

★ A coleção de qualidade que já conquistou Portugal ★

500

Perca peso
e melhore
a sua saúde
com receitas
inovadoras

receitas com
poucos hidratos



500 receitas deliciosas, rápidas e económicas
para todas as ocasiões

índice

| | |
|------------------------|-----|
| introdução | 6 |
| pequenos-almoços | 12 |
| merendas para o almoço | 34 |
| o grande evento | 60 |
| acompanhamentos | 108 |
| saladas saciantes | 136 |
| sopas | 164 |
| <i>snacks</i> ligeiros | 194 |
| doces tentações | 214 |
| refeições completas | 242 |



introdução

Este livro está repleto de ideias para uma alimentação baixa em calorias e com poucos hidratos de carbono. Foi desenvolvido para ser usado por si só ou para usar em conjunto com a adoção de um jejum intermitente ou dieta pobre em hidratos de carbono. Em cada receita é dada a contagem de calorias e de hidratos de carbono. No entanto, o principal objetivo do livro é mostrar como é fácil comer alimentos saudáveis, fáceis de preparar, saborosos e interessantes sem ter de recorrer a géneros alimentícios loucos ou estranhas misturas de ingredientes que não se assemelham a comida normal. Nada nos vai levar a abandonar uma dieta mais rapidamente do que a sensação de que a comida que estamos a comer é um castigo; nenhuma das receitas deste livro se enquadra nessa categoria.

O mais importante princípio, quando embarcar numa dieta de perda ou manutenção de peso, de peso, é comer e beber a quantidade correta de alimentos necessários para sustentar o seu estilo de vida. Os homens necessitam em média de cerca de 2400 calorias por dia e as mulheres de cerca de 2000, mas é importante considerar

o que você precisa, uma vez que as pessoas são diferentes. Seja qual for a sua dieta, é essencial comer uma grande variedade de alimentos para ter uma alimentação equilibrada e receber todos os nutrientes de que necessita. Este livro foi concebido para o ajudar no seu caminho para um estilo de vida mais saudável. Desfrute das fantásticas refeições de uma maneira que funcione para si.

dieta de jejum intermitente

A dieta de jejum intermitente, conhecida como a dieta 5:2, envolve comer normalmente e de forma sensata durante cinco dias da semana. Nos outros dois dias, restringe-se a ingestão de calorias a cerca de 25 por cento da média diária exigida. Em média, isto significa que a mulher consome cerca de 500 calorias por dia e o homem consome cerca de 600. É claro que esta é uma estimativa grosseira, uma vez que a quantidade exata necessária irá variar de acordo com a altura e o peso (IMC — índice de massa corporal) e a quantidade de energia gasta por dia (BMR — taxa metabólica basal). É útil compreender o número de calorias necessárias para manter o mesmo peso (TDEE — gasto energético total diário) e usar

isso como um indicador da quantidade que deve consumir nos dias em que não faz jejum. Há calculadoras disponíveis na Internet que lhe permitirão calcular os seus números facilmente.

As receitas deste livro foram concebidas de modo a poderem ser combinadas para fornecer algumas refeições num dia de jejum e mesmo assim manter-se dentro dos limites do limite de calorias. Quando come as refeições é consigo; pode considerar útil experimentar até encontrar a abordagem que melhor lhe convier.

Nos dias de alimentação normal, as receitas também vão ser de grande ajuda. Os pequenos-almoços, lanches e almoços são adições sensíveis ao repertório de qualquer pessoa interessada em comer de forma saudável. As refeições principais podem ser facilmente complementadas com um pouco de arroz ou massa para as tornar mais saciantes para o uso diário.

dieta pobre em hidratos de carbono

Uma dieta pobre em hidratos de carbono restringe o consumo de doces ou de alimentos ricos em amido: como pão, massas, batatas, arroz e sobremesas. O objetivo é fazer com que o corpo, num estado chamado cetose, use as gorduras



armazenadas para energia. Pesquisas indicam que a perda de peso e a manutenção do peso é mais provável de ser alcançada numa dieta pobre em hidratos de carbono do que numa dieta pobre em gordura. Além de perda de peso, seguir uma dieta pobre em hidratos de carbono provoca um aumento de acidez no corpo que pode resultar em problemas de saúde, por isso, é importante seguir a dieta apenas durante um período de tempo limitado e consultar um profissional de saúde qualificado.

