

RESET

METABÓLICO COM JEJUM

*Receitas Exclusivas e Guia
Completo*



REPROGRAMANDO SEU CORPO PARA QUEIMAR
GORDURA; PLANO DE 7 DIAS.

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://www.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.

O JEJUM INTERMITENTE É UM PADRÃO ALIMENTAR QUE ALTERNA PERÍODOS DE ALIMENTAÇÃO COM PERÍODOS DE JEJUM, SEM DEFINIR EXATAMENTE QUAIS ALIMENTOS VOCÊ DEVE COMER, MAS SIM QUANDO COMER. OS PROTOCOLOS MAIS COMUNS SÃO O 16:8 (16 HORAS EM JEJUM E 8 HORAS PARA SE ALIMENTAR), O 14:10 E O 5:2, EM QUE DOIS DIAS DA SEMANA TÊM GRANDE REDUÇÃO CALÓRICA. ELE PODE AJUDAR NA PERDA DE PESO, MELHORA DA SENSIBILIDADE À INSULINA E MAIOR CONSCIÊNCIA ALIMENTAR, DESDE QUE FEITO COM PLANEJAMENTO E ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL.

PARA COMEÇAR, ESCOLHA UM PROTOCOLO SIMPLES, COMO O 12:12 OU 14:10, E VÁ AUMENTANDO O TEMPO DE JEJUM GRADUALMENTE. DURANTE A JANELA DE ALIMENTAÇÃO, PRIORIZE ALIMENTOS NATURAIS: LEGUMES, FRUTAS, PROTEÍNAS MAGRAS, GORDURAS BOAS E CARBOIDRATOS INTEGRAIS. BEBA BASTANTE ÁGUA AO LONGO DO DIA E, NO PERÍODO DE JEJUM, VOCÊ PODE CONSUMIR ÁGUA, CAFÉ SEM AÇÚCAR, CHÁS SEM ADOÇANTE E BEBIDAS SEM CALORIAS. EVITE COMPENSAR O JEJUM COM EXAGEROS, FRITURAS E ULTRAPROCESSADOS, POIS ISSO REDUZ OS BENEFÍCIOS E PODE CAUSAR MAL-ESTAR.

NEM TODO MUNDO DEVE FAZER JEJUM INTERMITENTE. GESTANTES, LACTANTES, ADOLESCENTES, PESSOAS COM HISTÓRICO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES, DIABÉTICOS EM USO DE MEDICAÇÃO, INDIVÍDUOS COM DOENÇAS CRÔNICAS OU BAIXO PESO DEVEM EVITAR OU SÓ PRATICAR COM ORIENTAÇÃO MÉDICA. SINAIS DE QUE O MÉTODO NÃO ESTÁ INDO BEM INCLUEM TONTURA INTENSA, FRAQUEZA, IRRITABILIDADE EXTREMA, COMPULSÃO ALIMENTAR NA JANELA DE ALIMENTAÇÃO E QUEDA DE DESEMPENHO NO TRABALHO OU NOS TREINOS. NESSES CASOS, É IMPORTANTE REVER O PROTOCOLO OU INTERROMPER O JEJUM.

PARA FAZER O JEJUM DE FORMA SEGURA, DEFINA UM HORÁRIO QUE SE ENCAIXE NA SUA ROTINA, COMO JANTAR MAIS CEDO E PULAR O CAFÉ DA MANHÃ, OU O CONTRÁRIO, CONFORME SUA PREFERÊNCIA. PLANEJE AS REFEIÇÕES COM ANTECEDÊNCIA PARA NÃO DEPENDER DE LANCHES RÁPIDOS E POUCO SAUDÁVEIS. ASSOCIE O JEJUM A HÁBITOS DE VIDA EQUILIBRADOS: SONO ADEQUADO, ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E MANEJO DO ESTRESSE. LEMBRE-SE: JEJUM INTERMITENTE É UMA FERRAMENTA, NÃO UMA SOLUÇÃO MÁGICA. O MAIS IMPORTANTE É A CONSISTÊNCIA E UM ESTILO DE VIDA SUSTENTÁVEL A LONGO PRAZO.

O QUE COMER DURANTE O JEJUM INTERMITENTE



DURANTE A JANELA DE JEJUM, O OBJETIVO É NÃO FORNECER CALORIAS AO CORPO, MANTENDO A INSULINA BAIXA E FAVORECENDO A QUEIMA DE GORDURA. POR ISSO, VOCÊ PODE CONSUMIR ÁGUA (NATURAL, COM GÁS OU SABORIZADA COM RODELAS DE LIMÃO), CAFÉ PRETO SEM AÇÚCAR, CHÁ SEM AÇÚCAR E BEBIDAS ZERO CALORIAS BEM OCASIONAIS, SE FOREM REALMENTE SEM CARBOIDRATOS. EVITE LEITE, CREMES, SUCOS, REFRIGERANTES COMUNS, ÁLCOOL E QUALQUER ALIMENTO SÓLIDO, POIS TODOS QUEBRAM O JEJUM. SE SENTIR MUITA FOME, AVALIE SE O PROTOCOLO ESTÁ ADEQUADO PARA VOCÊ E, SE POSSÍVEL, CONVERSE COM UM NUTRICIONISTA OU MÉDICO.

