

MARIANA ABECASIS

Nutricionista

As
Receitas da dieta
PERFEITA

Inclui
200 receitas
para
comer bem e
viver melhor
★

nascente

Índice

9 **Dieta**

105 **Manutenção**

189 **Lanches e Sobremesas**

232 **Plano de Receitas
e as Fases da Dieta**

Introdução

Falar sobre alimentação é falar de nós próprios e sobre o nosso dia a dia. A alimentação, para além de uma necessidade biológica, representa para nós um ato social, de prazer, de convívio, de alegria... A palavra dieta, contudo, está muitas vezes associada a dor, privação, desânimo e carência.

O meu grande desafio enquanto nutricionista é desmistificar a palavra «dieta» e mostrar que é possível ser saudável e emagrecer sem abrir mão de todos os sentimentos positivos que a alimentação nos traz.

Para ser bem conseguida, uma dieta deve ser encarada como uma transformação ou processo de mudança que tem implicações, obrigatoriamente, em diversos campos da nossa vida, como nos campos pessoal, social, emocional e profissional.

Por isso, qualquer mudança alimentar não pode ser encarada de ânimo leve ou simplesmente como sendo o seguimento de «o plano alimentar perfeito».

A Dieta Perfeita não é um simples plano alimentar. Passa antes por todo um processo de transformação e adaptação dos nossos hábitos, o que nos levará, com o passar do tempo, a encontrar uma nova identidade alimentar, tornando possível então obter resultados duradouros e consistentes.

Em *A Dieta Perfeita*, estruturei um plano alimentar e estabeleço as bases para uma alimentação saudável, sugerindo dicas para as situações com que nos deparamos diariamente.

Agora, foi-me proposto escrever um novo livro. Este convite, para além da gratificação pessoal que lhe está associada, surgiu como uma oportunidade de poder acrescentar algo mais à vida de quem me procura, leitores e pacientes.

E, mais uma vez baseando-me na minha máxima de que o «ato de nos alimentarmos de forma saudável pode e deve ser um gesto prático, fácil e não requerer muito trabalho nem sacrifício», decidi estruturar um livro de

receitas para que, facilmente, possa colocar em prática *A Dieta Perfeita*, com a garantia de que alcançará resultados sem esforço e de forma saudável, satisfatória e, acima de tudo, superdeliciosa!

Para simplificar e ser o mais útil possível neste processo, e de alguma forma fazer algo de diferente em relação aos livros disponíveis no mercado, decidi dividir o livro em três partes, para que a consulta seja mais fácil e intuitiva, e cada pessoa saiba quais as receitas mais indicadas para si, consoante a fase da dieta em que se encontra.

O livro está dividido em:

- Fase de dieta
- Fase de manutenção
- Lanches e sobremesas (extensíveis a ambas as fases)

Assim, é possível pôr em prática «a dieta perfeita» de uma forma simples e com a garantia de que é possível alcançar os resultados pretendidos sem esforço e de um modo saudável, prazeroso e superdelicioso!