O açúcar é considerado o principal culpado por trás da onda de obesidade no mundo desenvolvido de hoje, devido à abundância de alimentos industrializados. O açúcar é rico em energia, mas tem poucos nutrientes. As receitas

Doses individuais de pão, massa, arroz, cereais e legumes amiláceos

| | Calorias | Hidratos de carbono (g) |
|----------------------------------|----------|-------------------------|
| 1 fatia de pão integral | 69 | 23 |
| ½ queque | 60 | 13 |
| 1 bagel pequeno (7,5 cm) | 190 | 37 |
| 1 <i>pitta</i> branca | 200 | 42 |
| 1 tortilha de trigo de 15 cm | 150 | 24 |
| 2 bolos de arroz | 35 | 7 |
| 70 g de massa cozida (cotovelos) | 106 | 22 |
| 60 g de arroz branco cozido | 60 | 13 |
| 90 g de bulgur cozido | 75 | 17 |
| 90 g de quinoa cozida | 111 | 20 |
| 1 batata pequena assada | 109 | 25 |
| 100 g de puré de batata | 105 | 33 |
| 1 batata-doce (ou inhame) cozida | 103 | 24 |
| 60 g de milho-doce | 65 | 15 |

deste livro usam muito pouco ou nenhum açúcar e também fazem uma abordagem sensata a açúcares contidos naturalmente nos alimentos nutricionais como a fruta, os legumes e o leite. Existe um grande número de substitutos de açúcar no mercado e algumas das receitas tiram proveito deles, principalmente na secção das sobremesas. Diferentes marcas baseiam-se em fórmulas complicadas e todas elas têm a sua própria medida em relação ao açúcar normal. Utilize-os com cuidado e siga as instruções.

Atenção que as bebidas são, frequentemente, uma fonte de calorias e hidratos de carbono escondidos. As bebidas alcoólicas e muitos refrigerantes são ricos em açúcar, como são algumas bebidas «saudáveis» com base de fruta como *smoothies* de fruta e legumes. A melhor maneira de hidratar é beber muita água e desfrutar de chávenas de chá e café com moderação, sem leite e açúcar.

proteínas

As proteínas contêm aminoácidos essenciais de que precisa para se manter saudável. As melhores fontes são a carne, o peixe, as aves, os ovos, os laticínios e produtos à base de soja. Feijão, lentilhas, oleaginosas e cereais contêm

proteínas incompletas, ou seja, cada um tem alguns, mas não todos, os aminoácidos essenciais. Quem está restringido de comer laticínios e carne deve comer uma grande variedade deste tipo de alimentos, para beneficiar de todos os aminoácidos essenciais. Para outros, as proteínas de origem animal magras são uma opção saudável; são surpreendentemente pobres em calorias e a maior parte não tem hidratos de carbono. No entanto, como com todas as coisas, o consumo excessivo deve ser evitado. O excesso de proteína pode, potencialmente, impedir que o corpo entre em cetose e de queimar gordura indesejada.

Compre sempre peixe e carne de melhor qualidade que puder pagar; quanto melhor for a criação de animais, melhor sabor terá a comida e maior a probabilidade de o ambiente também ter sido tomado em consideração.

gorduras

Existem dois tipos de gordura principais: saturadas e insaturadas. As gorduras insaturadas encontram-se nas plantas, óleos, oleaginosas, sementes e peixe e são benéficas quando ingeridas com moderação. Estão incluídas as gorduras ômega-3, que são um componente essencial para uma dieta saudável. As gorduras



ômega-3 podem ser encontradas em peixes, soja, algumas oleaginosas e sementes e em alguns vegetais.