NA JANELA DE ALIMENTAÇÃO, PRIORIZE REFEIÇÕES COMPLETAS E NUTRITIVAS, COM PROTEÍNAS MAGRAS (OVOS, FRANGO, PEIXE, CARNES MAGRAS, TOFU), GORDURAS BOAS (AZEITE DE OLIVA, ABACATE, CASTANHAS), LEGUMES E VERDURAS EM ABUNDÂNCIA E CARBOIDRATOS DE MELHOR QUALIDADE (ARROZ INTEGRAL, BATATA-DOCE, FEIJÃO, LENTILHA, FRUTAS). EVITE EXAGERAR EM ULTRAPROCESSADOS, FRITURAS E DOCES “COMPENSANDO” O TEMPO EM JEJUM. O FOCO É COMER O SUFICIENTE PARA SACIAR, COM BOA QUALIDADE NUTRICIONAL, MANTENDO ENERGIA E SAÚDE A LONGO PRAZO.

RECEITAS EXCLUSIVAS



ABOBRINHA DE FORNO COM CROSTA DE PARMESÃO



Ingredientes (2–3 porções)

- *2 abobrinhas médias fatiadas em rodela
finas*
- *1 colher (sopa) de azeite de oliva*
- *1 dente de alho picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (chá) de orégano seco ou ervas
finas*
- *50–70 g de queijo muçarela ou minas
padrão ralado (pode ser light)*
- *2 colheres (sopa) de queijo parmesão
ralado (opcional)*
- *1 tomate pequeno em rodela (opcional).*

Modo de preparo

- 1. Preaqueça o forno a 200 °C. Unte levemente uma assadeira com um fio de azeite ou use papel manteiga.*
- 2. Em uma tigela, misture as rodela de abobrinha com o azeite, o alho, sal, pimenta e o orégano até envolver bem.*
- 3. Distribua a abobrinha na assadeira em uma camada uniforme. Se quiser, intercale com rodela de tomate.*
- 4. Cubra com o queijo ralado e, se desejar, finalize com um pouco de parmesão por cima.*
- 5. Leve ao forno por cerca de 20–25 minutos, até a abobrinha ficar macia e o queijo dourado e gratinado. Sirva em seguida, como acompanhamento leve ou prato principal.*

ARROZ DE COUVE-FLOR



Ingredientes (serve 2 a 3 pessoas)

- *1 cabeça média de couve-flor (bem firme)*
- *1 colher de sopa de azeite ou óleo*
- *1 dente de alho picado*
- *1/4 de cebola pequena picada (opcional)*
- *Sal a gosto*
- *Pimenta-do-reino a gosto*
- *Salsinha ou cebolinha picada para finalizar (opcional)*

Você também pode acrescentar legumes picados bem miúdos, como cenoura ou pimentão, para deixar o arroz de couve-flor ainda mais colorido e nutritivo.

Como fazer passo a passo

- *Lave bem a couve-flor, seque e retire os talos mais grossos.*
- *Rale a couve-flor no ralo grosso ou pulse no processador até ficar com textura de grãos de arroz.*
- *Aqueça o azeite em uma frigideira grande ou panela.*
- *Refogue a cebola até ficar transparente e depois acrescente o alho, sem deixar queimar.*
- *Adicione a couve-flor ralada, misture bem e tempere com sal e pimenta.*
- *Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por cerca de 5 a 8 minutos, até ficar macia, mas ainda soltinha.*
- *Finalize com salsinha ou cebolinha picada e sirva imediatamente como substituto do arroz tradicional.*

GUACAMOLE

LIGHT



Ingredientes (rende cerca de 4 porções):

- *2 avocados médios bem maduros*
- *1 tomate pequeno sem sementes, picado*
- *1/4 de cebola roxa pequena, bem picada*
- *Suco de 1 limão*
- *2 colheres (sopa) de coentro fresco picado (ou salsinha)*
- *1 dente de alho pequeno, amassado (opcional)*
- *Pimenta dedo-de-moça ou jalapeño a gosto, sem sementes, picada*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (sopa) de iogurte natural desnatado (opcional, deixa mais cremoso e leve).*

Como fazer o guacamole light:

- *Corte os avocados ao meio, retire o caroço e coloque a polpa em uma tigela.*
- *Amasse com um garfo até ficar em pedaços pequenos, sem virar purê totalmente liso.*
- *Regue imediatamente com o suco de limão para não escurecer.*
- *Acrescente o tomate, a cebola, o coentro (ou salsinha), o alho e a pimenta picada.*
- *Misture delicadamente, ajuste o sal e a pimenta-do-reino.*
- *Se quiser mais cremosidade com menos gordura, misture o iogurte desnatado.*
- *Sirva em seguida com legumes crus em palitos, torradas integrais ou como acompanhamento de saladas e grelhados.*

OMELETE LIGHT



Ingredientes (1 porção):

- *2 ovos inteiros ou 1 ovo + 2 claras*
- *1 colher (sopa) de leite desnatado ou água*
- *1 pitada de sal e pimenta-do-reino*
- *1 colher (chá) de azeite ou óleo em spray*
- *2 colheres (sopa) de tomate picado*
- *2 colheres (sopa) de cebola ou cebolinha picada*
- *2 colheres (sopa) de legumes leves (abobrinha, espinafre, brócolis) já cozidos*
- *Opcional: 1 colher (sopa) de queijo branco light em cubinhos.*

Como fazer:

- *1. Em uma tigela, bata os ovos com o leite ou água até ficar bem misturado e levemente espumado.*
- *2. Tempere com sal, pimenta e, se quiser, ervas secas como orégano ou manjerição.*
- *3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com o azeite ou óleo em spray.*
- *4. Despeje os ovos batidos, espalhando bem pela frigideira.*
- *5. Quando começar a firmar nas bordas, distribua o tomate, a cebola, os legumes e o queijo branco sobre metade da omelete.*
- *6. Tampe a frigideira por 1–2 minutos para cozinhar por igual sem queimar.*
- *7. Dobre a omelete ao meio com cuidado e deixe mais 1 minuto até ficar firme, mas ainda macia.*
- *8. Sirva em seguida com salada verde para uma refeição leve e nutritiva.*

SOPA DE LEGUMES LIGHT



Prepare uma sopa de legumes light saborosa e nutritiva usando ingredientes simples e frescos.

Você vai precisar de: 1 cenoura em rodela, 1 abobrinha em cubos, 1 chuchu em cubos, 1 batata pequena em cubos, 1 tomate picado sem sementes, 1/2 cebola picada, 1 dente de alho amassado, 1 xícara de folhas verdes (couve ou espinafre), 1 colher de chá de azeite, sal e pimenta a gosto, além de cerca de 1,5 litro de água ou caldo de legumes caseiro.

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.

Acrescente cenoura, batata, chuchu e abobrinha, mexendo por alguns minutos. Junte o tomate, tempere com sal e pimenta e adicione a água ou caldo quente até cobrir bem os legumes. Cozinhe em fogo médio até que fiquem macios. Nos minutos finais, coloque as folhas verdes picadas. Para uma textura mais cremosa e ainda light, bata parte da sopa no liquidificador e misture de volta à panela. Sirva quente, podendo finalizar com ervas frescas picadas.

TORRADINHAS LOW CARB



Prepare torradinhas low carb crocantes e saborosas usando poucos ingredientes e sem farinha de trigo. Você pode servir como entrada, acompanhamento de saladas ou como snack saudável ao longo do dia. A base pode ser feita com ovos, queijo e sementes, criando uma massa fina que assa rapidamente e fica dourada. A seguir, veja uma sugestão simples de ingredientes e um passo a passo fácil para fazer em casa, além de dicas para variar temperos e formatos.

Ingredientes básicos (1 assadeira média):

- 2 ovos
- 1 xícara de queijo ralado (muçarela ou parmesão)
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou linhaça moída
- 1 colher de sopa de sementes (chia, gergelim ou girassol, opcional)
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas secas (orégano, alecrim ou manjeriço) a gosto.

Como fazer torradinhas low carb:

- *Preaqueça o forno a 180–200 °C e forre uma assadeira com papel manteiga ou tapete de silicone.*
- *Em uma tigela, bata levemente os ovos com um garfo, acrescente o queijo ralado, a farinha de amêndoas ou linhaça, as sementes, o azeite, sal, pimenta e ervas.*
- *Misture bem até formar uma massa úmida e espessa, que possa ser espalhada com colher.*
- *Despeje a massa na assadeira e espalhe em camada fina e uniforme, sem deixar buracos.*
- *Leve ao forno por cerca de 15–20 minutos, até dourar bem e ficar firme.*
- *Retire, espere amornar e corte em quadradinhos ou tiras para formar as torradinhas.*
- *Deixe esfriar completamente para ficarem mais crocantes e guarde em pote bem fechado por até 3 dias.*

Sirva com pastinhas low carb, queijos, patês ou simplesmente como um snack rápido e prático.