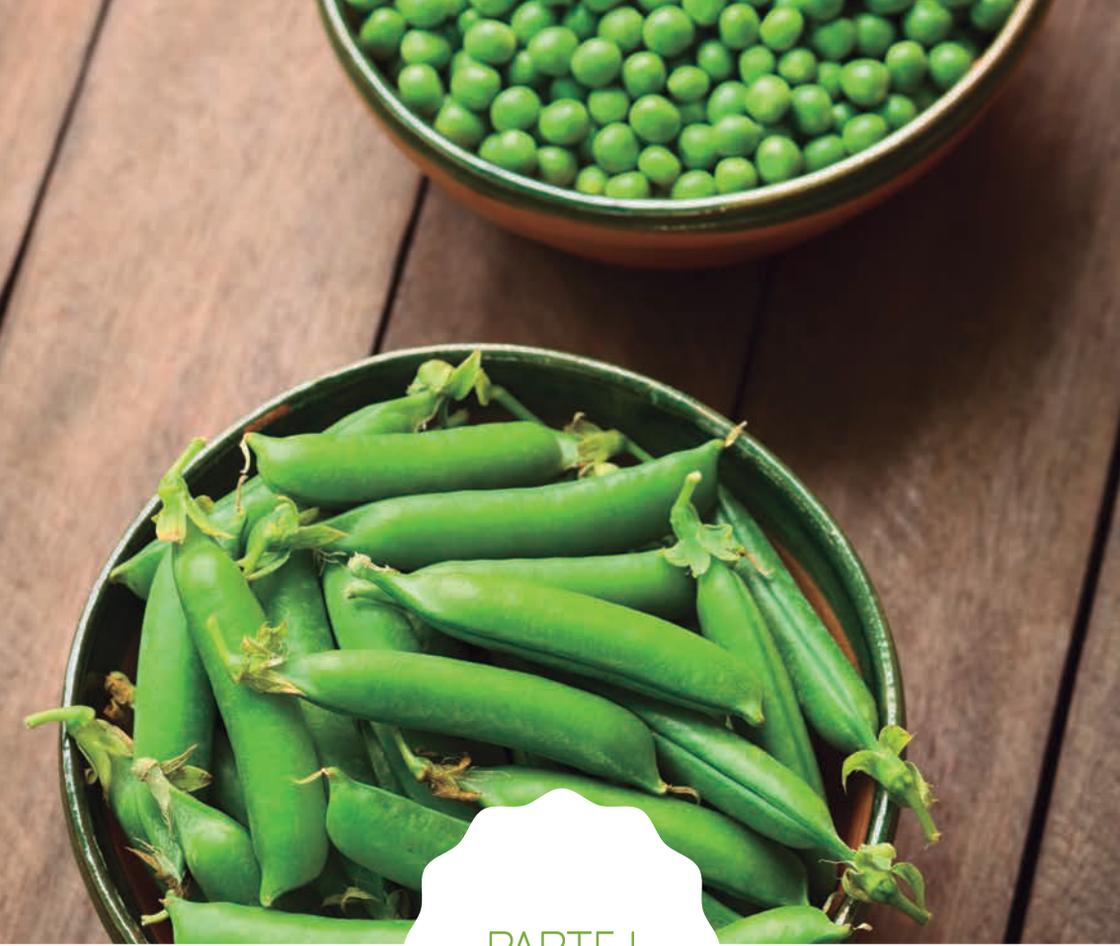
De relembrar que a alimentação deve ser vista como um todo e que deve ter sempre presente os pilares básicos de uma alimentação saudável (desenvolvidos anteriormente em *A Dieta Perfeita*):

1. Coma várias vezes ao dia, pouco de cada vez
2. O pequeno-almoço é obrigatório
3. Reforce a alimentação com legumes e saladas
4. Mantenha o hábito de comer sopa
5. Consuma 2 a 3 peças de fruta por dia
6. Prefira os cereais integrais
7. Reduza o consumo de açúcares simples
8. Reduza o consumo de gordura
9. Escolha uma gordura saudável
10. Não se esqueça: embora seja saudável, o azeite é uma gordura
11. Reduza o consumo de sal
12. Escolha métodos de confeção mais saudáveis
13. Evite as refeições pré-cozinhadas
14. Restrinja as carnes vermelhas

15. Beba líquidos ao longo do dia
16. Reduza o consumo de néctares, sumos e refrigerantes

Integrando estas simples regras no seu dia a dia e adotando as receitas sugeridas neste livro, verá como é possível seguir a «dieta perfeita» para si, sem esforço! Varie, dê preferência ao que mais gosta, mas ouse experimentar também novas receitas que, aparentemente, o poderão não seduzir tanto. Vai ver que se surpreende e que vai ganhar gosto em ser saudável!

Espero que este guia de receitas, em conjunto com o manual prático *A Dieta Perfeita*, seja útil e marque a diferença na sua vida alimentar!



PARTE I

DIETA

«Arroz» de couve-flor com frango

Para 4 Pessoas



1 frango

2 cebolas

azeite

1 couve-flor grande

sal

pimenta

água



Limpe o frango de gorduras e peles.

Coloque-o numa panela, cubra com água e leve ao lume a cozer durante cerca de 40 minutos e, depois de cozido, deixe arrefecer e desfie.

Descasque e fatie a cebola e cozinhe-a numa frigideira com um fio de azeite até ficar dourada.

