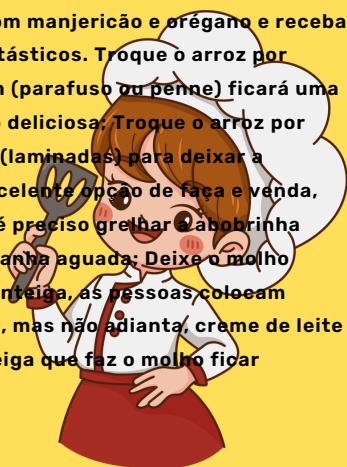
- ◇ 500 gramas de carne moída de sua preferência;
- ◇ 1 pacote de molho de tomate;
- ◇ 2 xícaras de arroz cozido;
- ◇ 200 gramas de presunto;
- ◇ 200 gramas de queijo fatiado;
- ◇ 1 caixinha de creme de leite;
- ◇ Orégano, queijo ralado e azeite a gosto.



Modo de Preparo:

Refogue a carne moída com azeite até dourar, coloque os temperos a gosto e o molho de tomate, apure o molho por dez minutos e desligue o fogo, misture o creme de leite e reserve. Em um refratário, coloque uma camada de molho e uma camada de arroz seguida de presunto e queijo, faça camada por camada até a borda do refratário. Termine a montagem com o molho, polvilhe o queijo ralado, orégano, azeite e leve ao forno para gratinar.

Dica: Faça molhos com manjericão e orégano e receba elogios, eles são fantásticos. Troque o arroz por macarrão sem glúten (parafuso ou penne) ficará uma lasanha de macarrão deliciosa. Troque o arroz por abobrinhas fatiadas (laminadas) para deixar a lasanha low carb, excelente opção de faça e venda, só não esqueça que é preciso grelhar a abobrinha para não deixar a lasanha aguada. Deixe o molho menos ácido com manteiga, as pessoas colocam açúcar para resolver, mas não adianta, creme de leite ajuda, mas é a manteiga que faz o molho ficar maravilhoso.



Linguiça assada com batata

Ingredientes:

- ◇ 500g de linguiça de sua preferência,
- ◇ 4 batatas médias, descascadas e cortadas em rodela,
- ◇ 2 colheres de sopa de azeite de oliva,
- ◇ 1 colher de chá de alho em pó,
- ◇ Sal e pimenta a gosto,
- ◇ Ervas finas a gosto.



Modo de Preparo:

Comece pré-aquecendo o forno a 200°C. Em uma forma, coloque as batatas e regue com o azeite. Adicione o alho em pó, sal, pimenta e as ervas finas, misturando bem. Depois, coloque as linguiças sobre as batatas. Asse no forno por aproximadamente 40 minutos ou até que as batatas estejam macias e a linguiça dourada. Sirva quente e aproveite sua refeição!.

macarrão sem glúten na panela de pressão

Ingredientes:

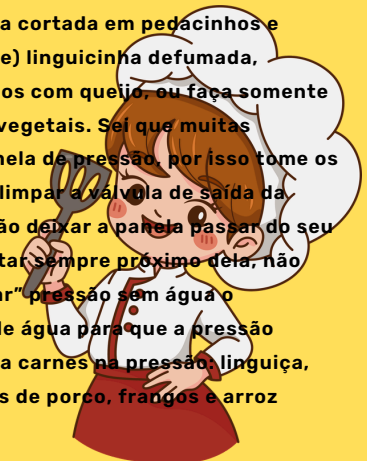
- ◇ 500 gramas de macarrão sem glúten (parafuso ou penne);
- ◇ 500 gramas de carne moída de sua preferência;
- ◇ 1 pacote de molho de tomate;
- ◇ 1 pacote de molho de tomate;
- ◇ 1 caixinha de creme de leite; .



Modo de Preparo:

Refogue a carne com azeite ou óleo na panela de pressão, adicione macarrão sem glúten com o molho de tomate, coloque os temperos a gosto e misture todos os ingredientes até "assentar", coloque água até cobrir o macarrão, leve à pressão. Quando começar a "chiar", conte três minutos e desligue o fogo, deixe sair toda pressão e abra a panela, coloque o creme de leite e sirva. Simplesmente divino.

Dica: Substitua o creme de leite por três colheres de sopa de maionese ou três colheres de sopa de requeijão, excelente. Substitua a carne por atum (coloque quando o macarrão já estiver pronto e use maionese no lugar do creme de leite) ou salsicha (quando o macarrão estiver pronto, coloque a salsicha cortada em pedacinhos e feche a panela novamente) linguiça defumada, presunto cortado em cubos com queijo, ou faça somente o macarrão ao sugo com vegetais. Sei que muitas pessoas têm medo da panela de pressão, por isso tome os devidos cuidados, como: limpar a válvula de saída da pressão corretamente, não deixar a panela passar do seu tempo de cozimento e estar sempre próximo dela, não deixar um alimento "pegar" pressão sem água o suficiente e não encher de água para que a pressão ocorra normalmente. Faça carnes na pressão, linguiça, picanha, maminha, carnes de porco, frangos e arroz carreteiro.



