













RECEITAS

Low-Carb

Multi-Dietas



ÍNDICE

1. APRESENTAÇÃO 3

2. RECEITAS SALGADAS 4

2.1 Salmão Com Pimenta da Jamaica "Super-Rápido" 4

2.2 Sopa de Couve Nutritiva E Low-Carb da Leitora Anabela 6

2.3 Frango Grelhado com Gengibre e Limão 8

2.4 Peru Marroquino à Moda Kebab 8

2.5 Filé à Pizzaiola 11

2.6 Omelete à Indiana 13

2.7 Chuletas de Porco 15

2.8 Rocambole de Proteína Low-Carb 17

1. APRESENTAÇÃO

Copyright © 2016, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Receitas Para Emagrecer: Guia de receitas e refeições promovedoras de emagrecimento saudável, de acordo com os preceitos de Timothy Ferriss, Dr. Robert Atkins e paleolíticos.

Autor: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: **www.senhortanquinho.com**

e-mail: **contato@senhortanquinho.com**

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através **deste e-mail.**

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assume responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

2. RECEITAS SALGADAS

2.1 Salmão Com Pimenta da Jamaica "Super-Rápido"



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: aproximadamente 20 minutos, dependendo do tamanho dos filés

Ingredientes (2 porções):

- 2 filés grandes de salmão;
- 1 colher de chá de pimenta da Jamaica;
- pimenta do reino fresca.

Preparo:

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Preparar uma travessa com papel manteiga;
- "Riscar" a pele do salmão com três cortes diagonais para que o file pegue bem o sabor dos temperos;

- Colocar os filés na travessa, com o lado da pele para cima, e polvilhar o tempero e a pimenta do reino;
- Colocar a travessa na prateleira do meio do forno, e deixar assar por aproximadamente 20 minutos, ou até que os filés estejam cozidos por inteiro, e com a pele crocante.

2.2 Sopa de Couve Nutritiva E Low-Carb da Leitora Anabela



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de Cozimento: 20 minutos

Ingredientes (2 porções):

- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1/2 molho de brócolis
- 1 couve-flor
- 3 abobrinhas
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 maço de couve (ou espinafre) finamente fatiada

Preparo:

- Descascar e lavar todos os ingredientes
- Colocar todos os ingredientes (exceto a couve e o azeite) para cozer em água com sal;

- Colocar a couve (ou o espinafre) para cozer com sal em outra panela;
- Quando os ingredientes estiverem todos cozidos, reduzir a água pela metade, adicionar o azeite e triturar tudo até formar um purê;
- Caso fique muito grosso, adicionar um pouco de aguá;
- Juntar a couve cozida e finamente fatiada ao purê e misture;
- Pronto, basta servir!

Para acessar mais de 23 sopas exclusivas para todas dietas e sopas para dietas ou reeducação alimentar, clique aqui.

2.3 Frango Grelhado com Gengibre e Limão



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: Aproximadamente 1 hora

Tempo de Cozimento: 15 minutos

Ingredientes (2 porções):

- 2 filés de peito de frango grandes e sem pele;
- suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de gengibre.

Preparo:

- Cortar cada filé de frango ao meio (na horizontal), de modo a obter 4 filezinhos menores (isso auxilia o cozimento mais uniforme de cada pedaço);
- Colocar os filezinhos numa vasilha, acrescentando o suco de limão e o gengibre;
- Mexer bem com as mãos e cobrir com papel filme;
- Deixar na geladeira por pelo menos uma hora;
- Esquentar uma frigideira funda e grelhar a carne até que esteja no ponto.

2.4 Peru Marroquino à Moda Kebab



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Tempo de Cozimento: 15 minutos

Ingredientes (2 porções):

- 500g de coxa de peru em cubos;
- Suco de 1 limão ;
- 2 dentes de alho, amassados;
- 2 colheres de chá de páprica;
- 1/2 colher de chá de gengibre;
- 1/2 colher de chá de açafrão-da-terra;
- 1/2 colher de chá de pimento do reino;
- 1/3 colher de chá de açafrão.

