

Vida Low Carb

10 receitas para perder peso sem
passar fome



Mariana Montezana
www.vidalowcarb.com.br

Prefácio



Iniciar uma alimentação low carb pode ser muito desafiador! Requer disposição para mudar velhos hábitos e curiosidade para se adaptar bem às novidades na cozinha.

Mas de uma coisa você pode ter certeza: low carb emagrece! Eu emagreci 30 quilos em um ano praticamente sem fazer exercícios, sem passar fome e comendo super bem.

Agora eu quero te ajudar, mostrando como uma alimentação low carb pode ser incrivelmente saborosa, prática e saciante, e que pode lhe garantir o corpo que você merece, para transformar a sua vida.

Para isso, reuni 10 das minhas receitas low carb favoritas nesse livro para te ajudar a emagrecer definitivamente e voltar a morrer de orgulho do seu corpo. São receitas muito bem servidas e com poucos carboidratos, assim você perde peso sem passar fome.

Na minha cozinha entram ingredientes bem simples, carnes e verduras variadas, ovos, nozes e outras fontes de gordura saudável como o azeite, abacate, nata e queijo e algumas frutas menos doces. Tudo o mais simples possível e de preferência produzido mais perto da minha casa.

Para matar a vontade de um docinho de vez em quando uso eventualmente o adoçante sucralose, mas cuide para não abusar e manter a sua dieta o mais “limpa” possível.

São ideias e receitas descomplicadas, nutritivas e extremamente saciantes - elaboradas para quem gosta de bater um belo prato e está cansado de contar calorias e passar fome. Vamos lá?

Café da Manhã



O café da manhã low carb

Por tudo que tenho observado nesses anos de alimentação low carb, o café da manhã é a refeição que oferece mais desafios a quem está iniciando, já que requer uma mudança mais profunda de hábitos que já estão com a gente há muitos anos, e que a mídia nos garante que são os mais saudáveis.

Uma dica: encare a mudança de uma maneira positiva e pense nos benefícios que mudar velhos hábitos pode te trazer. Não se preocupe muito em tentar reproduzir o convencional pão francês do café da manhã em uma super receita low carb, te adianto que nenhuma delas consegue reproduzir a elasticidade e sabor característicos do pão com glúten.

A melhor estratégia é desligar-se mentalmente do pão, e entregar-se a novas opções de café da manhã que vão te garantir saciedade até a hora do almoço sem necessidade de lanches, além de muito mais nutrientes e sabor.

Os ovos são a principal escolha de café da manhã para a maioria das pessoas que seguem o estilo de vida low carb e são nutricionalmente muito ricos, com uma excelente proporção de gordura, proteína e carbos.



Quando iniciei low carb comia basicamente ovos mexidos no café, e de repente enjoiei incrivelmente, não podia ver ovos. Atualmente como 2 ovos fritos em um pouco de azeite de oliva praticamente todos os dias, junto um café com ou sem nata. E continuo loucamente apaixonada - volta e meia solto um “hummmm” feliz depois de comer o primeiro pedaço da gema molinha.

Se você está começando, saiba: o que hoje é o seu pão de todos os dias pode ser seus ovos de todos os dias, e a combinação do que comemos nas refeições está muito ligada ao nosso apego aos hábitos. Mude de vez o hábito do pãozinho e perca peso definitivamente!

Mesmo assim, me preocupei em trazer opções de café da manhã low carb que lembram um pouco o convencional, caso você esteja passando por esse momento de mudança de hábitos como eu passei ou apenas com saudade dos antigos pratos.

O café da manhã também é uma excelente oportunidade para comer frutas, dando preferência às com menos carboidratos.

Evite consumir frutas sozinhas, o ideal é comer em conjunto alguma fonte de gordura, para diminuir o impacto do açúcar das frutas no sangue.

Na minha dieta de manutenção como porções pequenas de frutas como abacate, coco, melão, morango, mamão e tangerina.

Para quem quer emagrecer sem muita pressa as frutas também são excelentes opções - mesmo assim não exagere. Se sua perda de peso estiver lenta demais, corte as frutas da mais para a menos doce até chegar ao seu objetivo de peso.

Para beber: Café com Nata

Minha opção favorita de bebida para acompanhar o café da manhã é, sem dúvida, o café com nata, já que ele sozinho pode ser uma excelente opção de café da manhã quando você estiver com menos tempo ou menos fome.

Se você é fã de café com leite, prepare-se para conhecer uma versão com upgrades.