Mousse de frutas

Ingredientes:

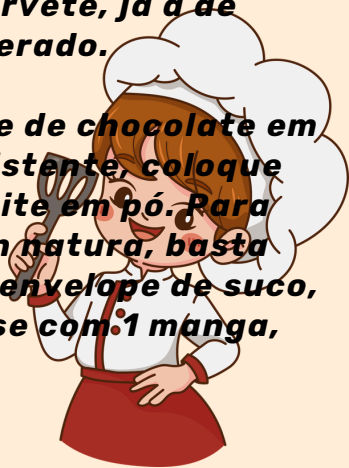
- ◇ 1 caixinha de leite condensado;
- ◇ 2 caixinhas de creme de leite;
- ◇ 1 envelope de suco de frutas de sua preferência.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea, despeje em forminhas individuais e leve ao freezer. Retire meia hora antes de servir.

Para fazer mousse de chocolate, substitua o suco por chocolate 70% cacau, a mousse de frutas tem o aspecto de sorvete, já a de chocolate tem o aspecto aerado.

Para transformar a mousse de chocolate em uma sobremesa mais consistente, coloque três colheres de sopa de leite em pó. Para fazer mousse com frutas in natura, basta acrescentar a fruta sem o envelope de suco, experimente fazer a mousse com 1 manga, simplesmente esplêndida.



Omelete diferente delícia

Ingredientes:

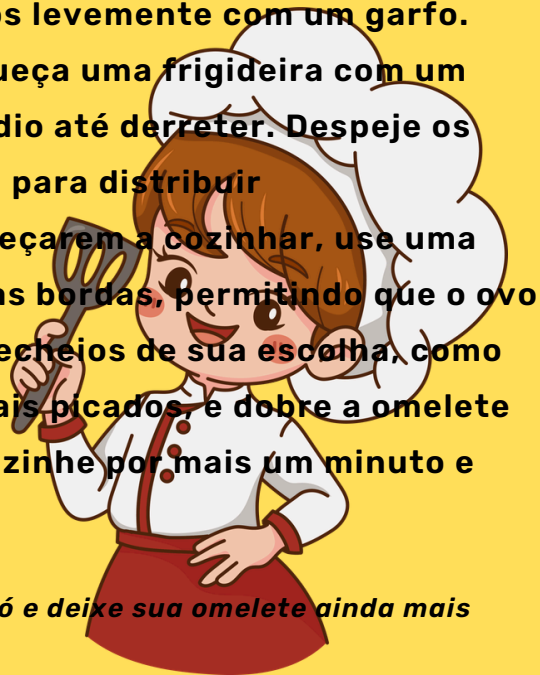
- ◇ 4 ovos;
- ◇ 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 2 colheres de chá de açúcar de sua preferência;
- ◇ Orégano a gosto.



Modo de Preparo:

A omelete é um prato versátil e delicioso, fácil de preparar. Comece quebrando ovos em uma tigela e bata-os levemente com um garfo. Adicione o queijo ralado e o açúcar. Aqueça uma frigideira com um pouco de manteiga ou óleo em fogo médio até derreter. Despeje os ovos batidos na frigideira, inclinando-a para distribuir uniformemente. Quando as bordas começarem a cozinhar, use uma espátula para levantar delicadamente as bordas, permitindo que o ovo cru escorra para as laterais. Adicione recheios de sua escolha, como queijos, presunto, cogumelos ou vegetais picados, e dobre a omelete ao meio quando estiver quase firme. Cozinhe por mais um minuto e sirva imediatamente. Bom apetite!

Dica: Coloque uma colher de sopa de leite em pó e deixe sua omelete ainda mais saborosa.



Pão artesanal sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 3 ovos;
- ◇ 2 colheres de queijo parmesão ralado;
- ◇ Orégano a gosto;
- ◇ 3 colheres de sopa de azeite ou óleo;
- ◇ 1 copo de iogurte desnatado;
- ◇ 2 colheres de sopa de requeijão;
- ◇ Meia xícara da Mix de farinhas (aveia, arroz, polvilho, tapioca e fubá);
- ◇ 1 xícara de farinha de mandioca de sua preferência;
- ◇ 1 colher de açúcar;
- ◇ 10 gramas de fermento biológico seco para pão.



Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador: ovos, azeite, queijo parmesão ralado, orégano, requeijão e iogurte. Bata por, aproximadamente, dois minutos até formar uma massa e dobrar o volume, adicione as farinhas com fermento, açúcar e bata por mais um minuto. Despeje em uma forma untada com azeite e deixe a massa descansar por 60 minutos para o fermento crescer. Leve a massa ao forno aquecido por 10 minutos, tempo de preparo de, aproximadamente, trinta e cinco minutos a 230° graus ou de 40 a 45 minutos em temperatura de 180° graus.

