

Receitas da Ka

14 REFEIÇÕES
deliciosas e saudáveis
para mudar a sua
saúde e emagrecer
de verdade

Nutricionista
KARINA PELOI

Que bom que você chegou até aqui!

Tenho certeza que esse e-book irá te ajudar muito no dia a dia.

Que bom que você chegou até aqui!

Tenho certeza que esse e-book irá te ajudar muito no dia a dia.

Sei que um dos grandes desafios de quem quer emagrecer ou ter uma alimentação saudável é deixar de comer comidas gostosas.

Mas eu **não quero que deixe de comer coisas gostosas**! E por isso criei esse e-book, quero que continue a comer comidas e refeições saborosas, mas agora utilizando ingredientes saudáveis e usando as técnicas corretas de preparo.

Esse e-book está dividido por dias da semana. São 7 dias (14 refeições) , sendo 7 opções de almoço e 7 opções de jantares. Mas você pode usar cada preparação no momento que for mais adequando.

Você irá perceber que se alimentar de forma saudável é uma delícia e que para emagrecer não é necessário passar por restrições absurdas, nem mesmo deixar de comer coisas gostosas.

Então, seja bem vinda a esse universo em que comer de forma saudável é uma ato de amor com você e com a sua família. **Você irá sentir que o seu corpo irá responder com saúde, disposição, energia e boa forma.**

Beijo da nutri



Índice

DIA 01

Almoço Sobrecoxa empanada acompanhada de purê de batata e salada de couve e manga — 05

Jantar Sopa de legumes e frango — 09

DIA 02

Almoço Cubos de carne com legumes acompanhado de arroz integral com lentilha e salada de folhas — 13

Jantar Hambúrguer de frango e aveia acompanhado de salada de alface e rúcula com molho de geleia — 17

DIA 03

Almoço Frango assado com legumes acompanhado de massa integral ou massa sem glúten — 21

Jantar Sopa de legumes e carne com lentilha — 24

DIA 04

Almoço Moqueca de peixe com batata doce — 28

Jantar Lasanha de berinjela — 31

DIA 05

Almoço Almôndegas ao molho de tomate acompanhadas de macarrão de abobrinha — 36

Jantar Quibe de frango e quinoa assado — 41

DIA 06

Almoço Frango com arroz integral — 44

Jantar Torta de frango e legumes — 49

DIA 07

Almoço Frango à parmegiana acompanhado de arroz integral e salada com molho de manjericão — 53

Jantar Pizza de couve-flor — 56

Menu do dia

DIA 01

Almoço

Sobrecoxa empanada
acompanhada de purê de batata
e salada de couve e manga

Jantar

Sopa de legumes e frango

Almoço

Sobrecoxa Empanada

INGREDIENTES

- 1 Kg de sobrecoxa
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos ou de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de semente de linhaça (dourada) OU 2/3 de xícara (chá) de farinha de linhaça dourada. Veja abaixo como preparar a farinha de linhaça e a farinha de aveia
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Suco de 1 (um) limão
- 1 colher (chá) de alecrim (fresco ou seco)
- 1 colher (chá) de tomilho (fresco ou seco)
- 1 colher (chá) de sal (preferencialmente sal marinho)
- 200ml de água



PARA TEMPERAR

Bata no liquidificar a cebola, o suco de limão, o sal, o tomilho, o alecrim e a água.
Retire a pele das sobrecoxas e o excesso de gordura da carne do frango. Fure as sobrecoxas com a ponta de uma faca.
Despeje o tempero sobre as sobrecoxas e deixe marinar por no mínimo uma hora na geladeira.

PARA EMPANAR

Misture a farinha de aveia com a farinha de linhaça. Retire as sobrecoxas da marinada e passe na mistura de aveia e linhaça. Distribua as sobrecoxas numa assadeira untanda com óleo ou azeite.





PARA ASSAR

Pré-aqueça o forno por 10 minutos em forno alto. Leve as sobrecoxas ao forno alto (250ºC) por 10 minutos. Após, diminua a temperatura para média (180ºC) e deixe assar por mais 40 minutos ou até que estejam levemente douradas.