Ingredientes

1 colher de sopa de nata (creme de leite fresco)

Café passado

Adoçante a gosto

Passo a Passo

1. Coloque em uma caneca uma farta colherada de nata. Em alguns estados não é fácil achar nata fresca, nesse caso use creme de leite de latinha, porém a nata é muitas vezes mais saborosa.

2. Aqueça no micro-ondas na potência máxima por 30 segundos, para derreter um pouco a nata e para não esfriar o seu café.

3. Adicione o café passado e o adoçante. Bata com um mini mixer para obter uma espuma super deliciosa.

Misto Quente



Ingredientes

2 colheres de sopa de requeijão tradicional

1 ovo

1 colher de chá de fermento em pó

1 fatia de queijo mussarela

1 fatia de peito de peru

2 fatias finas de tomate

1 pitada de orégano

Passo a passo

1. Para fazer o “pão” de queijo, misture bem um ovo a duas colheres de requeijão, depois acrescente o fermento em pó à mistura.

2. Unte com azeite um pote quadrado, coloque a mistura e leve ao micro-ondas por 2:45.

3. Desenforme, corte pela metade e recheie com a mussarela, o peito de peru, o tomate e o orégano.

4. Leve a uma sanduicheira até ficar dourado.

Bolinho de Coco

O coco, além de delicioso, é uma fruta fonte de gorduras saudáveis e fibras. Aliado a nata e ao óleo de coco, esse bolinho vai te manter alimentado por muito tempo.

Combina com um café da manhã ou lanche da tarde diferente em um final de semana e também é uma boa opção para ser transportado para o trabalho ou levado numa viagem.

Ingredientes

3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
2 colheres de sopa de leite de coco
1 ovo
2 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro
1 colher de chá de óleo de coco
25 gotas de adoçante - sucralose
1 colher de chá de fermento em pó
Canela para polvilhar

Passo a Passo

1. Misture bem os ingredientes líquidos, depois adicione o coco ralado e o fermento.
2. Coloque a mistura em um pote de porcelana pequeno e leve ao micro-ondas por 2:45.
3. Desenforme e polvilhe com canela em pó.



Pratos Principais



Pratos Principais

Ao contrário do que muita gente pensa, fazer uma dieta low carb não significa que obrigatoriamente você vai aumentar o consumo de proteína.

Depois de algum tempo comendo menos carboidratos, a necessidade de fazer lanchinhos entre as refeições diminuirá muito, por isso é bem importante que você substitua o arroz e o feijão por mais saladas que são carbos muito mais saudáveis (tomate, cebola, berinjela e brócolis são exemplos de vegetais com



mais carbos) e por gordura, e não que passe a se alimentar só de carnes.

Lembro que quando fazia dietas de baixa caloria eu ficava injuriada de ver como o azeite de oliva impactava na soma das calorias totais em uma salada. Essa é outra vantagem maravilhosa de uma alimentação low carb: você pode e deve abusar das gorduras saudáveis para manter a sua fome sob controle e garantir que está comendo o suficiente.

Tenha sempre na geladeira e na despensa boas opções de acompanhamento rápido e prático de providenciar, como palmito, azeitonas e pepinos em conserva. Também é uma boa ideia ter vegetais congelados, assim você sempre tem algo para acompanhar as receitas mesmo que não tenha verduras frescas.

Saber se planejar é essencial para o sucesso em uma alimentação low carb, portanto tente na medida do possível aumentar as receitas para comer em mais de uma refeição, congele o que for possível, planeje as compras da semana com alguma antecedência e tenha uma listinha de ingredientes que não podem faltar na sua cozinha para manter a alimentação em dia.

Escondidinho de Abóbora

Essa receita é perfeita para quem procura uma textura semelhante à batata, mas sem a montanha de carbos. É uma receita que alimenta super bem, ideal para um almoço de domingo ou para receber gente em casa no estilo low carb, sem ninguém notar falta de macarrão ou arroz.

É feita com abóbora-menina, que tem apenas 2 gramas de carbos livres (carboidratos menos fibras), e ainda por cima é uma excelente opção para quem está achando a dieta cara (por aqui o quilo da abóbora custa perto de R\$ 2).

Também dá para usar a abóbora moranga que tem poucos carbos, mas fique atento para não usar a abóbora cabotiá, que tem muitos carbos (aquela da casca verde grossa).