Pão de amêndoas sem glúten

O pão de amêndoas sem glúten é uma opção saudável e deliciosa para quem busca alternativas mais leves. Para prepará-lo, você vai precisar dos seguintes ingredientes: 2 xícaras de farinha de amêndoas, 4 ovos, 1/4 xícara de óleo de coco derretido, 1 colher de sopa de mel ou adoçante a gosto, 1 colher de chá de fermento em pó e uma pitada de sal. É uma receita simples que proporciona um pão macio e saboroso.



Modo de Preparo:

Para fazer o pão, preaqueça o forno a 180 graus Celsius. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos, como a farinha de amêndoas e o sal. Em outro recipiente, bata os ovos e adicione o mel e o óleo de coco. Combine ambas as misturas até formar uma massa homogênea. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 25-30 minutos ou até que esteja dourado e um palito saia limpo. Deixe esfriar antes de fatiar e sirva a gosto!

Pão de queijo de frigideira

Uma opção deliciosa e prática para um lanche rápido. Você vai precisar de 1 xícara de polvilho doce, 1/2 xícara de leite vegetal, 1/2 xícara de óleo, 1 ovo, 1/2 xícara de queijo ralado (preferencialmente queijo minas ou parmesão), e sal a gosto.



Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje uma concha da massa, cozinhando em fogo baixo até que comece a soltar do fundo. Vire e doure do outro lado. Sirva quentinho!

Pão de queijo vulcão sem glúten

Ingredientes:

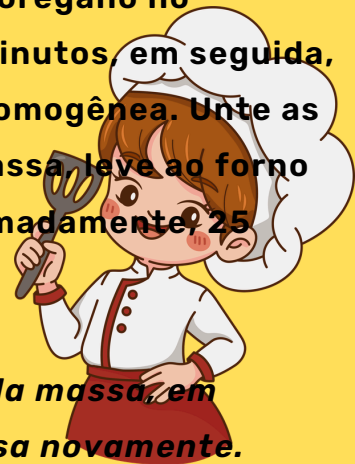
- ◇ 1 ovo;
- ◇ 50 gramas de queijo parmesão ralado;
- ◇ 3 colheres de sopa de azeite ou óleo;
- ◇ 1 caixinha de creme de leite; ◇ 2 xícaras de polvilho azedo ou doce;
- ◇ Orégano a gosto.



Modo de Preparo:

Coloque o ovo, azeite, parmesão, creme de leite e orégano no liquidificador. Bata por, aproximadamente, dois minutos, em seguida, coloque o polvilho e bata até formar uma massa homogênea. Unte as forminhas de alumínio (de empada) e despeje a massa, leve ao forno aquecido por dez minutos (180 graus) por, aproximadamente, 25 minutos.

Dica: Recheie os pães de queijo, coloque metade da massa, em seguida, pedaços de goiabada e cubra com a massa novamente.



Panqueca de aveia sem glúten com chia

Ingredientes:

- ◇ 2 ovos;
- ◇ 2 colheres de sopa de aveia sem glúten;
- ◇ 1 colher de sopa de tapioca;
- ◇ 1 colher de sobremesa de chia sem glúten;
- ◇ 1 colher de chá de açúcar demerara de sua preferência;
- ◇ 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 1 colher de sobremesa de fermento químico para bolo.



Modo de Preparo:

Leve todos os ingredientes no liquidificador e bata por, aproximadamente, um minuto, aqueça uma frigideira com azeite e faça discos da panqueca. É uma excelente opção para um café da manhã ou tarde.

Dica: Recheie com presunto, queijo, peito de peru, requeijão, creme de avelã, goiabada, doce de leite, dentre outros.



Panqueca de Banana Sem Glúten

Ingredientes:

- ◇ 2 bananas maduras,
- ◇ 2 ovos,
- ◇ 1/2 xícara de farinha de amêndoas ou outra farinha sem glúten,
- ◇ 1 colher de chá de fermento em pó,
- ◇ Uma pitada de sal,
- ◇ Canela a gosto (opcional).



Modo de Preparo:

Em uma tigela, amasse as bananas com um garfo até virar um purê. Adicione os ovos e misture bem. Em seguida, incorpore a farinha, o fermento, o sal e a canela. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque uma pequena quantidade da massa, formando uma panqueca. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado ou até que estejam douradas. Sirva quente, acompanhada de mel, frutas ou o que preferir!

Panqueca de carne moída sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 2 ovos;
- ◇ 1 copo de iogurte desnatado; ◇
- 100 ml de creme de leite;
- ◇ 1 colher de sobremesa de azeite;
- ◇ 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 1 xícara de farinha de mandioca ou de arroz;
- ◇ Orégano a gosto.