Preparo:

- Colocá-los em uma vasilha, adicionar o resto dos ingredientes e usar as mãos para misturar bem os temperos;
- Cobri-los com papel filme e deixar na geladeira por ao menos uma hora;

- Colocar os cubos em palitos de metal ou madeira num pratinho;
- Esquentar uma frigideira funda e grelhar a carne até que esteja no ponto.

2.5 Filé à Pizzaiola



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de Preparo: 10 minutos

Tempo de Cozimento: 10 minutos

Ingredientes (2 porções):

- 2 filés da carne de sua preferência;
- 2 colheres de sopa de pasta de tomate (sem açúcar e sem gordura);
- 2 dentes de alho;
- sal, pimenta do reino, salsa, orégano e manjericão a gosto.

Preparo:

- Colocar a pasta de tomate num pequeno recipiente e diluir com 3 colheres de sopa de água morna;
- Untar uma frigideira antiaderente e, com o fogo ainda desligado, colocar os filés na frigideira;
- Espalhar a pasta de tomate sobre a carne, cobrir com alho e metade da salsa (ou outros temperos);

- Ligar o fogo médio e deixar cozinhar por 10 a 15 minutos, ou até que os filés estejam no ponto. Caso a pasta de tomate fique muito espessa durante o cozimento, basta adicionar algumas colheres de água quente;
- Quando os filés estiverem no ponto e o molho de tomate engrossado novamente, temperar com pimenta do reino, salpicar o resto da salsa e dos temperos, e servir bem quente.

2.6 Omelete à Indiana



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes (1 porção):

- 2 ovos;
- 1/2 pimenta verde, sem semente, cortada em cubinhos;
- 1/2 cebola vermelha, em pedacinhos;
- 1 cebola primavera, em pedacinhos;
- 1 colher de coentro fresco;
- 1 pitada de açafrão da terra;
- sal e pimenta a gosto.

Preparo:

- Quebrar os ovos num recipiente, temperar com sal e pimenta e usar um garfo para misturar tudo;
- Adicionar pimenta, cebola, cebola primavera, coentro e demais temperos à mistura;

- Derramar um pouco de azeite numa frigideira antiaderente e aquecer em fogo médio;
- Colocar a mistura na frigideira e fritar de um lado por alguns minutos. Então, virar para fritar o outro lado.

2.7 Chuletas de Porco



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Slow Carb**;
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Ingredientes (2 porções):

- 2 chuletas de porco;
- 1 limão;
- 1 colher de sementes de cominho;
- sal e pimento a gosto.

Preparo:

- Preaquecer o forno a 180˚C;
- Usando um pilão, moer as sementes de cominho até que formem um pó fino, esfregar nas chuletas e temperar com sal e pimenta;
- Agora, dourar a carne, fritando em fogo médio numa frigideira antiaderente com um pouco de manteiga;

- Quando a carne começar a ficar marrom, transferir as chuletas para uma travessa e assar no forno até que a carne esteja no ponto;
- Espremer o suco de limão nas chuletas de porco na hora de servir.

2.8 Rocambole de Proteína Low-Carb



Ideal para:

- ✓ **Dieta Keto (Cetogênica)**
- ✓ **Dieta Paleo**
- ✓ **Dieta Atkins**:
  - ✓ Indução
  - ✓ Perda de Peso Continuada
  - ✓ Pré-Manutenção
  - ✓ Manutenção

Tempo de preparação: 15 Minutos

Tempo de cozimento: 30 Minutos

Ingredientes (6 porções):

- 500 g de carne moída;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de gengibre ralado;
- 2 ovos;
- Azeite;
- 1 colher de sopa de requeijão

- 2 fatias de presunto magro (pode ser presunto normal para dieta keto, paleo ou slow carb);
- 2 fatias de mussarela light(pode ser mussarela normal para dieta keto, paleo ou slow carb).

Preparo:

- Misturar a cebola, o alho, o gengibre, a pimenta do reino, o sal e os ovos na carne;
- Abrir a carne sobre um plástico, passar o requeijão;
- Cobrir com o presunto, colocar a mussarela e salpicar o orégano;
- Com a ajuda do plástico, enrolar o rocambole, fechar as laterais e colocar no tabuleiro untado com um fio de azeite;
- Colocar no forno por 30 minutos.