Ingredientes

2 abóboras-menina pequenas ou 1 grande

3 dentes de alho

1 cebola

4 tomates maduros

5 colheres de sopa de requeijão

100 gramas de queijo fatiado

500 gramas de carne moída

Manteiga para fritar

Azeite, sal e pimenta

Queijo ralado

Passo a passo

Purê de abóbora

- 1.** Descasque a abóbora, corte ao meio e retire as sementes. Corte em cubos de mais ou menos 3 centímetros de diâmetro.
- 2.** Em uma panela, coloque a abóbora em cubos, 2 fatias de cebola, 1 dente de alho cortado ao meio e meia colher de sopa de sal. Cubra com água e coloque para cozinhar até a abóbora estar bem macia, em torno de 25 minutos.
- 3.** Escorra e deixe descansar no escurridor para retirar toda a água possível da abóbora. Pode manter o alho e a cebola para dar mais sabor.
- 4.** Passe a abóbora no processador ou liquidificador. Se optar pelo liquidificador, é melhor dividir a abóbora em 3 ou 4 porções e passar uma a uma, porque a maioria dos liquidificadores não dá conta de toda a abóbora ao mesmo tempo.

Recheio de carne

- 1.** Refoque a carne moída em uma panela com 1 colher de sopa de manteiga. Adicione sal, pimenta do reino ou vermelha, alho e cebola cortados miudinhos. Deixe até a carne ficar bem fritinha.
- 2.** Adicione os 5 tomates descascados e cortados em cubos pequenos. Se tiver processador você pode triturá-los para acelerar o trabalho. Deixe o molho cozinhar entre 15 e 20 minutos até ficar bem espesso.

Montagem do escondidinho

1. Em um refratário grande, disponha metade do purê de abóbora.
2. Cubra com uma camada de queijo fatiado, uma farta camada de carne moída (não coloque muito molho para o seu escondidinho não ficar muito mole). Com duas colheres de chá, coloque algumas “gotas” de requeijão bem distribuídas depois da carne. Cubra com outra camada do queijo fatiado.
3. Coloque por cima o restante do purê de abóbora, espalhando com uma colher para cobrir.
4. Finalize com gotas de carne moída e requeijão, e uma farta camada de parmesão para gratinar.



5. Leve ao forno por 50 minutos ou até ficar dourado por cima.

Dica: Sirva com rúcula ou brócolis.

Strogonoff de Queijo e Palmito

Essa receita é especial para os amantes do queijo! Esse prato fantástico poderia ser servido como acompanhamento de um mignon ou frango grelhado, mas para mim ele sozinho servido com uma salada simples já dá uma senhora refeição, apesar de não levar carne.

Ingredientes

400 gr de queijo meia cura

300 gr de palmito em conserva

Meia cebola pequena ralada

Um dente de alho amassado

4 colheres de sopa de ketchup

1 colher de sopa de extrato de tomate

2 colheres de sopa de mostarda

3 colheres de sopa de molho inglês

1 xícara de caldo de frango ou carne

Meia colher de sopa de manteiga

Pimenta vermelha e sal à vontade





Passo a Passo

- 1.** Corte o queijo em cubos de 2 centímetros de diâmetro. Deixe no congelador até a hora de usar.
- 2.** Corte o palmito em rodelas de 1 centímetro de espessura.
- 3.** Em uma panela, refogue na manteiga o alho esmagado e a cebola ralada até ficarem levemente douradas.
- 4.** Acrescente o ketchup, o extrato de tomate, a mostarda, a pimenta vermelha. Baixe o fogo, acrescente o palmito picado e vá acrescentando o caldo aos poucos.
- 5.** Adicione o queijo em cubos e o creme de leite fresco, mexa por mais um minuto, apenas para aquecer o queijo e o creme de leite. Sirva imediatamente.

Prato Mexicano

Sim! Dá para aproveitar o gostinho de comida mexicana sem todos os carbos das tortillas e nachos.

Esse prato combina carne moída com uma deliciosa guacamole servidos com creme azedo e salada.

Maravilhoso, saciante e bem caprichado na proporção de gordura saudável.

Guacamole

Ingredientes

1 abacate maduro

1 tomate sem pele e sem semente cortado em cubos pequenos

1 cebola pequena cortada em cubos pequenos

Salsinha picada a gosto

1 dente de alho esmagado

Azeite, sal e molho de pimenta à vontade

Suco de meio limão

Passo a Passo

- 1.** Amasse o abacate, mas não até virar completamente um purê - fica uma delícia com pedacinhos maiores.
- 2.** Incorpore todos os ingredientes, misture e deixe a guacamole descansar em um recipiente coberto na geladeira por 1 hora antes de servir.



Creme Azedo - Sour Cream

Ingredientes

1 colher de sopa de cream cheese tradicional

Uma caixinha de creme de leite

Suco de meio limão

Passo a Passo

- 1.** Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2.** Reservar na geladeira até a hora de servir.