Modo de Preparo:

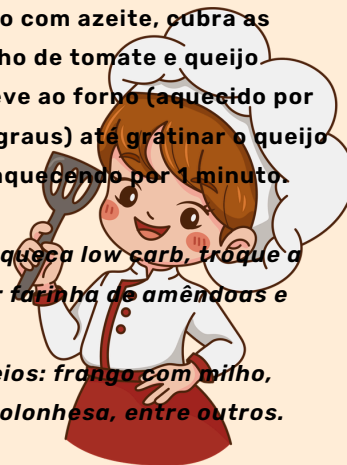
Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea, unte a frigideira e faça os discos de panqueca com o auxílio de uma concha de feijão. Quando a frigideira esquentar, coloque a massa aos poucos para formar o disco da panqueca (para não queimar).

Montagem:

Com a panqueca aberta em um prato, coloque o recheio de carne moída com milho (excelente opção) enrole o disco da panqueca e leve para um refratário untado com azeite, cubra as panquecas com molho de tomate e queijo parmesão ralado. Leve ao forno (aquecido por dez minutos a 180° graus) até gratinar o queijo ou ao micro-ondas aquecendo por 1 minuto.

Dica: Para uma panqueca low carb, troque a farinha de arroz por farinha de amêndoas e linhaça.

Faça diversos recheios: frango com milho, presunto e queijo, bolonhesa, entre outros.



Patê de frango desfiado

Ingredientes:

- ◇ 300g de peito de frango cozido e desfiado,
- ◇ 200g de cream cheese ou requeijão,
- ◇ 1 colher de sopa de mostarda,
- ◇ 2 colheres de sopa de maionese,
- ◇ 1 dente de alho picado,
- ◇ 1/2 cebola picada,
- ◇ sal e pimenta a gosto, e ervas frescas como salsinha ou cebolinha para decorar.

Modo de Preparo:

Para fazer o patê, comece misturando o frango desfiado com o cream cheese ou requeijão em uma tigela. Adicione a mostarda, a maionese, o alho e a cebola, e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem até obter uma pasta homogênea. Sirva em um recipiente decorado com ervas frescas. Você pode acompanhá-lo com torradas ou pães.



Peixe ao molho de camarão

Ingredientes:

- ◇ 500g de filé de peixe (pode ser tilápia ou outro de sua preferência),
- ◇ 200g de camarões limpos,
- ◇ 1 cebola média picada,
- ◇ 2 dentes de alho picados, ◇ 1 tomate picado,
- ◇ 200ml de leite de coco,
- ◇ 2 colheres de sopa de azeite de oliva,
- ◇ suco de 1 limão,
- ◇ sal e pimenta a gosto,
- ◇ cheiro-verde para finalizar.

Modo de Preparo:

Modo de preparo: Comece temperando o filé de peixe com suco de limão, sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Adicione o tomate e os camarões, cozinhando por cerca de 5 minutos. Em seguida, adicione o leite de coco e misture. Coloque os filés de peixe na frigideira e cozinhe por aproximadamente 10 minutos ou até que o peixe esteja bem cozido. Finalize com cheiro-verde picado e sirva acompanhado de arroz branco.



Picanha acebolada na panela de pressão

Ingredientes:

- ◇ 1 kg de picanha,
- ◇ 4 cebolas grandes, cortadas em rodela,
- ◇ 4 dentes de alho picados,
- ◇ Sal e pimenta a gosto,
- ◇ 1 colher de sopa de óleo ou azeite,
- ◇ 1/2 xícara de água.



Modo de Preparo:

Inicie aquecendo uma panela de pressão em fogo médio e adicione o óleo. Em seguida, coloque a picanha e sele todos os lados até que fique dourada. Retire a carne e reserve. Na mesma panela, adicione as cebolas e o alho, refogando até que estejam macios. Volte a picanha para a panela, adicione a água, tempere com sal e pimenta e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 30 minutos após pegar pressão. Deixe a pressão sair naturalmente antes de abrir a panela e sirva com arroz e salada.

Pizza individual sem glúten de frigideira

Ingredientes:

- ◇ 1 ovo;
- ◇ 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado;
- ◇ 2 colheres de sopa de farinha de mandioca;
- ◇ 1 colher de sopa de tapioca;
- ◇ 100 ml de água;
- ◇ 3 colheres de sopa de requeijão;
- ◇ 10 gramas de fermento biológico seco (para pão);
- ◇ 1 colher de chá de açúcar.



Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por, aproximadamente, dois minutos ou até formar uma massa homogênea, coloque em uma frigideira untada em formato de discos, com auxílio de uma concha, e deixe a massa cozinhar e dourar. Desligue o fogo e coloque o recheio de sua preferência: queijo com manjericão, queijo com presunto, queijo com tomate, quatro queijos.