Dicas



I - Se você não tiver farinha de aveia, mas tiver aveia em flocos, basta triturar a aveia em flocos no liquidificador.



II – Caso não tenha farinha de linhaça, colocar a semente de linhaça numa panela, em que todos os grãos fiquem em contato com o fundo. Após, leve a panela tampada ao fogo médio. A linhaça irá começar a estourar igual à pipoca. Deixe no fogo por 30 segundos. Após, triturar no liquidificador até ficar como uma farinha.

Purê de Batata

INGREDIENTES

- 5 batatas médias
- 1 colher (sopa) de manteiga (não margarina)
- 200ml da água que cozinhou a batata

PREPARO

Cozinhe as batatas inteiras e com a casca e só coloque as batatas na água após ferver (isso evita a perda de nutrientes). Após cozinhar, amasse as batatas com a cascas, utilizando um garfo ou espremedor (as cascas que ficarem muito grandes, corte com uma faca).
Coloque a água do cozimento (200ml) e a manteiga numa panela e acenda o fogo. Quando a manteiga derreter, adicione a batata amassada.
Misture tudo e bata bem, adicionando sal a gosto.

Salada de Couve e Manga

INGREDIENTES

- 4 folhas de couve
- ½ manga
- Sal a gosto (pode ser sal marinho ou sal rosa)
- Suco de meio limão
- Um fio de azeite

PREPARO

Corte a couve bem fininha e a manga em cubinhos. Misture e tempere com o sal, limão e azeite.

Dicas

Tempere a salada uns 10 minutos antes de comer, a couve ficará macia e saborosa

Jantar



Sopa de Legumes e Frango

INGREDIENTES

- 200g de filé de peito de frango cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de abobrinha verde ou italiana picada
- 1 xícara (chá) chuchu picado
- 2 xícaras (chá) de abóbora cabotiã picada
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate maduro picado
- 2 dentes de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- Orégano seco ou fresco
- Manjericão seco ou fresco
- Tomilho seco ou fresco
- Cebolinha ou salsinha picada a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto (dedo de moça ou malagueta picada, caiena em pó, pimenta do reino (somente se moída na hora)
- 1 litro de água





PREPARO

Leve o frango ao fogo apenas com o óleo e grelhe até que ele junte água. Quando começar a juntar água, adicione o alho e a cebola. Se começar a grudar, vá pingando água.

Após refogar o frango, acrescente o tomate. Refogue por mais 1 minuto e adicione os temperos: manjericão, orégano e tomilho.



Acrescente a água e quando começar a ferver, adicione os legumes e tampe a panela. Deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até que os legumes estejam macios. Se necessário, adicione mais água durante o cozimento
Desligue o fogo e acrescente a cebolinha ou salsinha. Você também pode finalizar no prato com cebolinha e pimenta.



Menu do dia

DIA 02

Almoço

Cubos de carne com legumes
acompanhado de arroz integral com
lentilha e salada de folhas

Jantar

Hambúrguer de frango e aveia
acompanhado de salada de alface e
rúcula com molho de geleia

Almoço



Cubos de Carnes com Legumes

INGREDIENTES

- 400g de cubos de carne bovina (coxão mole, patinho ou filé mignon)
- 1 xícara (chá) de cenoura
- 1 xícara (chá) de brócolis
- 1 xícara (chá) de couve-flor
- 1 cebola média cortada em pétalas
- 1 pedaço de pimentão vermelho em pétalas
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de sal (preferencialmente sal marinho)
- Pimenta dedo de moça a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite









PREPARO

Amasse o alho com a metade do sal e tempere a carne. Leve a carne ao fogo para grelhar sem óleo numa frigideira grande (preferencialmente antiaderente). Começando a grudar, pingue água. Quando a carne estiver no ponto, adicione o óleo ou azeite, espere chegar ao ponto e retire a carne da frigideira.



