

# MANUAL DO PLANO ALIMENTAR (CARDÁPIO) PERSONALIZADO

## 12.78

Manual personalizado para baixar a  
diabetes naturalmente



# ÍNDICE

<b>1. PRIMEIRO PASSO: NEUTRALIZANDO O CARBOIDRATO</b> .....	2
1.1 Como reduzir e neutralizar os carboidratos.....	2
1.2 Neutralize os carboidratos com esses alimentos.....	3
1.3 Quantidade das misturas.....	4
1.4 Lista de alimentos que neutralizem os carboidratos.....	4
<b>2. SEGUNDO PASSO: MONTANDO O PRATO</b> .....	5
2.1 Montando um prato ideal para diabéticos.....	5
2.2 Monte seu prato assim.....	6
<b>3. COMER: HORÁRIO, QUANTIDADE E CONSTÂNCIA</b> .....	7
3.1 Estabeleça horários certos para se alimentar.....	7
3.2 Tenha sempre um lanche saudável à mão.....	7
<b>4. RECEITAS CASEIRAS HIPOGLICEMIANTES</b> .....	8
4.1 INSTRUÇÕES.....	8
4.2 Escolha 2 a 3 receitas.....	8
4.3 Aviso.....	8
Suco de ora-pro-nóbis e melão-de-são-caetano.....	9
Suco de açafraão-da-terra.....	9
Suco de insulina vegetal.....	10
Suco de pectina.....	10
Suco verde de barberis vulgaris.....	11
Suco de cravo, caju e jabolão .....	11
Suco de gymnena sylvestre.....	12
Suco de folhas frescas de mamão.....	12
Água de quiabo (jejum).....	13
Água de chia (jejum).....	13
Água de antioxidantes (jejum).....	14
Café mata diabetes (jejum).....	14
Água rosa (jejum).....	15
Bebida despenca diabetes (jejum).....	15
<b>5. RECEITAS DE APOIO AO PLANO ALIMENTAR</b> .....	16
Arroz para diabéticos (personalizado).....	16
Pão com farinha low carb.....	16
Purê de cenoura e queijo.....	17
Pão de queijo para diabéticos.....	17
Pão de frango.....	18
Crepioça.....	19
Creme de espinafre.....	20
Creme de couve-flor.....	21
Salpicão para diabéticos.....	22
Bolo de requeijão.....	23
Creme de legumes.....	24



# PRIMEIRO PASSO: NEUTRALIZANDO OS CARBOIDRATOS

## Como reduzir e neutralizar os carboidratos



Quando consumimos carboidratos, especialmente os simples, como pães brancos, doces ou massas refinadas, eles são rapidamente digeridos e absorvidos, o que pode causar picos nos níveis de glicose no sangue. Esses picos são frequentemente seguidos por quedas bruscas, resultando em cansaço, fome precoce e, a longo prazo, podem contribuir para o desenvolvimento de resistência à insulina e outras complicações metabólicas.

Uma maneira eficaz de reduzir o impacto dos carboidratos na glicemia é combiná-los com alimentos ricos em fibras, proteínas e gorduras saudáveis. Esses nutrientes não apenas desaceleram a digestão e a absorção dos carboidratos, como também proporcionam diversos benefícios adicionais:

### 1. **Fibras:** A primeira linha de defesa.

As fibras, encontradas em alimentos como vegetais, sementes (chia, linhaça), frutas com casca, grãos integrais e leguminosas, criam uma barreira física no trato digestivo. Isso reduz a velocidade com que os carboidratos são quebrados (transformados) em glicose. Além disso, as fibras aumentam a saciedade, ajudando a controlar a ingestão calórica.

**Exemplo prático:** Misture tapioca com chia ou linhaça moída na hora.

**Exemplo prático:** Adicione chia ou linhaça moída (na hora) no arroz (qualquer tipo de arroz).

### 2. **Proteínas:** Aliadas do controle glicêmico.

Proteínas, presentes em alimentos como ovos, carnes magras, peixes, tofu e leguminosas, possuem digestão mais lenta que os carboidratos. Ao serem incluídas em uma refeição, ajudam a evitar picos glicêmicos, liberando a glicose de forma mais gradual. As proteínas também aumentam a saciedade, evitando excessos alimentares.

**Exemplo prático:** Adicione frango grelhado ou ovos cozidos a uma salada com batata-doce.

**Exemplo prático:** Adicione queijo branco (minas) ralado e carne moída ao macarrão integral.

### 3. **Gorduras boas:** equilíbrio energético e anti-inflamatório.

As gorduras saudáveis, como as encontradas no azeite de oliva, no abacate, nas oleaginosas e nos peixes ricos em ômega-3, desaceleram ainda mais a digestão dos carboidratos. Além disso, fornecem energia de longa duração e ajudam a reduzir inflamações no organismo, favorecendo a saúde metabólica.