Quiche de legumes sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 1 xícara de farinha de arroz,
- ◇ 1/4 xícara de óleo de coco,
- ◇ 4 ovos,
- ◇ 1 xícara de leite (pode ser leite vegetal),
- ◇ 2 xícaras de legumes variados (como brócolis, cenoura e espinafre),
- ◇ sal e pimenta a gosto.



Modo de Preparo:

Para preparar, inicie misturando a farinha de arroz com a manteiga e um pouco de água até formar uma massa homogênea. Pressione essa massa em uma forma e pré-assada por cerca de 10 minutos. Em seguida, bata os ovos com o leite, tempere a gosto e adicione os legumes. Despeje a mistura sobre a massa e asse a quiche até que esteja firme e levemente dourada. Sirva morna ou fria, acompanhada de uma salada fresca.

Risoto de Queijo

Ingredientes:

- ◇ 1 xícara de arroz arbóreo,
- ◇ 1 cebola picada,
- ◇ 2 dentes de alho picados,
- ◇ 4 xícaras de caldo de legumes,
- ◇ 1/2 xícara de vinho branco,
- ◇ 100g de queijo parmesão ralado,
- ◇ Sal e pimenta a gosto,
- ◇ 2 colheres de sopa de manteiga e salsinha picada para finalizar.



Modo de Preparo:

Primeiro, em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até que fique transparente. Adicione o alho e o arroz, e cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre. Em seguida, acrescente o vinho branco e cozinhe até evaporar. Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, sempre mexendo até que o arroz esteja al dente. Por último, incorpore o queijo parmesão, ajuste o sal e a pimenta e finalize com salsinha picada.

Rocambole de carne sem glúten

Ingredientes:

- ◇ 500g de carne moída bovina,
- ◇ 1 xícara de farinha de rosca sem glúten,
- ◇ 1 cebola média picada,
- ◇ 2 dentes de alho picados,
- ◇ 1/2 xícara de queijo ralado,
- ◇ 2 ovos, ◇ Sal e pimenta a gosto,
- ◇ Ervas a gosto (como salsinha ou cebolinha).



Modo de Preparo:

Para fazer o rocambole de carne, comece pré aquecendo o forno a 180°C. Em uma tigela, misture a carne moída com a farinha de rosca, cebola, alho, queijo, ovos e temperos. Após misturar bem, coloque a massa sobre um pedaço de papel alumínio e molde em forma de retângulo. Você pode adicionar recheios como bacon ou legumes no centro. Com o auxílio do papel, enrole o rocambole cuidadosamente. Em seguida, leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até que esteja bem dourado. Sirva cortado em fatias e aproveite!

Salmão assado com legumes

Ingredientes:

- ◇ 2 filés de salmão;
- ◇ 1 abobrinha cortada em rodela;
- ◇ 1 cenoura em tiras;
- ◇ 1 pimentão vermelho em fatias;
- ◇ 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- ◇ 1 limão (suco e raspas);
- ◇ Sal e pimenta a gosto;
- ◇ Ervas finas a gosto.



Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 200°C. Em uma assadeira, coloque o salmão e os legumes ao redor. Regue tudo com azeite de oliva, suco de limão, sal, pimenta e ervas finas.

Misture bem para que os sabores se combinem. Asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e os legumes macios. Sirva quente e aproveite!

Tilápia ao molho de mostarda

Ingredientes:

- ◇ 4 filés de tilápia
- ◇ 2 colheres de sopa de mostarda
- ◇ 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ◇ Suco de 1 limão
- ◇ Sal e pimenta a gosto
- ◇ Raminhos de salsa para decorar.



Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture a mostarda, o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta. Marinar os filés de tilápia nessa mistura por pelo menos 30 minutos. Preaqueça a grelha em fogo médio. Coloque os filés de tilápia na grelha e cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que fiquem dourados e cozidos por dentro. Sirva imediatamente, decorado com raminhos de salsa e acompanhado de uma salada fresca.

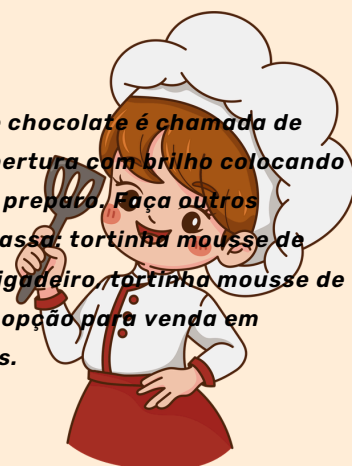
Tortinha doce sem glúten de prestígio



Modo de Preparo:

Faça tortinhas em forminhas individuais ou em um refratário grande. Triture biscoito sequilhos sem glúten de sua preferência (existem algumas opções no mercado e uma delas é bem conhecida) até ficar em um formato de areia, coloque manteiga para deixar a massa firme e monte a primeira camada da torta com ela. Coloque uma camada de beijinho bem generosa e cubra com uma cobertura de chocolate derretido (100 ml de creme de leite, 100 gramas de chocolate). Coloque o chocolate no micro-ondas de trinta em trinta segundos até derreter e, em seguida o creme de leite até formar a cobertura. Polvilhe com coco ralado e as tortinhas de prestígio estão deliciosamente prontas.