Passa a couve-flor crua no picador (inclua principalmente os raminhos e muito pouco do caule). Tempere com sal e pimenta a gosto.

Numa frigideira com um fio de azeite, adicione um pouco de água e junte a couve-flor. Deixe cozinhar até que esteja tenra.

Num pírex disponha uma camada de “arroz” de couve-flor, uma camada de cebola e uma camada generosa de frango desfiado. Cubra com mais uma camada de “arroz” de couve-flor.

Leve ao forno, a 180 °C, durante cerca de 15 minutos.



Experimente esta receita como alternativa ao tradicional arroz de frango.



«Arroz» de couve-flor com peixe

Para 4 Pessoas



6 lombinhos de pescada	1 cebola
sal	2 dentes de alho
azeite	1 couve-flor grande
água	pimenta
1 raminho de coentros frescos	



Tempere os lombos de pescada com sal.

Numa frigideira antiaderente coloque 1 fio de azeite, 1 chávena de café de água, os coentros picados, assim como a cebola e o alho picados. Junte a pescada e tape com uma tampa, deixando cozinhar até ficar tenra. De seguida, desfie o peixe em pedaços grandes.



Passa a couve-flor crua no picador (principalmente os raminhos e não tanto do caule). Tempere com sal e pimenta a gosto.

Coloque a couve-flor numa frigideira com um fio de azeite e um pouco de água e cozinhe até ficar tenra.

Num pírex coloque uma camada de «arroz» de couve-flor, uma camada de peixe desfiado com a cebola, o alho e o restante molho e cubra com uma nova camada de «arroz» de couve-flor, regando com a água de cozinhar o peixe.

Leve ao forno, a 180 °C, durante cerca de 15 minutos.



Se gostar do arroz mais «malandrinho», cozinhe o peixe com mais água, de forma a sobrar e poder regar bem o «arroz».

«Arroz» de couve-flor de bocadinhos

Para 4 Pessoas



1 couve-flor	1 lata de 8 salsichas de aves
sal	3 ovos
pimenta	azeite
150 g de fiambre de aves ou frango	1 cebola



Passe a couve-flor crua no picador elétrico (escolha principalmente os raminhos evitando adicionar os caules). Tempere com sal e pimenta a gosto.

Corte o fiambre de aves ou o frango em cubinhos e fatie as salsichas de aves. Grelhe ligeiramente.

Bata os ovos com sal e mexa-os numa frigideira, sem deixar cozer demasiado.

Numa frigideira com um fio de azeite e um pouco de água deite a couve-flor e cozinhe até ficar tenra.

Numa frigideira com azeite, adicione a cebola cortada às fatias finas e junte o “arroz” de couve-flor, o ovo, a salsicha e o fiambre ou frango. Cozinhe durante cerca de 3 minutos envolvendo bem os ingredientes.



Pode fazer o arroz de «bocadinhos» aproveitando diversas sobras que tenha em casa.



Alho-francês com ovos e tomate

Para 2 Pessoas



2 ovos	1 fio de azeite
sal	½ copo de água
leite magro (algumas gotas)	2 tomates
2 talos de alho-francês	orégãos secos
	creme de vinagre balsâmico



Numa tigela, bata os 2 ovos com uma pitada de sal e um pouco de leite magro (algumas gotas).

Corte o alho-francês às rodelas e salteie numa frigideira com um fio de azeite e meio copo de água. Quando o alho-francês estiver dourado, acrescente os ovos e mexa, sem deixar secar demasiado.

Sirva os ovos com uma salada de tomate fatiado, temperada com orégãos e creme de vinagre balsâmico.



Esta é uma receita rápida e simples, sendo uma boa alternativa para um jantar leve.



Bacalhau tostado com salteado de couve e beterraba

Para 4 Pessoas



4 postas altas de bacalhau
previamente demolido

sal

1 couve portuguesa

½ beterraba já cozida, conservada
em vácuo

2 colheres de sopa de azeite

4 dentes de alho



Coloque o bacalhau numa panela com água a ferver e sal e deixe cozer cerca de 7 a 10 minutos.

Ripe a couve portuguesa em tiras finas e rale a beterraba.