CARDÁPIO DE 7 DIAS PARA JEJUM INTERMITENTE



JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 1 – ACELERANDO O METABOLISMO

*Quebre o jejum com um prato equilibrado:
peito de frango grelhado, arroz integral e
salada verde com azeite.*

*Lanche da tarde com iogurte natural e
frutas vermelhas.*

*No jantar, omelete de 2 ovos com espinafre,
tomate e queijo branco, acompanhado de
legumes salteados.*

*Hidrate-se com água, chás sem açúcar e
café sem açúcar durante todo o dia.*

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 2 – FOCO EM PROTEÍNAS MAGRAS

*Primeira refeição com peixe assado
(salmão ou tilápia), purê de batata-doce e
brócolis no vapor.*

*Lanche com mix de castanhas e uma fruta
de baixo índice glicêmico, como maçã.*

*Jantar com salada grande de folhas, grão-
de-bico, pepino, cenoura ralada e azeite,
mais uma porção pequena de carne
magra ou tofu grelhado.*

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 3 – BAIXO EM CARBOIDRATOS REFINADOS

Quebre o jejum com bowl de quinoa, frango desfiado, abacate, tomate e folhas verdes.

Lanche com palitos de cenoura e pepino com homus.

Jantar com carne bovina magra ou hambúrguer caseiro grelhado, acompanhado de salada de repolho, rúcula e tomate, além de legumes assados como abobrinha e berinjela.

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 4 – FOCO EM FIBRAS E SACIEDADE

Primeira refeição com ensopado de lentilhas com legumes (cenoura, cebola, tomate) e uma pequena porção de arroz integral.

Lanche com uma fatia de queijo branco e uma fruta cítrica.

Jantar com filé de frango ou peixe grelhado, salada de folhas variadas, sementes (chia ou linhaça) e um fio de azeite extra virgem.

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 5 – OPÇÃO MAIS VEGETARIANA

Quebre o jejum com prato de tofu ou grão-de-bico salteado com legumes coloridos e quinoa ou arroz integral.

Lanche com iogurte vegetal sem açúcar e algumas castanhas.

Jantar com omelete de legumes ou panqueca de aveia recheada com ricota e espinafre, acompanhada de salada verde com tomate e pepino.

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 6 – REFEIÇÕES SIMPLES E PRÁTICAS

*Primeira refeição com frango desfiado,
purê de mandioquinha e salada de alface,
rúcula e cenoura.*

*Lanche com fruta inteira e punhado
pequeno de nozes.*

*Jantar com prato único: macarrão
integral ou de abobrinha com molho de
tomate caseiro, atum ou carne moída
magra, mais salada de folhas ao lado.*

JANELA ALIMENTAR:

12H-20H

DIA 7 – DIA EQUILIBRADO E FLEXÍVEL

Quebre o jejum com bowl de arroz integral, feijão, carne magra ou ovo cozido, salada de repolho e tomate.

Lanche com smoothie leve de fruta com água ou bebida vegetal sem açúcar.

Jantar com sopa de legumes com proteína (frango desfiado ou lentilhas) e uma pequena porção de carboidrato complexo, como batata-doce assada.

O QUE COMER APÓS O JEJUM INTERMITENTE



Ao encerrar um período de jejum intermitente, é importante voltar a comer de forma gradual e equilibrada para evitar desconfortos digestivos e picos de glicemia. Comece com refeições leves, ricas em proteínas magras, gorduras boas e carboidratos complexos, como ovos, iogurte natural, frutas, legumes, arroz integral e aveia. Evite exagerar nas porções e mastigue devagar, permitindo que o corpo se readapte ao processo digestivo.

Dê preferência a alimentos minimamente processados, com boa quantidade de fibras, como verduras, legumes e grãos integrais, que ajudam a manter a saciedade e estabilizar a energia ao longo do dia. Beba água regularmente e limite frituras, doces em excesso e bebidas alcoólicas, que podem sobrecarregar o organismo logo após o jejum. Assim, você preserva os benefícios conquistados e constrói um padrão alimentar sustentável.

Uma boa estratégia é planejar a primeira refeição com alimentos de fácil digestão, como sopas leves, saladas com uma fonte de proteína (frango, peixe, tofu) e pequenas porções de carboidratos integrais. Nas refeições seguintes, vá aumentando a variedade, incluindo castanhas, sementes, azeite de oliva e laticínios com moderação, para garantir vitaminas, minerais e saciedade prolongada.

Se você pretende parar definitivamente com o jejum intermitente, mantenha horários relativamente regulares para comer e priorize um prato colorido, com metade de vegetais, um quarto de proteína e um quarto de carboidrato de boa qualidade. Caso tenha condições de saúde específicas, como diabetes ou problemas gastrointestinais, consulte um nutricionista para adaptar o plano alimentar às suas necessidades individuais.

CLIQUE E COMPRE EBOOK

TALVEZ VOCÊ GOSTE
DESTE LIVRO

Saiba Mais