Adicione a cenoura crua e deixe refogar. Caso comece a grudar, vá pingando água. Grelhe a cenoura por aproximadamente 2 minutos e a mantenha no canto da frigideira. Acrescente o brócolis e a couve-flor e deixe refogar por 2 minutos e misture com a cenoura, deixando no canto da frigideira.





Adicione a cebola e o pimentão e refogue até que a cebola esteja transparente, misture com os demais ingredientes e adicione o restante do sal. Volte a carne na frigideira e misture todos os ingredientes. Adicione a pimenta.



Sugestão

Para acompanhar: Arroz integral com lentilha e salada de alface e rúcula e tomate cereja

Arroz Integral com Lentilha

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- ½ xícara (chá) de lentilha
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassado
- 600ml de água
- ½ colher (café) de sal
- 1 colher (sobremesa) de óleo ou azeite

PREPARO

Refogue o alho e a cebola no óleo ou azeite até que fiquem transparentes. Adicione o arroz integral e a lentilha. Refogue por 1 minuto. Adicione a água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que esteja cozido (se achar necessário, adicione mais água).



Jantar



Hambúrguer de Frango e Aveia

INGREDIENTES

- 500 gramas de filé de peito de frango
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher de café de tomilho fresco ou seco
- 1 colher (sopa) de azeite
- Suco de meio limão
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta caiena ou pimenta dedo de moça ou pimenta do reino (somente moída na hora) a gosto



PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo ou azeite e deixe esfriar.
Pique o frango com a faca (pode passar pelo processador ou moer no liquidificador). Misture todos os ingredientes.



Divida a massa em 6 partes (pode fazer os hambúrgueres maiores ou menores).
Faça os hambúrgueres do tamanho da palma da mão. (untar a mão com óleo).
Leve ao forno para assar em assadeira untada ou grelhar com um fio de óleo.

Dica



Você pode congelar os hambúrgueres ainda crus, embrulhe com filme plástico e congele por até 90 dias.

Sugestão

Para acompanhar: Salada de alface, rúcula e tomate com molho de geleia

Molho de Geleia

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de geleia (preferencialmente geleia 100% fruta)
- 1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem
- 1 colher (sopa) de suco de limão



PREPARO

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e use na salada e/ou hambúrguer.

Menu do dia

DIA 03

Almoço

Frango assado com legumes
acompanhado de massa integral ou
massa sem glúten

Jantar

Sopa de legumes e carne com lentilha

Almoço



Frango Assado com Legumes

INGREDIENTES

- 1 Kg de sobrecoxa OU 700g de peito de frango OU misto de sobrecoxa e peito
- 1 berinjela pequena
- 3 tomates maduros
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho com casca
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/4 de pimentão amarelo
- 1 cenoura pequena
- 1 folha de louro
- Folhas de manjericão fresco
- 1 colher (sobremesa) de sal marinho



PARA TEMPERAR O FRANGO

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher (café) de tomilho fresco ou seco
- 1 colher (café) de alecrim fresco ou seco
- 1 folha pequena de louro
- Suco de meio limão
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal
- 200ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

PREPARO

Coloque o frango numa assadeira grande que sobre bastante espaço para depois adicionar os legumes. Adicione a marinada e leve ao forno por 30 minutos, fechado com papel manteiga ou alumínio (preferencialmente papel manteiga).











Após, adicione os legumes e leve ao forno por mais 20 minutos fechado com o papel manteiga.
Retire o papel e deixe assar por mais 20 minutos, até que o frango e os legumes estejam dourados.
Ao retirar do forno, pique os legumes grosseiramente, deixando pedaços grandes. Adicione o azeite e misture com macarrão sem glúten ou macarrão integral (preferencialmente consumir a massa sem glúten).



