

por **Patty Goes**

Dá para ser
feliz e saudável ao
mesmo tempo.

#VidaDeMatilda

**5 receitas de
café da manhã
para controlar
a glicemia**



PATRÍCIA GOES



Com quem você vai aprender?

Especialista em culinária low carb há mais de 8 anos e Fisioterapeuta com experiência em Diabetes tipo 2. É considerada uma das grandes referências em culinária low carb no Brasil, com mais de 7000 alunos, tendo sido professora convidada para ministrar a disciplina de Técnica Dietética aplicada à culinária low carb no primeiro curso de pós-graduação em estratégia low carb do Brasil, na Faculdade Univiçosa, MG. Venceu o pré-diabetes, obesidade e os ovários policísticos com alimentação low carb. Ganhou o apelido carinhoso de “Fada da Low Carb” por ensinar quitutes tão deliciosos que “nem parecem low carb”.



culinaria_lowcarb



Patrícia Goes low carb

Agindo na causa todos os dias

O controle da glicemia está diretamente ligado ao nosso estilo de vida, principalmente à nossa alimentação. **Só tomar a medicação prescrita não garante o controle da glicemia.** Se fosse assim, todo mundo teria sucesso.

E sabe o que mais vejo e ouço? Histórias como esta!

ONTEM, 20:57

Minha diabetes mediu hoje 458
tô tomando um remédio
direitinho e não baixa

Quando trabalhava como fisioterapeuta, atendia muitos pacientes diabéticos tipo 2 com graves consequências dessa doença. Todos tomavam direito seus remédios, mas mesmo assim a glicemia não era controlada. Isso porque a medicação é só

uma parte do tratamento. O caminho para a melhora **está em agir na CAUSA da doença, que está na alimentação.**

Quando a CAUSA é tratada, coisas incríveis podem acontecer.

A Denise Caravana me contou em uma live que viraram Matildos do para **Culinária Low Carb Desvendada** porque ela ganhou muito peso e o ma-

rido ficou Diabético tipo 2 durante a pandemia. Antes de virarem alunos, a glicemia do Ademir, seu marido, **chegava a 300 em jejum.** Eles usavam produtos “zero açúcar” e não sabiam que aquilo estava piorando a situação. Depois de 1 mês de curso, fazendo os quitutes low carb, a glicemia do Ademir caiu para 101 em jejum. E atualmente ela se mantém em 90, 90 e poucos. **E a Denise emagreceu mais de 15 quilos.** Além disso, a Denise começou a vender uns produtos low carb para amigos e conhecidos e ainda faz uma renda extra!

Preparar **quitutes com farinhas baixas em carboidratos (low carb)** para o café da manhã é uma medida que ajuda o corpo a começar o dia com a glicemia controlada.

Por isso, vou te dar aqui **5 receitas com opções de café da manhã low carb.**

Receitas testadas e aprovadas para que possa colocar em prática agora mesmo.

Nada é mais importante que ter saúde. Ela deve ser nossa prioridade, não é verdade?



Pão Pizza low carb

MEDIDAS DA MINHA FORMA DE VIDRO PARA MICROONDAS: 10 X 5 X 5 CM
MEDIDAS DA ASSADEIRA: 35 X 25 CM

RENDIMENTO: 11 PORÇÕES (INCLUÍDO O RECHEIO)
Cada porção tem 1,5 g de carboidratos e 5,5 g de proteínas

INGREDIENTES

- 2 ovos (110g)
- 50 g de água
- 50 g de farinha de oleaginosa clara e fina (amêndoas, castanha de caju, amendoim ou macadâmias)
- 8 g de farinha de linhaça dourada
- 8 g de fibra de bambu ou 10g de farinha de coco branca e fina
- 8 g de fermento químico
- 10 ml de vinagre de maçã
- Pitada de sal
- 10 g de eritritol
- Azeite para untar

Recheios: passata de tomates, queijo muçarela (5 fatias), azeitonas e orégano!

MODO DE PREPARO

1. Unte a forma para microondas com azeite.
2. Em uma tigela, bata os ovos junto com a água.
3. Misture em um prato ou bacia: farinha de oleaginosas, farinha de linhaça dourada, fibra de bambu, sal e eritritol.
4. Junte a mistura de ovos com a mistura de secos, mexendo bem com um garfo.
5. Adicione o vinagre de maçã.
6. Por último o fermento químico.
7. Cozinhe no microondas em potência média por 3 minutos ou até perceber que a massa está toda cozida.
8. Se não tiver microondas, unte bem uma assadeira pequena (15 x 15 cm), preaqueça o forno por 10 minutos e asse por 20 minutos em 180 graus.
9. Fatie o pão cozido ou assado, coloque em uma assadeira e leve ao forno para torrar por cerca de 10 minutos. Na metade do tempo, vire as fatias.
10. Coloque passata, queijo, azeitonas e orégano e leve para gratinar.