**Exemplo prático:** Substitua margarina por pasta de amendoim natural ou azeite extra virgem em uma fatia de pão integral.

**Exemplo prático:** Adicione castanhas ou amêndoas a uma tigela de frutas e aveia.

## Neutralize os carboidratos com esses alimentos:

Alimentos ricos em fibras.



- Leguminosas: Lentilha, grão-de-bico, feijão, ervilha.
- Cereais integrais: farelo de aveia, amaranto, centeio, cevada.
- Frutas: Ameixa, maçã (com casca), pera, morango, laranja (com bagaço), framboesa.
- Verduras e legumes: Brócolis, cenoura, couve, quiabo, berinjela.
- Sementes: Chia, linhaça, gergelim, abóbora, psyllium.
- Oleaginosas: Amêndoas, castanha-de-caju, castanha-do-Pará.

Alimentos ricos em gorduras boas.



- Oleaginosas: Nozes, amêndoas, castanha-do-Pará ou do Pará.
- Sementes: Linhaça, chia, gergelim, abóbora.
- Óleos saudáveis: azeite de oliva extra virgem, óleo de linhaça, óleo de abacate.
- Peixes gordurosos: salmão, sardinha, atum, cavala (também ricos em proteínas).
- Frutas: Abacate, coco.
- Chocolate amargo (com 70% ou mais de cacau).

Alimentos ricos em proteínas.



- Carnes magras: frango, peru, carne bovina magra.
- Peixes e frutos-do-mar: salmão, atum, sardinha, camarão, bacalhau.
- Ovos: Principalmente as claras, mas as gemas também têm nutrientes importantes.
- Leguminosas: Lentilha, grão-de-bico, feijão, ervilha (também são fontes de fibras).
- Laticínios: Queijos magros, iogurte natural, kefir.
- Proteínas vegetais: tofu, tempeh, edamame.
- Sementes e castanhas: sementes de abóbora, chia, castanhas.



## Quantidade das misturas

A quantidade das misturas também é muito importante, quando você fizer as misturas de carboidratos com alimentos ricos em fibras, proteína e gorduras boas, acrescente sempre uma quantidade moderada de carboidrato. Não exagere! Tirando as sementes (chia, linhaça) e as castanhas, os outros ingredientes que neutralizam os carboidratos devem conter pelo menos a mesma quantidade dos alimentos com carboidrato.

**Exemplo prático:** 1 batata-doce grande cozida + 1 bife grande.

**Exemplo prático errado:** 2 batatas-doces grandes cozidas + 1 bife grande.

## Lista de misturas que neutralizam os carboidratos

1. O coco (fibra e gordura) neutraliza o carboidrato da cenoura cozida.
2. O frango (proteína) neutraliza o carboidrato da batata-doce.
3. O azeite (gordura) neutraliza o carboidrato do pão integral.
4. A pasta de amendoim (gordura e proteína) neutraliza o carboidrato da aveia.
5. A chia ou linhaça (fibras, proteína e gorduras) moídas na hora neutralizam o carboidrato do arroz branco.
6. A linhaça (fibras, proteína e gorduras) moída na hora neutraliza o carboidrato da tapioca.
7. O atum (gorduras boas) neutraliza o carboidrato do grão-de-bico.
8. A castanha-do-Pará (selênio e gorduras boas) neutraliza o carboidrato da banana madura.
9. O amendoim (gorduras e proteínas) neutraliza o carboidrato do chocolate ao leite.
10. A carne magra (proteína) neutraliza o carboidrato da batata-doce.
11. O queijo minas (proteína) neutraliza o carboidrato do pão integral.
12. O ovo (proteína) neutraliza os carboidratos da tapioca.
13. Chia moída (fibras, proteína e gorduras) na hora neutraliza o carboidrato do suco de laranja.
14. O abacate (gorduras boas) neutraliza o carboidrato do leite.
15. O farelo de aveia (fibras) neutraliza o carboidrato do mamão.

## SEGUNDO PASSO: MONTANDO O PRATO

### Montando um prato ideal para diabéticos



Se você costuma recheiar o prato com arroz, farofa, batata, mandioca, macarrão e ainda incluir uma coxinha frita ao lado do bife, atenção: quase todos esses itens são ricos em carboidratos. Para uma refeição mais equilibrada, a sugestão é simples: escolha no máximo dois alimentos fontes de carboidratos — e, se possível, limite-se a apenas um.

