



Nutrição na mesa

10 Receitas para Emagrecer com Sabor

Tomás Oliveira





- 3** Introdução
- 4** Receitas
- 24** Conclusão

Tomás Oliveira

Introdução

Bem-vindo ao nosso e-book "10 Receitas para Emagrecer com Sabor". Aqui, você encontrará uma coleção de 10 receitas deliciosas e nutritivas, projetadas para ajudar você a alcançar seus objetivos de perda de peso de maneira saudável. Estas receitas foram elaboradas com ingredientes equilibrados, focando em nutrientes essenciais para apoiar o seu corpo no processo de emagrecimento.



Smoothie de Frutas Tropicais

Ingredientes

1 banana

1 xícara de abacaxi picado

1/2 xícara de manga picada

1 xícara de espinafre fresco

1 xícara de água de coco

Modo de Preparo

Descasque e corte uma banana, abacaxi e manga em pedaços.

Lave e adicione uma xícara de espinafre fresco.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.

Adicione uma xícara de água de coco.

Bata até obter uma mistura suave.

Sirva imediatamente e aproveite!

Calorias: Aproximadamente 150 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 35g

Proteínas: Cerca de 3g

Gorduras: Cerca de 1g

Fibras: Cerca de 5g





Frango Grelhado com Molho de Limão e Ervas

Ingredientes

2 peitos de frango

Suco de 2 limões

1 colher de sopa de alecrim fresco, picado

1 colher de sopa de tomilho fresco, picado

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo

Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alecrim e tomilho.

Grelhe o frango até que esteja cozido por completo.

Misture suco de limão e azeite de oliva.

Regue o frango com o molho antes de servir.

Calorias: Aproximadamente 200 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 1g

Proteínas: Cerca de 25g

Gorduras: Cerca de 10g

Fibras: Cerca de 1g





Sopa de Legumes com Quinoa

Ingredientes

- 1 cenoura, em rodelas*
- 1 xícara de abóbora, em cubos*
- 1 folha de couve, picada*
- 1/2 xícara de quinoa crua*
- Caldo de legumes*

Modo de Preparo

- Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.*
- Em uma panela, cozinhe os legumes até ficarem macios.*
- Adicione a quinoa cozida à panela.*
- Acrescente caldo de legumes a gosto.*
- Aqueça e sirva.*

Calorias: Aproximadamente 180 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 30g

Proteínas: Cerca de 6g

Gorduras: Cerca de 3g

Fibras: Cerca de 5g





Wrap de Frango com Folhas Verdes

Ingredientes

Peitos de frango grelhados e fatiados

Folhas verdes (alface, espinafre)

Abacate, fatiado

Tomate, fatiado

Wraps de trigo integral

Modo de Preparo

Grelhe o peito de frango e fatie.

Em uma folha de wrap, coloque folhas verdes, frango grelhado, fatias de abacate e tomate.

Enrole o wrap e sirva.

Calorias: Aproximadamente 300 kcal por porção.

Carboidratos: Cerca de 25g.

Proteínas: Cerca de 20g.

Gorduras: Cerca de 12g.

Fibras: Cerca de 5g.





Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate Caseiro

Ingredientes

2 abobrinhas médias

Tomates maduros para o molho

Alho, manjericão, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Use um espiralizador para criar "espaguete" de abobrinha.

Cozinhe o molho de tomate com alho, manjericão, sal e pimenta.

Misture o espaguete de abobrinha com o molho e sirva.

Calorias: Aproximadamente 300 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 25g

Proteínas: Cerca de 20g

Gorduras: Cerca de 12g

Fibras: Cerca de 5g





Smoothie de Proteína com Amêndoas e Morangos

Ingredientes

1 scoop de proteína em pó

1/4 xícara de amêndoas

1 xícara de morangos frescos

1 xícara de leite de amêndoas

Modo de Preparo

Misture uma porção de proteína em pó, amêndoas, morangos e leite de amêndoas no liquidificador.

Bata até obter uma consistência cremosa.

Sirva imediatamente.