Sugestão

Para acompanhar: macarrão sem glúten e Salada de folhas

Jantar



Sopa de Legumes e Carne com Lentilha

INGREDIENTES

- 200g de tiras de carne bovina (coxão mole ou patinho)
- 1 xícara (chá) de abobrinha verde ou italiana picada
- 1 xícara (chá) de abóbora cabotiã picada
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- ½ xícara de lentilha crua
- 1 cebola média picada
- 1 tomate maduro picado
- 2 dentes de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- 1 folha média de louro
- Cebolinha ou salsinha picada a gosto
- ½ colher (sobremesa) de sal
- Pimenta a gosto (dedo de moça ou malagueta picada, caiena em pó, pimenta do reino (somente se moída na hora)
- 1700ml de água



PREPARO

Leve a carne ao fogo com o óleo ou azeite. Grelhe a carne até que ela junte água.



Quando juntar água, adicione o alho, a cebola e o louro. Se começar a grudar, vá pingando água.



Após refogar a carne, adicione a lentilha e a água.
Leve ao fogo na panela de pressão por 10 minutos.



3

Após, acrescente a cenoura, a abobrinha, a abóbora e o tomate e deixe cozinhar mais 20 minutos ou até estarem macios. Desligue o fogo e acrescentar a cebolinha ou salsinha.



4

Menu do dia

DIA 04

Almoço

Moqueca de peixe com batata doce

Jantar

Lasanha de berinjela

Almoço



Moqueca de peixe com batata doce

INGREDIENTES

- 500g de filé de tilápia ou filé de peixe de sua preferência
- 1/4 de pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/4 de pimentao amarelo cortado em tiras
- 2 tomates maduros sem sementes picados
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 2 dentes grandes de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 1/2 pimenta dedo de moça (opcional)
- 300g de batata doce
- Suco de meio limão
- 1 colher (café) de sal
- 200ml de água

PREPARO

Tempere o filé de peixe com o limão, metade do sal e metade do coentro e deixe marinar na geladeira por no mínimo 1 hora.



Corte as batatas doces em rodelas de 1cm e cozinhe até que a faca entre com facilidade (mas não cozinhe totalmente).



Acrescente na panela a metade do óleo de coco e distribua a batata doce. Adicione a água.



Adicione o restante do sal às batatas e sobre elas coloque os filés do peixe.





Vá formando camadas: adicione o tomate, após os pimentões, depois a cebola, o coentro e a pimenta.



Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos após começar a ferver. Desligue o fogo e sirva com a sugestão de acompanhamento.



Sugestão

Para acompanhar: Salada de folhas.

Jantar



Lasanha de Berinjela

INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes
- 150g de queijo minas frescal ralado (1 xícara de chá)
- 400g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho grandes
- 1 colher (chá) cheia de sal
- 1 folha de louro
- Pimenta dedo de moça a gosto
- 1 cenoura pequena picada em cubos bem pequenos

MOLHO DE TOMATE

- 6 tomates grandes e maduros
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite ou olho
- 1 colher (sobremesa) de manjericão picado
- 1 colher (café) de sal
- 200ml de água

PREPARO DO MOLHO DE TOMATE

Pique o alho e a cebola e refogue no azeite ou óleo.
Corte os tomates em 4 pedaços, retire a semente e bata no liquidificador com 200ml de água.
Adicione o tomate batido na panela em que refogou o alho e a cebola e acrescente o manjericão. Deixe cozinhar até que o molho fique encorpado.



PREPARO DA CARNE

Coloque a carne numa panela (sem tempero e sem óleo), apenas com a folha de louro.
Vá mexendo para refogar a carne e quando criar água continue mexendo até começar a secar.



Quando começar a secar, adicione o alho, a cebola e a cenoura.
Refogue a carne por uns 15 minutos após secar a água. Se começar a grudar, vá pingando água.



Quando a carne estiver refogada, adicione o molho de tomate e deixe a carne cozinhar.
Se necessário, adicione mais 200ml de água para cozinhar.

BERINJELA

Corte a berinjela em fatias de aproximadamente meio centímetro.







Leve ao forno pré-aquecido para desidratar em assadeira untada com óleo ou azeite.
Deixe assar em fogo alto por aproximadamente 10 minutos e vire e deixe mais 10 minutos ou até que estejam douradas.
Você irá precisar de umas 15 fatias de berinjela.





Sugestão

Para acompanhar: Salada de folhas.