A gordura saturada encontra-se em alimentos como o queijo curado, as natas, a manteiga, os bolos, a carne vermelha (onde é visível) e os alimentos processados. Demasiada gordura saturada pode aumentar a quantidade de colesterol no sangue, aumentando assim o risco de se desenvolver doenças cardíacas. Uma dieta saudável normal deve limitar o seu consumo, mas quando consumida de forma sensata como parte de uma dieta equilibrada, não representa uma séria ameaça. Existem também gorduras trans, óleos parcialmente hidrogenados encontrados em *fast food* e nalguns produtos de forno manufacturados.

Estes são considerados os mais prejudiciais. Neste livro, os níveis de gordura foram reduzidos ao mínimo para manter a contagem de calorias baixa para aqueles que utilizarem as receitas em dias de jejum intermitente. No entanto, se o objetivo é o de seguir uma dieta pobre em hidratos de carbono, o spray baixo em gordura pode ser substituído por azeite, óleo de girassol ou de colza, uma vez que a gordura não contém

hidratos de carbono. Da mesma forma, os produtos lácteos gordos podem ser usados.

fruta e legumes

A Organização Mundial de Saúde recomenda que se coma pelo menos 400 gramas de fruta e legumes todos os dias ou cerca de cinco porções. Comer uma grande variedade de legumes ao longo de uma semana vai ajudar a fazer face às necessidades nutricionais do corpo. Muitas receitas

calorias e gordura nos laticínios

| | Quantidade * | Calorias | Gordura total (g) | Gordura saturada (g) |
|--------------------------------------|--------------|----------|-------------------|----------------------|
| Leite gordo | 235 ml | 146 | 7,93 | 4,55 |
| Leite semigordo | 235 ml | 122 | 4,81 | 3,07 |
| Leite magro | 235 ml | 86 | 0,44 | 0,28 |
| Leitelho magro | 235 ml | 98 | 2,16 | 0,55 |
| Natas acidificadas | 2 c. de sopa | 51 | 5 | 3,13 |
| Natas acidificadas sem gordura | 2 c. de sopa | 18 | 0 | 0 |
| Queijo <i>mozzarella</i> | 43 g | 128 | 9,45 | 5,55 |
| Queijo <i>mozzarella</i> magro | 43 g | 108 | 6,77 | 4,3 |
| Queijo <i>mozzarella</i> sem gordura | 43 g | 63 | 0 | 0 |
| Queijo creme | 43 g | 148 | 14,85 | 9,3 |
| Queijo creme magro | 43 g | 40,5 | 0,58 | 0,45 |
| Queijo <i>cheddar</i> | 43 g | 171 | 14,09 | 8,96 |
| Queijo <i>cheddar</i> magro | 43 g | 74 | 2,98 | 1,85 |
| Queijo <i>parmesão</i> | 1 c. de sopa | 22 | 1,43 | 0,87 |
| logurte gordo | 100 g | 149 | 7,96 | 5,14 |
| logurte sem gordura | 100 g | 137 | 0,44 | 0,28 |

*Baseado nas doses padrão, USDA National Nutrient Database, Comunicado 18

neste livro são baseadas à volta de uma mistura de proteína e vegetais e existem algumas deliciosas saladas e acompanhamentos vegetais também.

Compre legumes que sejam realmente frescos e convidativos sempre que possível, especialmente se forem para ser comidas crus ou ligeiramente cozinhados. Os legumes congelados e enlatados também são extremamente benéficos, pois estão sempre à mão quando não conseguir ir ao supermercado.

tamanhos das doses

É fácil cozinhar os alimentos certos e, em seguida, dar cabo das suas boas intenções ao comer demasiado. Algumas das refeições neste livro, especialmente os lanches rápidos de preparar, são escritas para uma única dose, mas a maioria é para duas ou mais. Siga os tamanhos de doses recomendado. Se cozinhar para duas pessoas quando a receita for para quatro, emprate quatro refeições e tape e refrigere duas para o dia seguinte. Fazer isto é muito melhor do que servir à mesa e ter a tentação de comer outra dose sem lhe resistir. Se gosta de se servir à mesa, restrinja isto aos legumes e à salada. Obter um conjunto de pratos ligeiramente mais pequenos é inteligente. Psicologicamente, comer de um

prato cheio é mais satisfatório do que receber uma refeição espartana num prato grande.