Numa frigideira, coloque o azeite e o alho bem picado, adicione a couve e a beterraba e salteie até a couve ficar tenra — acrescente meio copo de água da cozedura do bacalhau, para não deixar pegar, e deixe ao lume até secar.

Depois de cozido, escorra bem o bacalhau. Numa chapa previamente aquecida e untada com azeite, grelhe as postas até criar uma crosta gratinada por fora, mantendo o bacalhau tenro por dentro.



O bacalhau apresenta um baixo teor de gordura e é rico em proteínas de elevado valor biológico. Contém uma elevada quantidade de vitaminas A, E, B6 e B12, e também de sódio, cálcio, fósforo, magnésio e ómega-3.

Beringela grelhada

Para 4 Pessoas



2 beringelas

azeite

molho *teriyaki*



Aqueça previamente uma chapa antiaderente, pincelada com azeite (escorra o excesso de azeite se sobrar).

Lave as beringelas e corte-as em fatias não muito finas.

Pincele as fatias de beringela com um pouco de molho *teriyaki*.

Quando a chapa estiver aquecida, grelhe as fatias de beringela até ficarem levemente tostadas.



Boa alternativa para um jantar leve de dieta, podendo complementar com uma sopa.



Bife de espadarte com lima

Para 4 Pessoas



4 bifés de espadarte	azeite
sal	2 limas
pimenta	200 g de canónigos



Tempere os bifés de espadarte com sal e pimenta de ambos os lados.

Coloque os bifés num tabuleiro de forno com um fio de azeite.

Corte a lima ao meio. Use o sumo de uma das metades para temperar os bifés e lamine finamente a outra metade. Cubra os bifés com as lâminas de lima.

Leve ao forno a 180 °C com uma folha de alumínio a cobrir, para não secar muito.

Tempere os canónigos com azeite e um pouco de sumo de lima.

Sirva o espadarte numa cama de canónigos.



Receita de peixe muito simples para fazer em casa.



Bifinhos de peru com cogumelos

Para 4 Pessoas



4 bifos finos de peru	1 embalagem de cogumelos frescos laminados
sal	1 fio de azeite
1 colher de chá de creme vegetal	1 embalagem de mistura de folhas de alface e rúcula
4 colheres de sopa de molho de soja	150 g de tomate-cereja
1 chávena de leite magro	



Corte os bifos de peru em fatias finas e tempere com sal.

Numa frigideira antiaderente coloque o creme vegetal e acrescente as tiras de peru. Mexa até começarem a ficar douradas. Junte o molho de soja e o leite magro e envolva bem os bifos.

À parte, salteie os cogumelos frescos numa frigideira com um fio de azeite.

Depois de salteados, acrescente os cogumelos aos bifos e misture bem.

Sirva os bifinhos com cogumelos com a mistura de salada e o tomate-cereja cortado às metades.



Em vez do tradicional stroganoff, experimente cozinhar os seus bifinhos com cogumelos com leite em vez de natas. Fica bem mais leve e é mais saudável.



Bolinhos de espinafres com tomate fatiado

Para 4 Pessoas



2 ovos

1 iogurte natural magro

1 requeijão *light*

1 embalagem de folhas de espinafres
frescos

sal

orégãos secos

3 tomates de tamanho médio

creme de vinagre balsâmico



Bata os 2 ovos numa taça. Junte o iogurte natural e o requeijão e mexa bem. Acrescente as folhas de espinafres. Tempere com sal e com um pouco de orégãos secos.

Leve ao forno, durante cerca de 30 minutos, a 200 °C, em forminhas de queque de silicone.

Sirva com uma salada de tomate fatiado com orégãos e regado com creme de vinagre balsâmico.



Esta receita é uma boa alternativa para um jantar, complementando com um prato de sopa, ou uma boa opção para um almoço leve, acompanhando com uma salada.



Camarão no forno com tomate

Para 4 Pessoas



24 camarões-tigre cozidos	1 kg de tomate
sal	2 dentes de alho
pimenta	1 raminho de tomilho fresco
20 ml de azeite	1 raminho de manjeriço fresco



Descasque os camarões e tempere-os com sal, pimenta e um fio de azeite.