PARA MONTAR A LASANHA

Coloque um pouco de molho no fundo de uma refratária pequena.





Adicione 5 fatias de berinjela.



Sobre a berinjela adicione uma camada de molho e depois adicione o queijo.
Faça mais duas camadas de berinjela, molho e queijo.



Leve ao formo médio para assar por aproximadamente 20 minutos OU até que o queijo esteja gratinado.

Menu do dia

DIA 05

Almoço

Almôndegas ao molho de tomate acompanhadas de
macarrão de abobrinha

Jantar

Quibe de frango e quinoa assado

Almoço

Almondegas de Carne ao Molho de Tomate

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 3 dentes grandes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- Pimenta caiena ou pimenta do reino (moída na hora) a gosto
- 1 colher (chá) de sal



PREPARO

Refogue o alho e a cebola no óleo ou azeite.



Após refogar, misture todos os ingredientes e misture bem, apertando bem a mistura com as mãos.



Divida a mistura em 16 partes. Após, forme as bolinhas.



Leve para assar em forno médio por 30 minutos, fechado em papel manteiga ou alumínio (preferencialmente manteiga)



Retire o papel e deixe assar por mais 20 minutos ou até que as almôndegas estejam bem assadas.



Após assar, adicione as almôndegas ao molho de tomate e deixe cozinhar por uns 10 minutos em fogo médio a baixo.

Molho de Tomate

INGREDIENTES

- 10 tomates grandes e maduros
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo
- 1 colher (sobremesa) de manjericão picado
- 1 colher (café) de sal
- 300ml de água



PREPARO

Pique o alho e a cebola e refogue no azeite ou óleo.



Corte os tomates em 4 pedaços, retire a semente e bata no liquidificador com 300ml de água.



Adicione o tomate batido na panela em que refogou o alho e a cebola e acrescente o manjericão.



Deixe cozinhar até que o molho fique encorpado.

Macarrão de Abobrinha

INGREDIENTES

- 1 abobrinha verde OU 1 abobrinha italiana
- 2 dentes de alho cortados em lâminas
- 1 colher (sobremesa) de azeite





PREPARO

Você pode usar abobrinha verde ou abobrinha italiana. Compre as abobrinhas mais longas.
Se for abobrinha verde, o ideal é usar o pescoço e deixar a cabeça para a outra preparação.

Para fazer o "macarrão", corte a abobrinha no sentido longitudinal (de comprido).
Retire a semente.



3

Passe no ralador na parte que irá formar uma espécie de espaguete e reserve.



4

Coloque o azeite numa frigideira e grelhe o alho. Adicione a abobrinha, mexa por um minuto e retire da frigideira.
Na hora de servir, coloque o molho sobre a abobrinha.



Sugestão

Para acompanhar: Macarrão de abobrinha e salada de rúcula.

Jantar



Quibe de Frango e Quinoa Assado

INGREDIENTES

- 500g de frango picado
- 300g de quinoa cozida
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
- 1 colher (chá) de sal
- Suco de 1 limão pequeno
- Pimenta dedo de moça a gosto



PREPARO

Refogue o alho e a cebola no azeite. Deixe esfriar e misture todos os ingredientes.



Unte uma assadeira com óleo ou azeite e distribua a mistura. Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja dourado.

Menu do dia

DIA 06

Almoço

Frango com arroz integral

Jantar

Torta de frango e legumes

Almoço

Frango com Arroz Integral

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cateto integral OU de arroz integral
- 1kg de sobrecoxa de frango
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- 1 xícara (sopa) de vagem picada
- 1,5 litro de água

PARA TEMPERAR O FRANGO

- Suco de 1 limão
- 1 colher rasa (sobremesa) de sal
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque o frango para marinar por 1 hora.





PREPARO

Após marinar o frango leve ao forno para assar até que fique bem dourado (parecendo um frango frito) e reserve.



Numa panela grande, refogue o alho, a cebola e o pimentão no azeite.





Após, acrescente o arroz e refogue por 1 minuto. Acrescente o frango, misture bem e adicione a água. Deixe cozinhar até que seque a água.