Calorias: Aproximadamente 250 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 20g

Proteínas: Cerca de 20g

Gorduras: Cerca de 10g

Fibras: Cerca de 5g





Tigela com Quinoa e Vegetais Assados

Ingredientes

1 xícara de quinoa cozida

Brócolis cozidos no vapor

Cenouras assadas

Abacate em fatias

Grão-de-bico cozido

Modo de Preparo

Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.

Asse os vegetais, incluindo brócolis, cenoura e grão-de-bico.

Monte a tigela com quinoa e vegetais assados.

Tempere a gosto.

Calorias: Aproximadamente 300 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 40g

Proteínas: Cerca de 12g

Gorduras: Cerca de 8g

Fibras: Cerca de 8g





Peixe Grelhado com Molho de Abacate

Ingredientes

Filés de peixe (salmão, tilápia, etc.)

1 abacate

Coentro fresco

Suco de 1 limão

Modo de Preparo

Grelhe os filés de peixe até que estejam cozidos.

Em um processador de alimentos, misture abacate, coentro e suco de limão para fazer o molho.

Regue o peixe com o molho antes de servir.

Calorias: Aproximadamente 220 kcal por porção

Carboidratos: Cerca de 10g

Proteínas: Cerca de 25g

Gorduras: Cerca de 10g

Fibras: Cerca de 4g





Muffins de Banana e Aveia

Ingredientes

2 bananas maduras

2 xícaras de aveia em flocos

2 ovos

Canela a gosto

Modo de Preparo

Amasse bananas maduras.

Misture as bananas amassadas com aveia, ovos e canela.

Asse em formas de muffin até dourar.

Calorias: Aproximadamente 150 kcal por muffin

Carboidratos: Cerca de 25g

Proteínas: Cerca de 5g

Gorduras: Cerca de 4g

Fibras: Cerca de 3g





Smoothie Refrescante de Verão

Ingredientes

- 1 xícara de morangos frescos, lavados e cortados*
- 1/2 xícara de abacaxi fresco, cortado em pedaços*
- 1/2 xícara de melancia, sem sementes e cortada em cubos*
- 1/2 xícara de pepino, descascado e cortado em pedaços*
- 1/2 limão, suco espremido*
- 1 colher de sopa de hortelã fresca, picada*
- 1 xícara de água gelada*
- Gelo a gosto*

Modo de Preparo

- Lave e prepare morangos, abacaxi, melancia, pepino e hortelã.*
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.*
- Adicione suco de meio limão e água gelada.*
- Acrescente gelo a gosto para textura refrescante.*
- Bata até obter mistura suave.*
- Ajuste o sabor com mais limão ou hortelã, se desejado.*
- Sirva imediatamente e aproveite este smoothie refrescante de verão!*

Dica: Adicione 1/2 banana congelada para uma versão mais cremosa.

Calorias: Cerca de 100 kcal

Carboidratos: Cerca de 20g

Proteínas: Cerca de 2g

Gorduras: Cerca de 1g

Fibras: Cerca de 4g



Conclusão

Esperamos que essas receitas deliciosas tornem sua jornada de emagrecimento mais saborosa e saudável. Lembre-se de equilibrar sua dieta com exercícios regulares e manter um estilo de vida ativo para obter os melhores resultados.

Se você está buscando uma abordagem personalizada para atingir seus objetivos de perda de peso, recomendamos conferir nosso ebook adicional, "Crie Sua Dieta Personalizada: Guia Passo a Passo". Este ebook exclusivo oferece insights valiosos sobre a criação de uma dieta personalizada para suas necessidades específicas.

Descubra como equilibrar os macronutrientes, escolher alimentos adequados e criar um plano alimentar adaptado ao seu estilo de vida. Por apenas 10 euros/ 59 reais, você terá acesso a um guia abrangente que pode transformar sua jornada de saúde e bem-estar.





Clique [aqui](#) para obter mais informações e adquira agora o seu guia personalizado para alcançar seus objetivos de forma eficaz e sustentável. Agradecemos por escolher nossos recursos para ajudá-lo em sua jornada para uma vida mais saudável e equilibrada.