ASSISTA
o passo a passo
em vídeo
TOCANDO AQUI.



vou te dar uma ideia
deliciosa de café da manhã
pra

Crepe Low Carb

USEI UMA PANELA DE 24 CM ANTIADERENTE
RENDIMENTO: 2 CREPES

São só 3 g de carboidratos por porção e 10g de proteínas

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 15 g de creme de leite ou leite de coco
- 30 g de farinha de amêndoas clara e fina
- 20 g de fibra de bambu
- 5 g de farinha de linhaça dourada
- 30 g de água
- Orégano e sal a gosto

Para o recheio usei: atum em lata, sal, pimenta-do-reino, cream cheese e queijo muçarela!

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela bata bem ovos, água, creme de leite e sal.
2. Em seguida, adicione a farinha de amêndoas, fibra de bambu, farinha de linhaça e orégano. Bata bem.
3. Aqueça em fogo alto a frigideira antiaderente. Se precisar, pincele um mínimo de azeite de oliva para untar. Diminua o fogo, passando para fogo médio. Despeje metade da massa e distribua na panela.
4. Quando a massa estiver sequinha e soltando as laterais, vire com ajuda de uma espátula.
5. Coloque o recheio, dobre o crepe e se delicie.

ASSISTA
o passo a passo
em vídeo
TOCANDO AQUI.



vou te dar uma ideia
deliciosa de café da manhã
pra

Bolinho de linguiça e espinafre

FORMINHAS DE MUFFIN

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

Cada porção tem 2 g de carboidratos e 7 g de proteínas

INGREDIENTES

- 200 g de espinafre cortado (Pode usar acelga, couve, ora pro nobis ou outra verdura)
- 100 g de linguiça picada e frita (Pode usar bacon, calabresa ou outra carne em cubos pequenos. Usei linguiça que tem só carne e temperos na lista de ingredientes)
- ½ cebola picada
- 1 colher (chá) de Pasta de Alho
- 1 colher (sopa) de azeite ou banha de porco
- 3 ovos (165 g)
- 20 g de creme de leite
- 50 g de queijo ralado
- 60 g de farinha de amêndoas clarinha
- 60 g de farinha de amendoim clarinha (amendoim torrado e moído)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga ou azeite para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte a assadeira (se for fazer tipo torta), forrando o fundo com papel antiaderente. Se for usar forminhas de silicone, não precisa untar.
2. Em uma panela, frite a linguiça até dourar. Reserve.
3. Na mesma panela, adicione o azeite ou banha de porco e doure levemente alho e cebola. Des-

peje o espinafre. Tempere com sal e pimenta, reserve e deixe esfriar.

4. Em uma bacia, misture os ovos com garfo ou batedor de arame. Tempere com sal.
5. Adicione o creme de leite e o queijo ralado aos ovos e misture bem.
6. Em seguida, despeje o refogado de espinafre e a linguiça, misturando até obter uma massa homogênea.
7. Por último, acrescente farinha e fermento químico.
8. Despeje na forma preparada e alise o topo com uma colher molhada, se necessário.
9. Asse por cerca de 25 a 30 minutos em 180 graus.

ASSISTA
o passo a passo
em vídeo
TOCANDO AQUI.



vou te dar uma ideia
deliciosa de café da manhã
pra

Bolinho de banana low carb

FORMA: 12 CM DE DIÂMETRO COM FUNDO REMOVÍVEL

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Cada porção tem 7 g de carboidratos e 9 g de proteínas

INGREDIENTES

- 2 ovos (110g)
- 30 g de xilitol em pó
- 40 g de farinha de castanha de caju
- 10 g de farinha de linhaça ou de farinha de chia
- 10 g de fibra de bambu
- 8 g de fermento químico
- 1 banana prata média (50g sem o peso da casca)
- Canela a gosto
- Manteiga e papel antiaderente (uso da marca Dover) para a forma

INGREDIENTES CALDA

- 10 g de manteiga
- 20 g de colágeno sabor neutro (opcional)
- Pitada de estévia sem amargor
- 5 g de cacau em pó
- 100 ml de água
- Nibs de cacau ou granulado low carb para decorar

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 graus.
2. Coloque um disco de papel antiaderente no fundo da forma e unte levemente as laterais com manteiga.
3. Coloque todos os ingredientes da calda na panela e cozinhe em fogo médio, misturando, até que fique cremosa.
4. Em uma tigela, bata bem ovos e adoçante.