Um minuto antes de desligar o fogo, acrescente a vagem. Desligue o fogo e deixe abafado por mais 1 minuto.







Sugestão

Para acompanhar: brócolis e couve-flor ao alho e óleo e tomate com cebola e rúcula.

Brócolis e Couve-flor ao Alho e Óleo

INGREDIENTES

- ½ maço de brócolis
- ½ maço de couve-flor
- 4 dentes de alho cortado em lâminas
- 2 colheres (sopa) de azeite



PREPARO

Adicione 1 colher (sopa) de azeite e o alho numa frigideira. Vire a panela de lado para conseguir fritar o alho. Quando o alho estiver dourado, retire da frigideira e descarte o azeite.



Adicione o brócolis e a couve-flor na frigideira (crus) e vá mexendo por cerca de 1 minuto.



Volte o alho na frigideira e mexa por mais um minuto. Desligue o fogo, acrescente 1 colher (sopa) de azeite e tampe para abafar por mais 1 minuto.



Salada de Tomate e Cebola

INGREDIENTES

- 1 tomate (preferencialmente caqui, mas pode ser outros) cortado em rodelas
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 colher (sobremesa de azeite)
- Suco de meio limão
- Sal a gosto
- 500ml de água fervente
- 200ml de água gelada



PREPARO

Coloque a cebola numa vasilha e adicione a água fervente e deixe descansar por 10 minutos.
Escorra a água quente, enxague com água natural para esfriar e coloque a cebola de molho na água gelada por 1 minuto.
Escorra a água, distribua a cebola sobre o tomate e tempere com sal, limão e azeite.

Jantar



Torta de Frango e Legumes

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de água
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 2 ovos
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó

PARA O RECHEIO

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- ½ xícara (chá) de abobrinha picada em cubos pequenos
- ½ xícara (chá) de cenoura picada em cubos pequenos
- ½ xícara de (chá) de pimentão vermelho picado
- ½ xícara de (chá) de pimentão amarelo picado
- 1 colher (sopa) de semente de chia (opcional)
- ½ colher (café) de sal

PARA A COBERTURA

- 1 cebola média cortada em rodelas
- 2 tomates maduros cortados em rodelas
- 1 colher (sobremesa) de queijo parmesão (opcional)
- Orégano seco

PREPARO

Coloque no liquidificador a água, o azeite, os ovos e bata bem. Adicione a farinha de arroz, a aveia o sal e bata novamente até a massa ficar homogênea. Despeje a massa numa vasilha e acrescente os itens do recheio. Misture bem. Pré-aqueça o forno (forno alto) por 10 minutos. Acrescente o fermento e mexa delicadamente.





Unte uma assadeira com azeite ou óleo e farinha de arroz. Despeje a massa na assadeira.



Coloque a cebola sobre a massa.



Depois o tomate, polvilhe com orégano e o queijo parmesão.



Leve ao forno alto por 10 minutos. Abaixe o forno para a temperatura média e deixe assar por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja dourada.

Sugestão

Para acompanhar: salada de folhas.

Menu do dia

DIA 07

Almoço

Frango à parmegiana acompanhado de arroz integral
e salada com molho de manjericão

Jantar

Pizza de couve-flor

Almoço

Filé de Frango à Parmegiana

INGREDIENTES

- 800g de filezinho ou filé de frango (corte de bife)
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal ralado
- 4 xícaras (chá) de molho de tomate
- 2 dentes grandes de alho amassado
- Suco de 1 limão
- 1 colher (café) de orégano
- 1 colher (café) de sal





PREPARO

Tempere o frango com alho, sal e limão. Após, grelhar o frango em frigideira antiaderente. Não precisa usar óleo, coloque o frango na frigideira e vai pingando água quando começar a grudar.

Distribua os filezinhos numa refratária ou assadeira e adicione o molho de tomate até cobrir os filés.

Dica



Use a receita do molho de tomate do 5º dia.



Acrescente o queijo sobre o frango. Distribua o orégano sobre o queijo. Leve ao forno médio (não precisa pré-aquecer o forno) e deixe até que o queijo esteja derretido e levemente gratinado.