Pele os tomates colocando-os uns segundos em água a ferver, retire-lhes as sementes e corte-os em quartos.

Disponha os tomates num tabuleiro de forno, em cima de papel vegetal e tempere com o alho picado, um pouco de sal e o tomilho picado. Leve ao forno a 100 °C, durante 45 minutos.

Num pírex disponha camadas de tomate e camarão alternadamente, terminando com uma camada de tomate. Leve ao forno a 150 °C, durante cerca de 5 minutos.

Pique o manjeriço fresco e adicione-o a 3 colheres de azeite.

Tempere o camarão e o tomate com o azeite de manjeriço.



A combinação do tomate assado com o camarão confere a este prato um sabor particularmente intenso. Esta é uma receita ideal para um almoço ou um jantar.



Carpaccio de cavala com molho de lima

Para 4 Pessoas



4 filetes de cavala finos e sem
espinhas
sal

1 lima
150 g de rúcula
1 ramo de cebolinho fresco



Tempere os filetes de cavala com uma pitada de sal e o sumo da lima. Tape com película aderente e deixe marinar umas horas.

Sirva os filetes numa cama de folhas de rúcula e polvilhe com o cebolinho picado.



A cavala é um peixe gordo, rico em ácidos gordos ómega-3 e ómega-6. Ideal para um almoço saudável.



Carpaccio de novilho com rúcula e alcaparras

Para 4 Pessoas



100 g de rúcula

200 g de tomate-cereja

300 g de novilho

1 colher de sopa de alcaparras
avinagradas

Para o molho de mostarda:

3 colheres de sopa de azeite

½ limão

sal

1 colher de sobremesa de mostarda



Num prato disponha as folhas de rúcula e o tomate-cereja cortado aos quartos.

Corte a carne em lâminas muito finas e disponha-as sobre a rúcula. Adicione as alcaparras.

Prepare o molho de mostarda, juntando o azeite, o sumo de limão, 1 pitada de sal e 1 colher de sobremesa de mostarda. Tempere a carne e sirva.



Uma vez que esta receita é feita com carne crua, deve ser evitada por mulheres grávidas ou por pessoas com o sistema imunológico mais enfraquecido.

Chocos grelhados com salteado de acelga

Para 4 Pessoas



300 g de acelgas

sal

azeite

800 g de chocos

100 g de cebola

1 dente de alho

100 ml de vinho branco



Lave e pique grosseiramente as acelgas. Num tacho com uma pitada de sal, um fio de azeite e $\frac{1}{2}$ copo de água cozinhe a acelga em lume brando, tapando com a tampa.

Limpe os chocos e corte-os em tiras.

Numa frigideira grande com um fio de azeite salteie levemente a cebola e o alho picados. Junte os chocos e acrescente o vinho branco. Cozinhe os chocos até ficarem tenros.

Para terminar, acrescente a acelga e cozinhe mais 1 minuto, envolvendo a acelga, o refogado e os chocos.



Alterne a carne e o peixe com marisco ou moluscos, como choco, polvo ou lulas. São ricos em proteína de alto valor biológico e muito pobres em gordura.

Em *A Dieta Perfeita*, o primeiro livro de Mariana Abecasis, a nutricionista estrutura um plano alimentar e apresenta soluções para situações com que nos deparamos diariamente, ajudando-nos a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

Neste *As Receitas da Dieta Perfeita*, a autora concretiza as dicas apresentadas no primeiro livro com um conjunto de **200 receitas** adequadas às diferentes fases da dieta, divididas em: **Dieta, Manutenção, Lanches e Sobremesas**.

Tendo em conta que há receitas que são comuns a diferentes fases da dieta, e que podem ser consumidas ao almoço, jantar ou em ocasiões especiais, este livro inclui ainda um **Plano de Receitas** de fácil consulta que lhe permitirá saber facilmente que receitas serão indicadas para determinada etapa do regime alimentar.

Use e abuse desta forma saudável de comer e descubra um novo sentido para a palavra «dieta», fazendo a diferença na sua rotina alimentar.

Consulte também o manual prático, da mesma autora:



Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.nascente.pt

nascente
o curso da sua vida

750 0366104000

ISBN 978-989-688-354-2



9 789896 683542

Dieta e Fitness