Carne

Ingredientes

Meio quilo de carne moída

1 colher de sopa de manteiga

Meia cebola picada em cubos

2 dentes de alho grandes bem picadinhos

Meio pimentão de qualquer cor cortado em cubos

Sal e pimenta à vontade

Cominho à vontade (essencial para dar o gostinho mexicano na comida!)

Passo a Passo

- 1.** Refogue a cebola e o alho na manteiga até ficarem levemente dourados.
- 2.** Adicione a carne e frite bem.
- 3.** Adicione o pimentão e tempere com o sal, a pimenta e o cominho.
- 4.** Sirva no prato montado e adicione alface em tirinhas finas para acompanhar.

Shakshuka

A Shakshuka é um prato normalmente servido no café da manhã em países do oriente médio. Também é um prato comum em Portugal, só que sem os temperos árabes, e lá se chama Ovos no Inferno. Se colocar algum tipo de carne, fica ideal para um almoço bem reforçado e com poucos carboidratos.

Ingredientes

1 pimentão vermelho

1 pimenta vermelha sem sementes

4 tomates maduros sem pele

1 berinjela pequena

2 dentes de alho

½ cebola

5 ovos

1 linguiça artesanal (usei linguiça Blumenau)

Zattar, páprica doce, páprica picante e sal a gosto

3 colheres de sopa de azeite de oliva

Salsinha picada para polvilhar



Passo a Passo

- 1.** Retire a pele dos tomates. Como são vários, o ideal é encher uma panela grande com água até a metade, ferver e colocar os tomates na água quando estiver fervendo. Quando a pele dos tomates se romper, retire os tomates com uma escumadeira e deixe esfriar, para daí retirar a pele com a mão. Corte os tomates em cubos grandes, de uns 3 centímetros. Reserve.
- 2.** Tire a pele da berinjela e do pimentão diretamente no fogão. Coloque-os sobre a chama e vá virando com a ajuda de um garfo e uma colher. Quando estiverem bem chamuscados, retire, deixe esfriar e depois vá retirando a pele. Se precisar, ligue a torneira e retire o excesso da pele na água, ou use uma faca para finalizar.
- 3.** Esmague a berinjela com um garfo e pique o pimentão em cubos pequenos. Reserve.
- 4.** Pique a cebola, o alho e a pimenta vermelha em pedaços pequenos.
- 5.** Em uma frigideira grande, frite a cebola e o alho no azeite de oliva.
- 6.** Adicione o zattar, a páprica doce e a páprica picante.
- 7.** Adicione a linguiça ou outra carne que escolher, ou não adicione nada se quiser uma opção sem carne. Frite até dourar levemente.

8. Adicione os tomates, o pimentão e a berinjela. Deixe cozinhar bem até formar um molho bem grosso e bonito.

10. Quebre os ovos em cima do molho diretamente na frigideira, mantendo uma distância entre eles. Com o cabo de um garfo ou colher, faça círculos como se desenhasse uma espiral ao redor da gema, para incorporar a clara ao molho. Cuidado para não furar as gemas.

11. Quando as claras estiverem cozidas mas a gema ainda mole, jogue a salsinha picada por cima e desligue o fogo. Sirva com queijo feta esmigalhado ou com sour cream (o mesmo da receita do Prato Mexicano).



Low carb Bacon Burger

Inspirado no low carb burger que é uma opção no cardápio da lanchonete americana Carl's Jr., essa receita substitui o pão pela alface americana.

O que é bom de adaptar receitas que tradicionalmente acompanham carbos é que você descobre que a estrela principal que dá sabor a comida não é o pão, o arroz ou a batata, mas sim a proteína e a gordura! Mesmo sabor, poucos carbos e menos quilos na sua vida!

Ingredientes

800 gramas de carne moída (usei patinho)

4 fatias grossas de bacon

200 gramas de queijo mussarela em fatias grossas

1 ovo

2 colheres de sopa de salsinha picada

1 dente de alho esmagado

1 colher de sopa de molho inglês

Folhas grandes e firmes de alface americana

1 cebola cortada em rodelas grossas



1 tomate cortado em rodelas finas

Sal, pimenta, ketchup e mostarda a gosto

Passo a Passo

1. Misture bem a carne com o ovo, o molho inglês, a salsinha e o alho. Tempere com sal e pimenta a gosto. Se tiver processador, use para incorporar bem os ingredientes.

2. Molde bolas (800 gramas de carne rendem 6 hamburguers) e depois aperte com as palmas das mãos deixando uma espessura de aproximadamente 3 centímetros).



3. Se tiver churrasqueira em casa fica muito melhor, mas também é possível fritar os hamburguers com manteiga em uma frigideira grande.