#### 1. Como compor o prato ideal:

- Escolha uma ou mais fontes de proteína: carne, frango, peixe, ovos, queijos são boas opções. Deve conter 25% do prato.
- Adicione uma fonte de carboidrato, de preferência complexo: opte por alternativas mais nutritivas, como batata-doce ou arroz integral misturado com chia, ou linhaça moída. Caso coma feijão, diminua a quantidade do alimento fonte de carboidrato (para não sobrecarregar o prato). Os carboidratos devem conter 25% do prato.
- Complete o prato com salada, o que nos leva ao próximo ponto:

#### 2. Preencha metade do prato com vegetais.

Reserve metade do prato para vegetais de baixo teor de carboidratos. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, além de ajudarem a aumentar a saciedade sem adicionar muitas calorias.

#### Quais vegetais escolher?

- Folhosos: couve, rúcula, espinafre, alface, chicória, agrião.
- Outros exemplos: tomate, palmito, champignon, cenoura crua, couve-flor, brócolis.

Com tantas opções, é fácil encontrar combinações que agradem ao seu paladar e tornem a refeição mais saudável e variada.

#### 3. Atenção às bebidas.

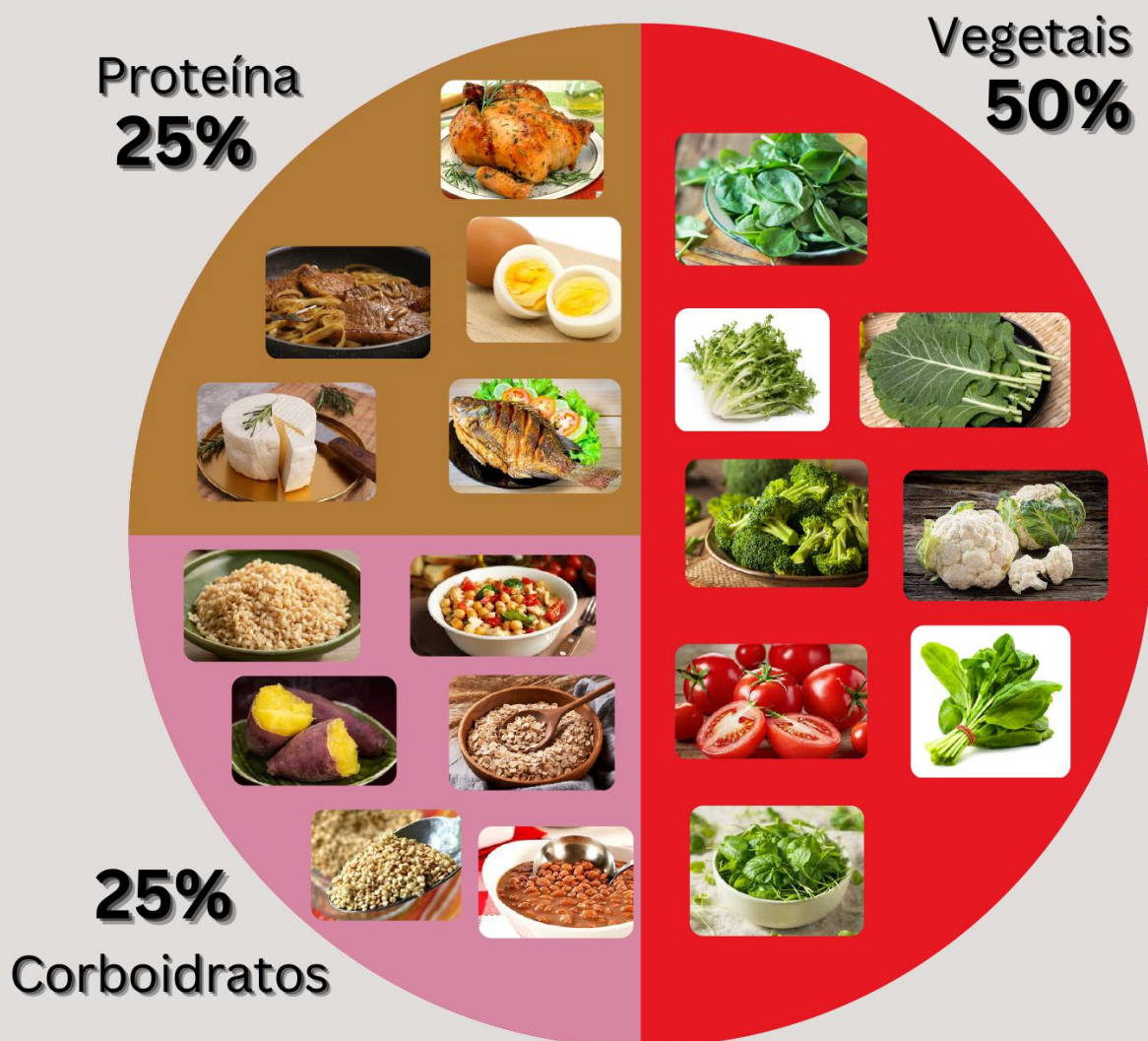
Não se concentre apenas nos carboidratos do prato. Muitos sucos (inclusive os naturais), refrigerantes, chás industrializados e mates podem conter excesso de açúcar e carboidratos.