Dica: A cobertura de chocolate é chamada de ganache, deixe a cobertura com brilho colocando manteiga com sal no preparo. Faça outros recheios com essa massa: tortinha mousse de limão, tortinha de brigadeiro, tortinha mousse de maracujá, excelente opção para venda em forminhas individuais.



Torta de ricota doce



A torta de ricota sem glúten é uma deliciosa opção para quem procura uma sobremesa leve e saborosa. Para a massa você vai precisar de: 200g de farinha sem glúten, 100g de manteiga, 1 ovo, 50g de açúcar e uma pitada de sal. Para o recheio, utilize 300g de ricota, 2 ovos, 100g de açúcar, 1 colher de chá de essência de baunilha e raspas de limão a gosto. Comece preparando a massa, misturando todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Pressione a massa em uma forma e reserve.

Para o recheio, amasse a ricota e misture os outros ingredientes até obter uma mistura cremosa. Despeje o recheio na massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar antes de servir.

Yakisoba de Bifum

Ingredientes:

- ◊ 1 pacote de macarrão de arroz (bifum);
- ◊ 250 gramas de carne moída ou pedaços de sua preferência, como: carne de frango, camarões, ou carne de porco;
- ◊ Vegetais a gosto (couve-flor, brócolis, milho, ervilha);
- ◊ Molho de soja;
- ◊ Molho de gergelim (opcional).rpo

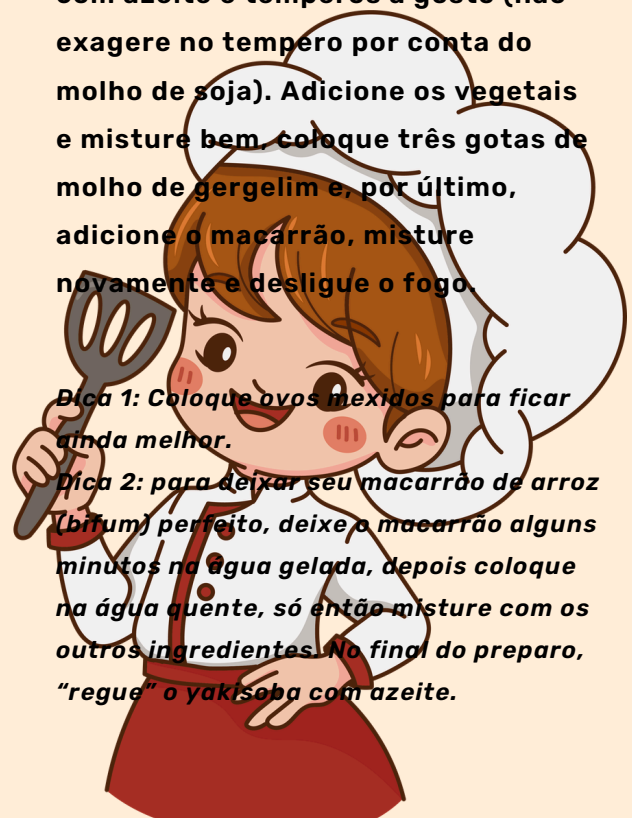


Modo de preparo:

Refogue a carne em uma frigideira com azeite e temperos a gosto (não exagere no tempero por conta do molho de soja). Adicione os vegetais e misture bem, coloque três gotas de molho de gergelim e, por último, adicione o macarrão, misture novamente e desligue o fogo.

Dica 1: Coloque ovos mexidos para ficar ainda melhor.

Dica 2: para deixar seu macarrão de arroz (bifum) perfeito, deixe o macarrão alguns minutos na água gelada, depois coloque na água quente, só então misture com os outros ingredientes. No final do preparo, "regue" o yakisoba com azeite.





MAGRA


Sempre!

Plano da Dieta de 21 Dias

Este cardápio foi elaborado para ajudar você a atingir suas metas de saúde e bem-estar ao longo de três semanas. Ele inclui uma variedade de refeições equilibradas, repletas de nutrientes essenciais que proporcionam energia e satisfação. A dieta é adaptável e pode ser ajustada de acordo com preferências alimentares.

É possível reprogramar hábitos em 21 dias?