5. Amasse a banana e junte aos ovos, mexendo bem.
6. Adicione a farinha de castanha de caju, farinha de linhaça dourada, fibra de bambu e misture.
7. Por último, adicione o fermento químico, misture delicadamente e despeje a massa na forma.
8. Asse por cerca de 20 minutos a 180 graus.
9. Despeje a calda sobre o bolo assado, salpique granulado low carb ou nibs de cacau para decorar e seja feliz!

ASSISTA
o passo a passo
em vídeo
TOCANDO AQUI.



vou te dar uma ideia
deliciosa de café da manhã
pra

Bolo de chocolate protéico

CUMBUCA DE 400 ML PARA COZINHAR O BOLO NO MICROONDAS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Cada porção tem 8 g de carboidratos e 15 g de proteínas

INGREDIENTES MASSA

- 1 ovo (55 g)
- 15 g de manteiga ou 10 g de óleo de coco
- 10 g de cacau em pó
- 30 g de xilitol em pó
- 20 g de farinha de amêndoas clara e fina
- 8 g de farinha de linhaça dourada
- 10 g de farinha de coco ou 8 g de fibra de bambu
- Pitada de sal
- 5 g de fermento químico
- 50 ml de água quente

INGREDIENTES CALDA

- Pitada de estévia sem amargor
- 5 g de cacau em pó
- 20 g de creme de leite ou leite de coco
- 20 g de colágeno em pó (proteína) usei o colágeno sem sabor da marca Equaliv

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes da calda na panela e cozinhe em fogo médio, misturando, até que fique cremosa.
2. Em uma tigela, bata bem ovos e adoçante.
3. Adicione a farinha de amêndoas, farinha de linhaça dourada, fibra de bambu, pitada de sal e misture.
4. Coloque a manteiga derretida e misture bem.
5. Agora é hora do cacau e da água quente.
6. Por último, o fermento químico.
7. Cozinhe no microondas em potência média por 2:30 minutos ou até perceber que a massa está toda cozida.
8. Se não tiver microondas, unte bem uma assadeira pequena (12 cm diâmetro), preaqueça o forno por 10 minutos e asse por 20 minutos em 180 graus.
9. Despeje a calda sobre o bolo pronto, salpique granulado low carb ou nibs de cacau para decorar e seja feliz!

ASSISTA
o passo a passo
em vídeo
TOCANDO AQUI.



vou te dar uma ideia
deliciosa de café da manhã
pra

Elas estão controlando a glicemia de verdade!

As MATILDAS preparam delícias low carb para controlar a glicemia e vencer o Diabetes tipo 2 e o pré-diabetes. Atacam a causa do problema, a alimentação inadequada, e vêem sua saúde e da sua família de volta. Vivem uma #VidaDeMatilda com pães, bolos, sobremesas e salgados gostosos de verdade.

DENISE E ADEMIR



A Denise Caravana me contou em uma live que viraram Matildos do para Culinária Low Carb Desvendada porque ela ganhou muito peso e o marido ficou Diabético tipo 2 durante a pandemia. Antes de virarem alunos, a **glicemia do Ademir, seu marido, chegava a 300 em jejum**. Eles usavam produtos “zero açúcar” e não sabiam que aquilo esta-

va piorando a situação. **Depois de 1 mês de curso, fazendo os quitutes low carb, a glicemia do Ademir caiu para 101 em jejum. E atualmente ela se mantém em 90, 90 e poucos. E a Denise emagreceu mais de 15 quilos.** Além disso, a Denise começou a vender uns produtos low carb para amigos e conhecidos e ainda faz uma renda extra!

Olha o que a Denise fez para o Ademir no seu aniversário!

Fotos que ela postou na nossa Comunidade de Matildas do Culinária Low Carb Desvendada.



LARA

Mensagem que ela postou na nossa Comunidade de Matildas do Culinária Low Carb Desvendada.



Lara

Hoje, só quero deixar o meu relato. Em janeiro meu filho foi diagnosticado com diabetes, aos 16 anos, **a glicemia dele estava em 300 e a hemoglobina glicada em 12.** Quem é diabético sabe, o quanto esses índices são ruins. Em janeiro participei da Expedição da Paty e me matriculei no desvendada e depois no clube low carb na mão. Hoje, peguei os exames dele e a hemoglobina glicada está em 5,6, índice de pessoa normal, nem pre diabetes. E a glicemia em 100. Só tenho a agradecer. Pq, se não fosse o que aprendi com a Patty não teria conseguido que ele fizesse uma dieta que resolvesse. Obrigada. Muito, muito obrigada. Bjs.