Arroz Integral

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- ½ cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite OU de óleo de coco
- 2 xícaras (chá) de água

PREPARO

Acrescente o azeite, a cebola e o alho numa panela para refogar. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto. Adicione a água e deixe cozinhar até que esteja macio (em média o tempo de cozimento é de 25 minutos)

Salada de Folhas com Molho de Manjericão e Alho

INGREDIENTES

- Alface roxa
- Rúcula
- ½ maço de manjericão fresco (ou use 1 colher (sopa) de manjericão desidratado
- ¼ de xícara de azeite
- 1 dente pequeno de alho
- 1 pitada de sal
- Suco de 1 limão

PREPARO DO MOLHO DE MANJERICAO

Pique o manjericão. Amasse o alho.
Misture o manjericão, o alho, o sal e o suco de limão.

PREPARO DA SALADA

Rasgue o alface roxo e a rúcula e coloque numa saladeira. Adicione o molho e misture cuidadosamente.

Jantar



Pizza de Couve-flor

INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal ralado
- 1 tomate italiano cortado em rodelas
- 1 xícara (chá) de rúcula fatiada
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- Orégano
- Azeite





PREPARO

Rale a couve-flor ou corte bem fininha com uma faca.



Bata o ovo e misture com couve flor. Aperte a couve-flor com a mão para retirar o excesso de ovo.



Unte uma assadeira com azeite e distribua a couve-flor, de forma a ficar bem compactado e com uma altura de meio centímetro.



5

Leve ao forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até que esteja seca e dourada.



6

Retire do forno e deixe esfriar e espalhe o molho de tomate.



7

Acrescente o queijo, o tomate o orégano e leve ao forno alto para gratinar o queijo.



8

Retire do forno, acrescente a rúcula e regue com um fio de azeite.

Espero que você tenha amado as receitas!

Também espero que além de dar mais saúde e disposição, também tenha sido um suporte no seu processo de emagrecimento, pois sei que um dos desafios de quem quer emagrecer é deixar de comer comidas gostosas.







Mas você viu que com essas receitas, ser saudável e magra é muito mais fácil e além disso é uma delícia. **Mas sei que existem outros desafios para quem quer e precisa emagrecer.** Além de saber o que comer, é importante saber o quanto comer, o que comer nos lanches e no café da manhã.







Porém, **o principal obstáculo de quem quer emagrecer é controlar a cabeça.** Saber controlar a ansiedade e os pensamentos sabotadores. Saber vencer o grande desafio chamado final de semana e as pesssoas que sabotam a dieta.

Entendo o quanto **você está cansada de iniciar dietas e não ter resultados**, ou até ter resultados, mas voltar a engordar e viver nesse constante efeito sanfona







Eu já estive acima do peso e sei como é não poder usar as roupas que a gente gosta, como eu mesma dizia, ser escolhida pelas roupas e não poder escolhe-las. Viver fugindo do espelho, das fotografias e muitas vezes até das pessoas, porque estamos com vergonha do nosso corpo.

Vejo mulheres que há anos não mantêm relação sexual com o companheiro com a luz acessa por se sentirem constrangidas ou até mesmo evitam o contato sexual.

Mulheres ainda que relatam falta de disposição para atividades do dia a dia, que não têm energia para brincar com os filhos e para se exercitarem. E que percebem, dia após dia, a saúde sendo prejudicada.





Eu tenho certeza de que isso não é justo, nenhuma mulher deveria se sentir assim, toda mulher merece ter um corpo que a represente e que a faça se sentir feliz com a sua imagem.

Se você quer emagrecer, o meu convite é pra você se inscrever no meu curso on-line de emagrecimento **Método Magra para Sempre**.

Venha ser minha aluna, junte-se a centenas de mulheres que disseram não a uma vida de insatisfação com o próprio corpo e decidiram **dizer sim para emagrecer e se tornarem magras para sempre**.

Quero dar o próximo passo!

» QUERO SER MAGRA «