O que beber, então?

- Prefira água, com ou sem gás.
- Prefira sucos e bebidas hipoglicemiantes (no manual, contém diversos exemplos);
- Para variar, adicione limão à água para um toque de sabor.
- Elimine bebidas com açúcar, use apenas adoçante.

**Monte seu prato assim:**



## TERCEIRO PASSO: HORÁRIO, QUANTIDADE E CONSTÂNCIA

### Estabeleça horários certos para se alimentar



Manter horários consistentes para as refeições ajuda a minimizar as variações de glicemia ao longo do dia. Por exemplo, se você pula o café da manhã e depois consome uma refeição rica em carboidratos no almoço, pode ocorrer um pico elevado de glicose no sangue, seguido de um pico de insulina (caso você a produza).

Em algumas situações, mesmo com muita insulina no corpo, pode haver resistência à insulina, fazendo com que os níveis de açúcar no sangue permaneçam altos — algo prejudicial à saúde. Além disso, passar longos períodos sem comer e depois consumir muito carboidrato pode causar novas oscilações perigosas.

O ideal é fracionar as refeições ao longo do dia, consumindo pequenas porções de carboidratos com baixo índice glicêmico. Combine sempre com fibras, proteínas e gorduras saudáveis em cada refeição. Isso garante uma absorção mais lenta e constante, mantendo os níveis de glicose estáveis ao longo do dia. Coma a cada 3 horas.

**Exemplo prático:** inicie com um café da manhã às 07:00, lanche da manhã às 10:00, almoce ao meio-dia, lanche às 15:00, jante às 18:00 e lanche às 21:00.

### Tenha sempre um lanche saudável à mão



Como já mencionado, fazer refeições regulares ao longo do dia é essencial. Por isso, não saia de casa sem preparar lanches saudáveis para evitar cair nas tentações do pão de queijo, coxinha, doces ou brigadeiros disponíveis por aí.

Procure levar opções equilibradas, que combinem carboidratos com fibras, proteínas ou gorduras saudáveis. Por exemplo, comer apenas uma banana pode elevar rapidamente sua glicemia, mas, se combinada com um iogurte ou um pouco de chia, os efeitos serão mais controlados. Outra boa ideia é incluir castanhas ou nozes nos seus lanches, que ajudam a equilibrar a liberação de glicose no sangue. Assim, você mantém seu corpo nutrido de forma saudável e evita oscilações nos níveis de açúcar ao longo do dia.



# QUARTO PASSO: RECEITAS CASEIRAS PARA BAIXAR A DIABETES (SUCOS E BEBIDAS HIPOGLICEMIANTES)

## Instruções

As receitas caseiras desse podem apresentar resultados surpreendentes rapidamente, mas normalmente é preciso, no mínimo, 15 dias para começar a notar a diminuição da glicose no sangue. E o resultado também depende se você está ou não seguindo o seu plano alimentar personalizado.

## Escolha 2 a 3 receitas

Faça testes para saber qual receita caseira te traz mais resultado e selecione de 2 a 3 receitas para incluir no seu plano alimentar. Caso seu nutricionista vete qualquer ingrediente, escolha outra receita com ingredientes permitidos.

## Avisos

As receitas caseiras são grandes aliadas para baixar a diabetes, mas elas devem ser consumidas com cautela, por poderem baixar muito os níveis de açúcar no sangue e causar hipoglicemia. Fique atento! Use o medidor de glicose para evitar crises de hipoglicemia (crise na qual a diabetes baixa demais).

A maioria dos remédios caseiros para diabetes não deve ser usada por crianças, mulheres grávidas ou amamentando, pois não existem estudos suficientes que comprovem sua segurança e se afeta o desenvolvimento do bebê ou o leite materno.

Nunca substitua os remédios caseiros pelo seu medicamento.

**Aviso legal:** nenhuma informação contida neste manual deve ser interpretada como uma afirmação da obtenção de resultados.

# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE ORA-PRO-NÓBIS E MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

## Ingredientes

- 30 folhas de ora-pro-nóbis;
- suco de 1 limão;
- 1 maçã verde ou vermelha (opcional);
- 1 colher (sopa) de folhas de melão-de-são-caetano;
- 200 ml de água;
- 1/2 de pepino.

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as folhas de melão-de-são-caetano, use uma cenoura para auxiliar a bater. Coe com um pano seco e limpo. Aqueça a água até levantar fervura, desligue o fogo e adicione o melão-de-são-caetano, tampe e deixe em infusão por 15 minutos. Misture o suco com o chá e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias. **Contraindicação:** Gestantes, lactantes, crianças e pessoas com doenças no fígado e nos rins.

# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE AÇAFRÃO-DA-TERRA

## Ingredientes

- 1 maçã verde ou vermelha;
- suco de 1 limão;
- 1 folha de couve-manteiga;
- 1 colher (sopa) de raiz de açafraão-da-terra ralado;
- 200 ml de água.

## Modo de preparo

Coloque o açafraão na água fervente e deixe ferver por 10 minutos. Coe e reserve. Bata todos os ingredientes e o chá no liquidificador. Adicione gelo e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias.

**Contraindicação:** Gestantes, lactantes, ou pessoas com obstrução das vias biliares.



# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE INSULINA VEGETAL

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de insulina vegetal seco (chá);
- 200 ml de água gelada;
- 1 maçã verde ou vermelha (opcional);
- suco de 1 limão;
- 2 folhas de couve-manteiga;
- 1 pepino.

## Modo de preparo

Ferva a água, apague o fogo e adicione a insulina vegetal. Deixe em infusão por 15 minutos. Coe e reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador. Coe com um pano seco e limpo. Misture o chá com o suco e está pronto. Adicione gelo e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias. **Contraindicação:** Gestantes, lactantes e crianças.

# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE PECTINA

## Ingredientes

- 1 maracujá;
- 50 ml de suco concentrado de maracujá (de garrafa, sem açúcar, olhe a tabela nutricional);
- 200 ml de água gelada.

## Modo de preparo

Retire as polpas dos maracujás e coloque as cascas numa panela com água, cozinhe na água até a polpa branca começar a descolar da casca dura amarelada.

Tire a camada que fica acima da polpa branca. Com uma colher, retire toda a camada branca.

Bata no liquidificador: toda a polpa branca da casca do maracujá, a água e o suco concentrado. Coloque gelo, adoçante (opcional) e beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias.

# SUCO VERDE (HIPOGLICEMIANTE) DE BARBERIS VULGARIS

## Ingredientes

- 1 colher (chá) de casca de Berberis vulgaris;
- 200 ml de água;
- 2 folhas de couve-manteiga ralada;
- suco de 1 limão;
- 1 xícara (chá) de rúcula;
- 1 pepino.

## Modo de preparo

Ferva a água, apague o fogo e adicione o Barberis vulgaris. Deixe em infusão por 15 minutos. Coe e reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador. Coe com um pano seco e limpo. Misture o chá com o suco, adicione gela e está pronto. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias. **Contraindicação:** Gestantes, lactantes e crianças.

# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE CRAVO, CAJU E JAMBOLÃO

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de jambolão;
- 100 ml de água;
- 50 ml de suco concentrado de caju (de garrafa, sem açúcar, olhe a tabela nutricional) gelado;
- água gelada e gelo;
- 300 ml de água;
- 7 cravos.

## Modo de preparo

Ferva a água (300ml) com os cravos por 10 minutos. Reserve. Ferva 100ml de água, apague o fogo e adicione o jambolão seco. Deixe em infusão por 15 minutos. Coe e reserve. Misture o chá de cravo com o suco concentrado de caju e o chá de jambolão. Coloque água gelada e gelo. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias.

**Contraindicação:** Gestantes, lactantes e crianças.



# SUCO (HIPOGLICEMIANTE) DE GYMNENA SYLVESTRE

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas secas de *Gymnema sylvestre*;
- 50 ml de suco concentrado de caju (de garrafa, sem açúcar, olhe a tabela nutricional);
- 200 ml de água;
- água gelada.

## Modo de preparo

Coloque a água para ferver, desligar o fogo e adicione as folhas secas de *Gymnema sylvestre*, tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Em seguida, coar. Misture o chá com o suco concentrado e água gelada a gosto. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias.

**Contraindicação:** o *Gymnema sylvestre* não deve ser usado por crianças, mulheres grávidas ou amamentando, ou por pessoas com doenças no fígado.

# SUCO DE FOLHA FRESCA (VERDE) DE MAMÃO (HIPOGLICEMIANTE)

## Ingredientes

- um punhado de folhas de mamão picadas;
- suco de 1 limão;
- 100 ml de água;
- água gelada e gelo.

## Modo de preparo

Ferva a água, desligue o fogo e adicione as folhas de mamão. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Misture o chá com o limão e água gelada e gelo. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, 10 minutos antes do almoço ou jantar, todos os dias. **Contraindicação:** Gestantes, lactantes e crianças.

# ÁGUA DE QUIABO (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 2 quiabos;
- 200 ml de água.

## Modo de preparo

Corte quatro quiabos no sentido longitudinal e tire suas pontas. Depois, é só acrescentar os quiabos em um copo com 200 ml de água e tampar. Deixe a mistura de molho durante a noite toda e ingerir no dia seguinte em jejum. Tome 1 copo por dia, todos os dias em jejum, antes do café da manhã.