Você, Daniel Alonso Barrera, Maria Auxiliadora Goes e outras 82 pessoas 19 comentários

ISABEL

MARTA



A Isabel Carvalho virou Matilda para ajudar sua filha **Natália que estava com depressão e pré-diabetes**. Natália é uma formiguinha e ama um docinho e isso dificultava a melhora da alimentação. **Depois de virar Matilda, a Isabel começou a fazer vários docinhos low carb para a filha: brigadeiro, doce de leite e outras delícias.** A Natália foi gostando da ideia e conseguiu aderir à alimentação low carb. A Isabel me disse uma frase muito forte, que sempre me emociona:

“O curso e o que aprendi com a Patty evitaram que minha filha se tornasse diabética.”



Marta



Valeu cada centavo do investimento! Minha saúde é prova viva do valor desse curso.

Consegui baixar minhas taxas de glicose e hemoglobina glicada, além de perder peso sem neuras.

Sou um sucesso pra endocrinologista. 😊 Tudo isso graças ao curso, que além de me dar conhecimento, me deu liberdade de escolha. A entrega do curso é muito mais que aulas de culinária, tem muito amor envolvido. 🥰 Obg por tudo Paty, sua responsabilidade e eu comprometimento são os pilares do seu sucesso e mostram que tudo é feito com alta qualidade! Cheiro 🙌

Ahhhhh como fico felizzzz em saber, Matilda! ❤️ ❤️ ❤️

Fico até emocionada ❤️ ❤️ ❤️ ❤️



Patty você não pode imaginar como você me ajudou a entender a Low Carb! Agora tenho segurança para fazer minha comida. Estava com 330 de triglicérides e em 3 meses abaixou para menos de 100! Estou muito feliz! Obrigada Fada! Te sigo sempre!!!



Você me ensinou muiito!!! Sou Matilda e hoje meu marido está com a diabetes muito controlada, inclusive reduziu pela metade os medicamentos. Obrigada por nos passar tanto conhecimento!!!! Você é muito iluminada.



Ahhhhh Elieteeee! Que alegria enormeeeeeeee saber dissoooo ❤️
❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️
Obrigadaaaa pelo carinho

< Claud [redacted]

PREVENT SENIOR
Medicina Diagnóstica

Serviço de atendimento: 0800 773 8368 | 1
Serviço de atendimento par: 0800 773 8368

Nome: AMILTON [redacted]
Registro: [redacted]
Gênero: MASCULINO
Data nascimento: [redacted]
Idade: [redacted]

Tratado em: (26/11/2021 15:13)

HEMOGLOBINA GLICADA

Resultado: 6,5 %

Glucose Média Estimada: 140 mg/dL

N. Registro: AMILTON [redacted] Emissão: 02/07/2022 01:20
Data Cadastro: 29/06/2022 Pedido: 178018000 Origem: U7 Laudo: U7
Data Retirada: 02/07/2022 Convênio: PREVENT SENIOR
Médico: [redacted]
Resultados de exames laboratoriais e imagens disponíveis em nosso site: www.tecn

HEMOGLOBINA GLICADA - HbA1c

RESULTADO: 5,5 %

VALOR DE REFERÊNCIA

BAIXO RISCO DE DIABETES:	Menor que 5,7%
RISCO AUMENTADO PARA DIABETES:	5,7% a 6,4%
CONSISTENTE COM DIABETES:	MAIOR OU IGUAL 6,5%
META TERAPÊUTICA-CONTROLE ADEQUADO:	Menor que 7,0%

Material: SANGUE TOTAL

Boa noite Patty! Exames atualizados. Tinha que compartilhar com você e dividir toda nossa alegria! Deus te abençoe muito! Gratidão infinita!

09:27

CARMEN

A Carmen Lúcia me contou em uma live que descobriu que estava com resistência à insulina e a nutricionista recomendou a alimentação low carb. Ela encontrou o Culinária Low Carb Desvendada, virou Matilda e começou a fazer low carb incluindo quitutes gostosos como o bolo de cenoura que ela tanto ama. **Hoje a Carmen não tem mais resistência à insulina, resultado da sua dedicação a tratar a causa do problema: a alimentação. E de quebra ainda emagreceu vários quilinhos! Ahhh e ela disse que a família ama tudo que ela prepara!**

Aqui a Carmen com seu querido Bolo de Cenoura low carb do curso Culinária Low Carb Desvendada!



Patty i Goes

Faça parte da
nova turma do

CULINÁRIA
LOW CARB
desvendada

TOQUE AQUI e entre
para a lista de
pré-inscrição.



CULINÁRIA

LOW CARB

desvendada