contagem de calorias e de hidratos

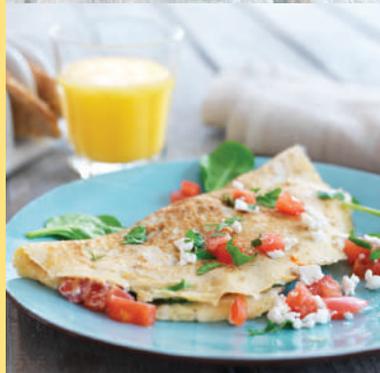
A contagem de calorias e de hidratos de carbono neste livro são por dose, a menos que seja mencionado de outra forma. Os valores foram arredondados para as 5 calorias mais próximas e 0,5 gramas de hidratos de carbono para facilitar, e deve ser considerado apenas como indicativo. Seguindo uma dieta estritamente baixa em calorias ou pobre em hidratos de carbono requer medir cuidadosamente tudo o que é consumido, verificando tabelas e muita matemática, uma vez que cada ingrediente difere.

dieta e saúde

Foram feitas reivindicações sobre os benefícios de saúde gerais tanto da dieta de jejum intermitente como da dieta pobre em hidratos de carbono. Ambos ajudam a controlar o peso e ambos alegam ajudar os que sofrem de diabetes, controlando os níveis de açúcar no sangue. Este livro não pretende aclamar os benefícios médicos de adotar qualquer destas duas dietas. Deve procurar aconselhamento médico antes de fazer uma grande mudança do estilo de vida com vista a melhorar a saúde.

pequenos-almoços

Para a grande maioria das pessoas, é necessário começar o dia com algo para comer, mesmo quando é um dia de jejum intermitente numa dieta pobre em calorias. Outras, provavelmente, conseguem esperar até mais tarde para fazerem a primeira refeição. Qualquer que seja o melhor para si — e um dia pode variar para outro — este capítulo tem pequenos-almoços e *brunches* deliciosos e nutritivos.



queques de arando

ver variantes na página 26

Estes pequenos queques saudáveis são ricos em fibra dietética e podem ser cozidos diariamente como pretendido. A massa crua pode ser mantida até uma semana no frigorífico.

200 g de farelo de trigo

70 g de arandos secos

125 ml de água a ferver

4 c. de sopa de óleo de girassol

50 g de açúcar mascavado macio

1 ovo médio, ligeiramente batido

250 ml de leite meio-gordo

150 g de farinha integral

1 ¼ c. de chá de bicarbonato de sódio

1 c. de chá de sal

1 c. de chá de raspa de laranja

Numa taça grande, demolhe o farelo e os arandos em água a ferver até a água ter arrefecido.

Junte o óleo de girassol, o açúcar e o ovo e misture tudo. Deite o leite, depois incorpore a farinha, o bicarbonato de sódio, o sal e a raspa da laranja. A massa pode ser tapada e deixada no frigorífico durante a noite antes de a cozer.

Quando estiver pronto para a cozer, pré-aqueça o forno a 200 °C (gás: 6). Deite a massa em formas de queque individuais e leve ao forno durante 20 minutos, até crescerem e ficarem firmes ao toque.

Faz 12 queques • Calorias: 130 por queque • Hidratos de Carbono: 27 g por queque

figos com iogurte grego

ver variantes na página 27

Estes figos pegajosos, servidos com um rico, mas amargo, iogurte, faz uma deliciosa sobremesa e um começo satisfatório para o dia.

8 nozes-pecãs

1 c. de sopa de vinagre balsâmico

½ c. de sopa de açúcar amarelo

pitada generosa de canela

4 figos médios, cortados longitudinalmente ao meio

spray de culinária magro

4 c. de sopa de iogurte grego sem gordura

Aqueça uma frigideira pequena, depois deite as nozes-pecãs e torre-as a seco, mexendo frequentemente durante cerca de 5 minutos, até tostarem ligeiramente por igual. Reserve.