**Contraindicação:** pessoas com histórico de pedras nos rins, pessoas que tomam remédios anticoagulantes.

# ÁGUA DE CHIA (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de chia ou linhaça moída na hora;
- 250 ml de água.

## Modo de preparo

A chia deve ser hidratada por pelo menos 30 minutos, em água filtrada. Para facilitar a sua rotina, você pode hidratar a chia no iogurte natural ou em um natural de fruta, por exemplo. Além disso, é possível preparar uma quantidade maior para guardar na geladeira e ir consumindo ao longo dos dias. Tome 1 copo por dia, todos os dias em jejum, antes do café da manhã.

**Contraindicação:** pessoas com diverticulose, pessoas que tomam remédios anticoagulantes.



# ÁGUA DE ANTIOXIDANTES (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de chá-verde;
- 100 ml de água;
- 1 xícara (chá) de ora-pro-nóbis
- 1 xícara (chá) de chicória;
- 1 xícara (chá) de espinafre;
- 1 pepino;
- água gelada e gelo;
- suco de 1 limão.

## Modo de preparo

Ferva a água (200ml), desligue o fogo e adicione o chá verde. Tampe e deixe em infusão por 15 minutos. Repouse o espinafre e a chicória em água fervida por 1 minuto, descarte a água. Reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe com um pano seco e limpo. Misture o chá com o suco, coloque água gelada e gelo, está pronto. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, em jejum, todos os dias.

# CAFÉ MATA DIABETES (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de café amargo;
- 1 colher (chá) de spirulina;
- 10 gotas de própolis verde ou marrom;
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã.

### Trinta minutos antes

- 300 ml de água;
- suco de 1 limão.

## Modo de preparo

30 minutos antes de tomar a bebida, beba a água com suco de 1 limão. Misture o café amargo com a spirulina, a própolis e o vinagre de maçã. Beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, em jejum, todos os dias. **Contraindicação:** gestantes, lactantes, crianças, adolescentes e pessoas com doenças autoimunes.

# ÁGUA ROSA (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 1 cebola roxa;
- suco de 1 limão;
- 300 ml de água.

## Modo de preparo

Pique a cebola. Ferva a água, deligue o fogo e adicione a cebola. Tampe e deixe em infusão por 15 minutos. Acrescente o suco de limão e beba imediatamente. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, em jejum, todos os dias.

# BEBIDA DESPENCA DIABETES (BEBIDA HIPOGLICEMIANTE: JEJUM)

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de spirulina;
- suco de 1 limão;
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã;
- 150 ml (chá) de água.

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e beba imediatamente, em jejum. Não pode guardar para tomar depois. Beba 1 copo, em jejum, todos os dias.

**Contraindicação:** Pessoas com problemas renais ou úlceras.



## Arroz para diabéticos (PERSONALIZADO)

- 1 xícara (chá) de arroz integral;
- 1 colher (sopa) de chia ou linhaça moída na hora;
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa ou de castanha de caju/Pará (opcional, mas baixa ainda mais o IG do arroz).

### Modo de fazer

Misture os ingredientes e está pronto.

## Pão com farinha low carb (para diabéticos)

### Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de castanha de caju/Pará;
- 3 colheres (sopa) de água;
- 4 colheres (sopa) de leite de coco;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico;
- sal rosa ou integral a gosto
- 5 colheres (sopa) de manteiga derretida (não pode ser margarina).

### Modo de fazer

Bata os ovos com a manteiga com a ajuda de um "fouet" ou um garfo por três minutos. Acrescente o leite de coco, o sal, a água e as farinhas. Quando a massa estiver homogênea, coloque o fermento e mexa para incorporar.

Despeje a massa em uma forma retangular antiaderente ou uma forma normal untada com manteiga e farinha de trigo (só para untar, não tem problema). Pré-aqueça o forno a 150 graus por 10 minutos e asse a 180 graus por cerca de 30 minutos.

## Purê de cenoura e queijo

### Ingredientes

- 2 cenouras e 1/2 cebola picada;
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado;
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light (indicamos a marca: Tirolez);
- 1 pitada de noz-moscada (opcional);
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- sal rosa ou integral a gosto.

### Modo de fazer

Coloque as cenouras numa panela com a água, a cebola e o cheiro-verde. Leve ao fogo ou cozinhe no vapor até elas ficarem bem macias. Coe as cenouras. Coloque no liquidificador ou processador de alimentos as cenouras com os temperos já cozidos, bata até ficar um creme.

Em uma panela, acrescente o azeite, as cenouras trituradas, a noz-moscada, o sal e o creme de ricota. Mexa até homogeneizar, quando o purê começar a ferver, desligue o fogo. É possível guardar por uma semana na geladeira.