O processo de reprogramação de hábitos pode ser desafiador, mas com dedicação e disciplina, é totalmente possível. Ao longo de 21 dias, você terá a oportunidade de transformar sua rotina e estabelecer hábitos saudáveis que beneficiarão sua vida a longo prazo. Cada dia trará novas práticas e ensinamentos que o ajudarão a entender a importância da transformação pessoal e como isso pode impactar positivamente sua saúde e bem-estar.

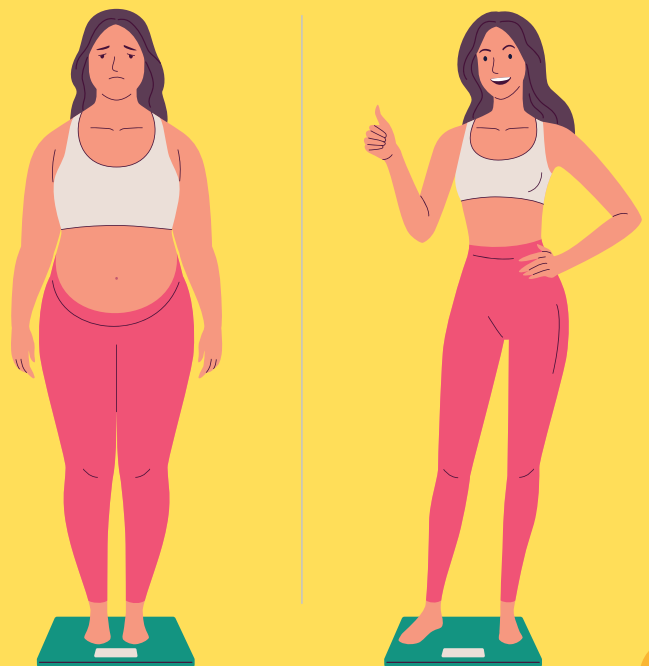


MAGRA

Sempre!

Recomendações Gerais

Além de seguir o cardápio, é importante manter uma hidratação adequada, consumindo pelo menos 2 litros de água por dia. Beba chás, sucos e vitaminas diuréticas, que você encontra aqui no programa e não passe fome, coma 100 gramas de pipoca no período da tarde com uma fruta. Inclua atividades físicas em sua rotina diária e procure estabelecer horários regulares para as refeições. Essas práticas ajudarão a potencializar os resultados da sua dieta.



Diário Alimentar

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-Feira	1 taça de iogurte natural, 1 fruta e 1 omelete feita com três ovos . Meio da manhã: 1 maçã.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão. 200 gramas de proteína e salada à vontade. Sobremesa: 1 fatia de bolo sem glúten.	100 gramas de pipoca salgada e 1 copo de suco de maracujá com água de coco.	6 bolachas de arroz com maionese de abacate e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar com 1 fruta.
Terça-Feira	2 fatias de pão sem glúten com patê de frango desfiado e uma fruta. Meio da manhã: 2 ovos cozidos..	150 gramas de macarrão com 1 lata de atum e salada de folhas à vontade. Sobremesa: 1 colher de sopa de doce de leite com 100 gramas de queijo branco.	100 gramas de castanha do Pará (Brasil).	creme de mandioquinha com carne moída (no máximo 2 pratos). Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Quarta-Feira	3 pães de queijo de 50 gramas cada, 1 fruta e 1 taça de iogurte natural. Meio da manhã: 2 ovos cozidos.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de carne moída com vegetais e salada à vontade. Sobremesa: 1 fruta.	1 fatia de bolo sem glúten.	4 ovos mexidos com 2 fatias de pão sem glúten. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Quinta-Feira	omelete feita com 3 ovos e 1 fruta. Meio da manhã: 1 vitamina diurética (ebook receitas de chás e sucos).	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de frango assado com salada à vontade. Sobremesa: 1 brigadeiro.	1 copo de leite vegetal com 3 colheres de cereal sem glúten.	2 taças de vitamina de mirtilo com morango e 100 gramas de queijo branco. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Sexta-Feira	2 taças de vitamina de banana com chocolate em pó. Meio da manhã: 2 ovos cozidos.	150 gramas de macarrão com molho vermelho à bolonhesa e salada a vontade. Sobremesa: 1 fruta e 100 gramas de queijo branco	100 gramas de amendoim natural.	Vitamina de banana com aveia sem glúten e 1 fruta. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar.
Sábado	1 crepioca feita com 2 ovos e 50 gramas de tapioca. Com recheio de patê de frango. Ceia: 1 fruta.	1 refeição livre de até 900 calorias.	1 pão de queijo de frigideira com 1 fatia de muçarela.	vitamina de melão com morango. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar.
Domingo	omelete feita com 3 ovos e 1 fruta. Meio da manhã: 1 copo de suco de mamão com pêssego.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de peixe ao molho.	150 gramas de batata doce.	300 gramas de abóbora gratinada com couve-flor. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.