4. Quando os hamburguers estiverem dourados dos dois lados, coloque por cima duas rodelas finas de tomates e duas fatias de queijos em cada um.

5. Espere derreter o queijo, retire os hamburguers e coloque os em uma assadeira.

6. À parte, grelhe as cebolas e os pedaços de bacon.

7. Sirva os hamburguers dentro das folhas de alface, com ketchup e mostarda a gosto.

Sobremesas



Sobremesas para matar a vontade de doces

Da mesma forma que eu recomendo que você se livre do hábito do pão, também é uma boa ideia se desacostumar com o sabor doce. Ou ao menos tratar o doce para ser algo consumido só de vez em quando, seja ele doce de açúcar ou de adoçante.

Eu sei que parece fácil falar, mas acredite: minha relação com o doce é incrivelmente diferente daquela que eu tinha antes de iniciar uma alimentação low carb.



Antes, todos os dias após as principais refeições vinha aquela vontade de “alguma coisinha doce”, que hoje eu sei que nada mais era do que a taxa de açúcar no sangue caindo depois dos carbos do almoço, e o corpo gritando por ainda mais carbos.

Só que eventualmente você pode querer chamar alguém para comer na sua casa ou quer uma sobremesa para o final de semana, por isso é muito importante você ter receitas doces na manga.

Consuma com sabedoria, primeiro pelo uso de adoçantes (quanto menos melhor!) e segundo porque se apegar muito ao hábito de comer sobremesa pode te fazer cair em tentações com açúcar refinado no futuro.

Quanto mais tempo você está comendo low carb, mais você vai desenvolver a incrível habilidade de entrar em uma padoca, olhar para um brigadeiro na vitrine e pensar “pfffff”.

Além da falta de hábito e do seu corpo não estar mais viciado em carbos, você vai estar mais consciente e feliz com o seu corpo - será uma mudança gradual e definitiva, acredite!

Trufas de Pistache

Tenho uma boa notícia! Cacau é super low carb, tem pouco mais de um grama de carbo livre por colher de sopa. Isso não quer dizer que você pode sair comendo os chocolates comuns do mercado, que mais parecem uma barrinha de parafina açucarada.

Mas dá para usar eventualmente uma barrinha de chocolate com mais de 70% cacau, que é super gostoso e uma grande mão na roda para as sobremesas.

As trufas são uma sobremesa que faço em ocasiões especiais, ficam com uma carinha linda. Dá para você variar os recheios usando a imaginação (e outros ingredientes low carb, claro).

Ingredientes

1 barra de 100 gramas de chocolate com mais de 70% cacau (uso Lindt 80% Cacau)

½ caixinha de creme de leite de 200 gramas

25 gotas de adoçante sucralose

50 gramas de pistache sem casca



Passo a Passo

1. Triture o pistache descascado no liquidificador ou processador de alimentos.
2. Coloque água em uma panela grande, correspondendo a uns 3 dedos de altura.
3. Quebre o chocolate em pedacinhos pequenos com as mãos e coloque em uma tigela de vidro ou porcelana. Coloque a tigela dentro da panela com água no fogo baixo.
4. Adicione as 25 gotas de adoçante. Use um pouco menos se usar um chocolate com menos cacau.
5. Mexa com uma colher. Quando o chocolate estiver quase totalmente derretido, retire a tigela do fogo e adicione o creme de leite, mexendo bem.
6. Quando estiver totalmente incorporado, acrescente metade do pistache picado.
7. Cubra a tigela com plástico filme e deixe endurecer na geladeira por 1h.
8. Retire da geladeira. Com a ajuda de duas colheres de chá, molde bolas (não precisa ser bolinha perfeita tipo brigadeiro, pode ser bem rústico) e passe no restante do pistache picado, ou em cacau em pó sem açúcar.



Cheesecake de Frutas Vermelhas

Ingredientes

1 lata de creme de leite sem soro (coloque no congelador 10 minutos antes de usar, para separar bem a água)

Meia embalagem de cream cheese tradicional

1 pacote de suco em pó Clight sabor frutas vermelhas

200 gramas de frutas vermelhas (amoras, mirtilos ou framboesas)

2 colheres de sopa de adoçante culinário - uso Linea Sucralose

Passo a Passo

- 1.** No liquidificador, bata o cream cheese, o creme de leite sem soro e o suco em pó.
- 2.** Lave as frutas, escorra a água e coloque-as em uma panela pequena. Adicione o adoçante culinário e as 2 colheres de sopa de água. Cozinhe em fogo baixo até formar ponto de geléia. Deixe esfriar.
- 3.** Disponha o creme em taças e coloque a geléia já fria por cima do creme.