## Pão de queijo para diabéticos

### Ingredientes

- 1 ovo;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou castanha de caju/Pará;
- 250 g de mussarela light.

### Modo de fazer

Bata o ovo até gerar espuma. Acrescente a farinha de amêndoas (ou de castanha de caju/Pará) e a muçarela light, misture e amasse com as mãos até incorporar todos os ingredientes. Empane as bolinhas com a farinha de amêndoa.

O ideal é assar na airfryer, mas também pode assar no forno e fritar. Se fritar, utilize azeite extra virgem em temperatura de média para baixa. Se for assar no forno, unte a forma com azeite extra virgem. Vire as bolinhas durante o cozimento no forno para dourar uniformemente. Se for assar na airfryer, o tempo de cozimento é de 8 a 10 minutos a 200 graus.



## Pão de frango

### Ingredientes

- 3 ovos;
- 150 g de frango cozido e desfiado;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light. (indicamos a marca: Faixa azul);
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 1/3 cebola;
- 1 colher (chá) de salsinha;
- 1 colher (chá) cebolinha;
- orégano e outros temperos a gosto (opcional);
- sal rosa ou integral (caso não coloque o queijo ralado);
- azeite extra virgem (untar).

### Modo de fazer

No liquidificador, bata os ovos até a mistura dobrar de tamanho. Então acrescente a cebola, a salsinha e cebolinha, o frango e o queijo parmesão ou o sal, bata mais.

Coloque a mistura em um recipiente e adicione o fermento, mexa. Distribua formando montinhos numa forma untada com azeite ou utilize forminhas de silicone.

Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 25 a 30 minutos. Essa receita também serve para substituir massa de pizza e pão de sanduíche.

## Crepioca

### Ingredientes \ Massa

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de tapioca;
- 1 pitada de sal rosa ou integral;
- 1 colher (chá) de semente de linhaça moída na hora;
- 1 fio de azeite extra virgem (untar a frigideira).

### Ingredientes \ Recheio

- 1 fatia de queijo branco ou queijo muçarela light;
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1 colher (sopa) de tomate picadinho;
- orégano a gosto.

### Modo de fazer

Em um recipiente, misture os ingredientes da massa. Aqueça uma frigideira com 1 fio de azeite, em fogo médio. Assim que aquecer um pouco, adicione a mistura e deixe por 1 minuto. Vire a massa, abaixe o fogo e cubra com o queijo, o requeijão, o tomate e o orégano. Dobre e mantenha o fogo ligado por cerca de 2 minutos ou até o recheio aquecer. Varie o recheio com brócolis, frango desfiado, carne moída, patês caseiros.



## Creme de espinafre

### Ingredientes

- 1 cebola,
- 2 chuchus pequenos;
- 1 brócolis;
- 1 copo (200 ml) de leite;
- 2 copos de água;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-do-reino) a gosto;
- 1/2 maço de espinafre (só as folhas);
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso light;
- 1 colher (sopa) de creme de leite light (10% de gordura da marca levíssimo Nestlé);
- sal rosa ou integral a gosto.

### Modo de fazer

Em uma panela, coloque a cebola cortada em rodela, os chuchus, o brócolis (floretes), o tempero-misto, o espinafre (só as folhas), o leite e a água. Cozinhe até tudo ficar bem molinho.

Transfira todo o conteúdo da panela (inclusive o líquido) para um liquidificador e bata até virar um creme grosso, se precisar adicione mais água.

Coloque o creme em uma panela e adicione o requeijão, o creme de leite e o sal. Mexa e ferva por mais 2 minutos e está pronto. Sirva!

## Creme de couve-flor

### Ingredientes \ Carne

- 500 g de carne magra (uso patinho);
- 3 dentes de alho;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-do-reino em pó) a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 1 cebola picada;
- pimentão verde picado a gosto;
- 1 tomate picado;
- 1 pitada de alecrim;
- um punhado de alho-poró picado a gosto;
- azeite extra virgem.

### Ingredientes \ Creme

- 1 couve-flor grande;
- 300 ml de leite desnatado;
- 400 ml de água;
- um punhado de alho-poró picado a gosto;
- 2 cebolas;
- cheiro-verde a gosto;
- 2 folhas de couve-manteiga ralada;

### Modo de fazer

#### Carne

Em uma panela de pressão, doure o alho no azeite extra virgem, adicione a carne e deixe selar. Depois acrescente o tempero-misto, o alecrim e o sal, mexa, adicione a cebola, o alho-poró, o pimentão e o tomate picado. Refogue por alguns minutos. Cubra a carne com água, feche a panela e, quando atingir a pressão, cozinhe por 20 minutos.

Separe a carne do molho. Bata o molho no processador de alimentos ou liquidificador e reserve. Desfie grosseiramente a carne e reserve.