Diário Alimentar

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-Feira	1 copo de iogurte natural, 1 fruta e 100 gramas de muçarela. Meio da manhã: 2 ovos cozidos.	100 gramas de macarrão com 200 gramas de almôndega de frango. Sobremesa: 1 fatia de bolo sem glúten.	1 fruta e 100 gramas de nozes.	300 gramas de abobrinha refogada com ovos mexidos. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Terça-Feira	1 tapioca com 2 fatias de muçarela e 1 fruta. Meio da manhã: 150 gramas de queijo branco e 1 fruta.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de carne de panela com batata e salada à vontade.	2 fatias de torta salgada sem glúten.	1 pizza de frigideira sem glúten, 1 vitamina diurética. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar.
Quarta-Feira	2 fatias de pão sem glúten com 30 gramas de margarina e 1 fruta. Meio da manhã: 2 ovos cozidos.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de fricassê de carne.	1 wrap sem glúten com patê de atum e alface.	creme de vagem à vontade com 2 fatias de pão sem glúten. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Quinta-Feira	1 panqueca de banana com 100 gramas de queijo branco. Meio da manhã: 1 fruta.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de bife de panela.	1 crepioca feita com 1 ovo, 30 gramas de tapioca e 2 fatias de muçarela.	caldo de abobrinha com aveia à vontade e 2 pães de queijo de 50 gramas. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Sexta-Feira	1 omelete feita com 3 ovos e 2 fatias de muçarela. Meio da manhã: 1 fruta e 100 gramas de queijo magro.	2 panquecas de carne sem glúten e salada à vontade. Sobremesa: 1 taça de mousse de frutas	2 fatias de pão sem glúten com 30 gramas de queijo branco e 1 colher de maionese ligh.	200 gramas de torta salgada sem glúten com salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Sábado	1 panqueca de aveia recheada com 100 gramas de patê de frango. Meio da manhã: 1 fruta.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de strogonoffe de frango com salada à vontade.	2 pães de queijo com 1 copo de suco de frutas natural.	2 taças de vitamina de sua preferência com 2 ovos cozidos. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Domingo	2 fatias de pão sem glúten com 30 gramas de maionese ligh, 2 fatias de muçarela e 1 tomate. Meio da manhã: 1 fruta.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão e 200 gramas de peixe frito sem óleo. Salada à vontade.	1 taça de iogurte de frutas com 2 colheres de aveia ou granola sem glúten.	200 gramas de salada de abacate com frango. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.

Diário Alimentar

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-Feira	1 wrap sem glúten com 100 gramas de patê de atum. Meio da manhã: 1 fruta.	150 gramas de macarrão com 200 gramas de almôndega de carne e salada à vontade..	150 gramas de pipoca salgada com 1 fruta.	200 gramas de carne moída com ovo cozido e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Terça-Feira	1 tapioca feita com 150 gramas de goma de tapioca e 2 ovos mexidos. Meio da manhã: 1 copo de suco de frutas.	1 refeição livre de até 900 calorias.	1 copo de vitamina de sua preferência.	omelete feita com 3 ovos, 2 fatias de muçarela e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Quarta-Feira	1 crepioca feita com 2 ovos e 50 gramas de goma de tapioca, 2 fatias de muçarela. Meio da manhã: 1 fruta.	100 gramas de arroz, 150 gramas de feijão, 200 gramas de linguiça assada com batatas. Salada à vontade.	1 bolo de caneca sem glúten.	salmão assado com legumes no vapor à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Quinta-Feira	6 bolachas de arroz com 100 gramas de frango desfiado. Meio da manhã: 1 fruta.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de costelinha suína assada com mandioquinha.	100 gramas de castanha de caju.	200 gramas de filé de frango grelhado com molho de mostarda e salada de folhas à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Sexta-Feira	2 copos de suco de melão com pera. Meio da manhã: 100 gramas de queijo magro com 1 ovo cozido.	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão, 200 gramas de bife à parmegiana com salada à vontade.	1 taça de iogurte natural com 3 colheres de granola sem glúten e 1 fruta.	omelete de espinafre e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Sábado	2 fatias de pão sem glúten com 2 ovos mexidos. Meio da manhã: 1 fruta e 100 gramas de queijo magro..	100 gramas de arroz cozido, 150 gramas de feijão e 200 gramas de picanha acebolada com salada à vontade.	1 fruta e 100 gramas de queijo branco.	200 gramas de espaguete de abobrinha e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.
Domingo	1 panqueca de banana com 100 gramas de queijo branco. Meio da manhã: 1 fruta e 1 ovo cozido.	1 refeição livre de até 900 calorias.	1 tapioca feita com 60 gramas de tapioca e 2 ovos mexidos.	1 wrap sem glúten com patê de frango e salada à vontade. Ceia: 1 taça de gelatina sem açúcar e 1 fruta.