Deite o vinagre, o açúcar e a canela num prato raso. Junte as metades de figos e envolva bem.

Pré-aqueça o *grill* no médio e forre o tabuleiro com folha de alumínio. Borrife ligeiramente com o spray culinário para evitar que os figos peguem. Grelhe os figos durante 2-3 minutos de cada lado, até ficarem cozinhados, mas firmes. Deixe-os arrefecer durante 5 minutos.

Deite o iogurte ao longo dos figos e espalhe as nozes-pecãs por cima.

Para 2 pessoas • Calorias: 140 • Hidratos de carbono: 13 g





omelete de espinafres, tomate e feta

ver variantes na página 28

Esta não é apenas uma fantástica receita de pequeno-almoço, mas algo pronto para uma refeição quando parece que não há mais nada para comer em casa. Se não tiver espinafres ou queijo feta, experimente quaisquer legumes que tiver no frigorífico.

1 mão-cheia de folhas de espinafres bebés

1 ovo médio

2 claras de ovos

1 c. de sopa de água

sal e pimenta preta

spray de culinária magro

1 tomate pequeno, picado

25 g de queijo feta, esfarelado

Coloque os espinafres num coador e deite uma chaleira de água quente em cima para os murchar. Passe-os por água fria corrente para os arrefecer. Escorra-os e esprema-os bem.

Coloque o ovo e as claras de ovos numa tigela e bata com um garfo até a mistura ficar espumosa. Deite a colher de água e tempere generosamente com sal e pimenta.

Unte uma frigideira média com o spray culinário e leve a lume médio-forte. Deite a mistura de ovo e, com uma espátula, puxe a mistura das bordas para o centro à medida que vai ficando firme, deixando que o ovo líquido flua para os espaços criados. Quando estiver quase firme, espalhe o tomate, o queijo feta e os espinafres numa das metades da omelete. Coza durante 1 minuto para aquecer. dobre a omelete ao meio para tapar o recheio e sirva imediatamente.

Para 1 pessoa • Calorias: 180 • Hidratos de Carbono: 5,5 g

lassi de manga

ver variantes na página 29

Para um começo tropical do dia, sirva esta bebida clássica indiana para acordar e imagine que está em Goa.

1 manga, descascada, descaroçada e picada, ou 300 g
de pedaços de manga, congelada ou enlatada

1 c. de chá de mel líquido

1 c. de sopa de sumo de lima

6 c. de sopa de iogurte natural magro
pitada de sal marinho

125–150 ml de leite meio-gordo

¼ de c. de chá de sementes de cardamomo,
mais um pouco para servir

Deite a polpa da manga num liquidificador com o mel, o sumo de lima, o iogurte e o sal. Processe bem.

Junte leite suficiente para diluir o lassi a uma consistência de bebida. Ajuste o mel a seu gosto. Esmague as sementes de cardamomo com um pilão e um almofariz e incorpore no lassi. Sirva muito frio com uma pitada de sementes de cardamomo moídas.

Pode ser usada água gelada em vez de leite para uma opção com menos calorias e menos hidratos de carbono (190 calorias, 25 g de hidratos de carbono).

Faz 2 copos altos • Calorias: 290 • Hidratos de carbono: 30 g



Este livro apresenta uma fantástica variedade de receitas fáceis de **adaptar a quaisquer que sejam as suas necessidades**. Com **500 receitas com poucos hidratos** perca peso e **melhore a sua saúde**. Conheça formas inovadoras de **reduzir o açúcar e os hidratos de carbono** ao mesmo tempo que saboreia pratos deliciosos e saciantes. Aprenda a **confeccionar substitutos vegetais para hidratos de carbono** clássicos, tais como esparguete de curgete, arroz de couve-flor e hambúrgueres em cogumelos. Inclui um guia para uma alimentação saudável e explica quando e como **reduzir as gorduras, os açúcares, as calorias e os hidratos de carbono**. Oferece também opções vegetarianas, sem laticínios e sem glúten.

Complete a sua coleção:



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-422-8



9 789896 684228

Culinária