#### Creme

Em uma panela com água e leite, cozinhe a couve-flor em floretes, as cebolas, o alho-poró e o cheiro-verde. Desligue o fogo após a couve-flor ficar bem molinha. Coloque todo o conteúdo da panela no liquidificador e bata até virar um creme.

Em uma panela com azeite extra virgem, frite um pouco de alho-poró picado, coloque a carne e refogue um pouco. Acrescente o creme batido, a couve ralada e duas colheres (sopa) de molho de carne batido. Acrescente água, se achar necessário. Cozinhe até a couve murchar, adicione cheiro-verde picado e azeite. Sirva!



## Salpicão para diabéticos

### Ingredientes

- 1/2 repolho grande ralado;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 cebola picada;
- pimentão amarelo picado a gosto;
- tempero-misto (cominho, louro e pimenta-preta) a gosto;
- 3 filés de frango cozidos com alho, 1/2 limão e 1 colher (chá) de colorau;
- pimenta-preta a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 3 azeitonas sem caroço cortadas em rodela finas;
- 1 copo de iogurte natural desnatado;
- 4 folhas de alface cortadas em tiras finas.
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
- cheiro-verde picado a gosto.

### Modo de fazer

Em uma panela com azeite, coloque a cebola e o pimentão, refogue por alguns minutos. Adicione o repolho, a cenoura, o tempero-misto e o sal. Refogue até o repolho perder um pouco a rigidez, de dois a três minutos. Não pode cozinhar demais.

Misture o iogurte com duas colheres (sopa) de azeite, a pimenta-preta e o sal. Reserve! Desfie o filé de frango e tempere com tempero-misto e sal, reserve!

Em uma tigela, coloque o refogado com a alface, as azeitonas, o filé de frango, o cheiro-verde e o molho, misture e sirva o salpicão gelado!

## Bolo de requeijão

### Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1/4 de xícara (chá) adoçante xilitol;
- 1 colher (café) de essência de baunilha;
- 1/2 copo (americano) de requeijão cremoso light;
- sumo de 1 limão;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico.

### Modo de fazer

Bata no liquidificador ou na batedeira os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Acrescente o requeijão, o adoçante, o suco de limão e volte a bater. Despeje em um recipiente e reserve.

Misture a farinha de amêndoa com o fermento e adicione lentamente a parte líquida, mexa. Unte a forma com óleo de coco ou azeite e acrescente a massa.

Asse em forno preaquecido a 190 graus por cerca de 35 a 40 minutos ou até que, ao espetar o palito, ele saia limpo. Quando o bolo estiver assado, não o retire do forno. Deixe a porta do forno entreaberta com ajuda de um pano (apenas alguns poucos centímetros), mantenha-a assim até que esfrie. Quando estiver frio, retire do forno e o desenforme. Sirva!



## Creme de legumes

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 2 dentes de alho;
- 300 g de carne magra (patinho)
- 1 cebola (média) picada;
- 1 tomate picado;
- pimentão verde picado a gosto;
- 1/2 abóbora (média) cabotiá/japonesa;
- 1 couve-flor;
- 1 xícara (chá) de vagem-manteiga;
- 1 abobrinha;
- tempero-misto (louro, cominho e pimenta-preta) a gosto;
- 1 cenoura;
- 10 g de raiz de gengibre;
- 1/2 couve-flor;
- 150 ml de água;
- 200 ml de leite desnatado;
- pimenta-preta a gosto;
- cheiro-verde a gosto;
- sal rosa ou integral a gosto;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate sem adição de açúcares e sal (marca: Elefante, feito apenas com tomate).

### Modo de fazer

Descasque (menos a abobrinha) e pique os vegetais. Reserve. Leve uma panela grande com azeite ao fogo, frite o alho e acrescente a carne, sele a carne e coloque a cebola, acrescente o tomate e o pimentão, refogue. Adicione a cenoura, a vagem, a abobrinha, a abóbora, o gengibre, o extrato de tomate e o tempero-misto, refogue por 5 minutos.

Cubra os ingredientes com água e cozinhe até a cenoura amolecer. Coe os legumes e reserve o caldo de cozimento. Bata no liquidificador os legumes com um pouco de caldo de cozimento até virar um creme. Reserve.

Em uma panela, despeje a água, a couve-flor em floretes e um punhado de cheiro-verde. Tampe e deixe cozinhar em fogo brando até que a couve-flor esteja mole. Coloque a couve-flor (com o líquido de cozimento) no processador de alimentos ou liquidificador, bata até virar um creme grosso. Reserve!

Em uma panela, misture o creme de legumes com o creme de couve-flor, na sequência, adicione a pimenta-preta e o sal. Coloque mais água, se achar necessário.

Ferva por 3 minutos. Desligue o fogo, adicione cheiro-verde picado, sirva!