



Guia de Alimentação Saudável

*20 Receitas Deliciosas e Fáceis para
Emagrecer — Sem Sofrimento*

— por sua nutricionista —



EDITORIAL PREMIUM

Um guia criado para transformar a sua relação com a comida

Receitas completas, saborosas e nutricionalmente equilibradas — projetadas para caber na sua rotina e respeitar o seu paladar. Alimentação saudável não precisa ser sinônimo de sacrifício.




CAPÍTULO 01

Almoços

10 receitas nutritivas para você arrasar no meio do dia. Cada prato foi desenvolvido para oferecer saciedade real, sabor irresistível e equilíbrio nutricional — sem abrir mão do prazer à mesa.

RECEITA 01 · ALMOÇOS

Frango à Parmesana Light

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
420 kcal	38g	18g

Ingredientes

- **150g** peito de frango
- **1** ovo inteiro
- Farinha de trigo para empanar
- Molho de tomate a gosto
- Queijo meia cura ralado a gosto
- Azeite de oliva a gosto




Modo de Preparo

1. Passe o frango pelo ovo batido e depois pela farinha, cobrindo bem os dois lados.
2. Aqueça azeite em frigideira antiaderente e frite por 5 minutos de cada lado até dourar.
3. Transfira para assadeira, cubra com molho de tomate e queijo meia cura ralado.
4. Leve ao forno a 200°C por 10 minutos até o queijo gratinar.



Dica da Nutricionista: Use queijo meia cura no lugar da mozzarella para reduzir a gordura e intensificar o sabor ao mesmo tempo.

Arroz com Frango e Abóbora

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
480 kcal	32g	72g

Ingredientes

- **1 xícara** de arroz branco cru
- **120g** de frango cozido e desfiado
- **1 xícara** de abóbora em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite de oliva e sal a gosto




Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem levemente.
2. Adicione a abóbora em cubos e refogue por 5 minutos.
3. Acrescente o frango desfiado, misture e tempere com sal.
4. Adicione o arroz cru, cubra com água (2:1) e cozinhe por 15 minutos até absorver toda a água.



Dica da Nutricionista: A abóbora é naturalmente adocicada e satisfaz a vontade de açúcar sem culpa — além de ser rica em betacaroteno.

Bife à Milanesa com Batata Doce

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
450 kcal	36g	42g

Ingredientes

- **150g** de carne magra (patinho ou coxão mole)
- **1** ovo inteiro
- Farinha de trigo para empanar
- **1** batata doce média
- Azeite, suco de limão e sal a gosto




Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal e limão. Passe pelo ovo batido e pela farinha.
2. Frite em frigideira com azeite por 4 minutos de cada lado até dourar.
3. Corte a batata doce ao meio no comprimento, regue com azeite e sal.
4. Asse em forno a 180°C por 20 minutos até ficar macia por dentro e dourada por fora.



Dica da Nutricionista: A batata doce tem fibras que retardam a absorção do açúcar no sangue, evitando picos de insulina que favorecem o acúmulo de gordura.

Macarrão à Carbonara Fit

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
420 kcal	28g	48g

Ingredientes

- **100g** de macarrão integral
- **2** ovos inteiros
- **50g** de bacon picado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto




Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem; reserve 1 concha da água.
2. Frite o bacon até crocante, adicione a cebola e refogue até dourar.
3. Bata os ovos com o queijo, sal e pimenta em tigela separada.
4. Desligue o fogo, misture o macarrão com o bacon e despeje os ovos batidos imediatamente — o calor residual cria a cremosidade perfeita.



Dica da Nutricionista: Substituir o creme de leite pelos ovos crus elimina cerca de 150 calorias sem perder a textura cremosa irresistível.

Carne Moída com Batata e Cenoura

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
420 kcal	30g	38g

Ingredientes

- **150g** de carne magra moída
- 1 batata média em cubos
- 1 cenoura ralada grosso
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Azeite de oliva e sal a gosto

Modo de Preparo




1. Refogue a cebola no azeite até ficar transparente.
2. Adicione a carne moída e cozinhe por 5 minutos, mexendo para desmanchar.
3. Acrescente a batata, a cenoura e o molho de tomate.
4. Adicione um copo de água, tempere com sal e cozinhe por 15 minutos até a batata amaciar.



Dica da Nutricionista: O molho de tomate natural contém licopeno, antioxidante associado à melhora do metabolismo e à redução da inflamação no organismo.

RECEITA 06 · ALMOÇOS

Frango com Arroz de Couve-Flor

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
340 kcal	40g	12g

Ingredientes

- **150g** de frango grelhado em cubos ou desfiado
- **1 xícara** de couve-flor crua ralada no ralo grosso
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 ovo inteiro
- Azeite, alho amassado e sal a gosto

Modo de Preparo




1. Aqueça azeite em frigideira e refogue o alho por 1 minuto.
2. Adicione a couve-flor ralada e a cenoura; refogue por 3 minutos mexendo sem parar.
3. Abra espaço no centro, despeje o ovo batido e misture tudo rapidamente.
4. Acrescente o frango, misture bem, ajuste o sal e sirva.



Dica da Nutricionista: A couve-flor ralada reproduz visualmente o arroz — o cérebro registra refeição completa com muito menos carboidrato.

RECEITA 07 · ALMOÇOS

Peixe Branco Frito com Batata Palha



 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
400 kcal	35g	28g

Ingredientes




- **150g** de tilápia ou outro peixe branco
- 1 ovo inteiro
- Farinha de trigo para empanar
- 1 batata média cortada em palha bem fina
- Azeite, suco de limão e sal a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere o peixe com limão e sal. Passe pelo ovo e depois pela farinha.
2. Frite em frigideira com azeite por 4 minutos de cada lado até dourar.
3. Corte a batata em palha fina, tempere com sal e azeite.
4. Espalhe em assadeira com papel manteiga e asse a 200°C por 15 minutos, virando na metade.

  **Dica da Nutricionista:** Peixe branco tem proteína de alto valor biológico com baixíssimo teor de gordura — promove saciedade prolongada sem pesar na digestão.

Omelete Recheada com Presunto e Queijo

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
380 kcal	32g	8g

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 2 fatias de presunto
- 1 fatia de queijo meia cura
- 1 tomate médio picado sem sementes
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto




Modo de Preparo

1. Bata os ovos com sal e pimenta até incorporar bem.
2. Aqueça azeite em frigideira antiaderente e despeje os ovos. Cozinhe em fogo baixo sem mexer.
3. Quando a superfície estiver quase firme, distribua o presunto, o queijo e o tomate sobre metade.
4. Dobre ao meio, desligue o fogo e aguarde 1 minuto para o queijo derreter.



Dica da Nutricionista: O presunto tem sódio elevado que pode causar retenção de líquidos — combinar com chá verde ou água com limão ajuda o organismo a drenar naturalmente.

Frango com Risoto de Cenoura

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
460 kcal	28g	68g

Ingredientes

- **120g** de frango cozido e desfiado
- **1 xícara** de arroz arbóreo
- 1 cenoura média ralada fino
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- Aproximadamente 3 xícaras de caldo de carne quente
- Azeite e sal a gosto




Modo de Preparo

1. Refogue a cebola no azeite até amolecer.
2. Adicione o arroz arbóreo e mexa por 1 minuto até os grãos ficarem translúcidos.
3. Adicione a cenoura ralada e o caldo quente aos poucos, concha a concha, mexendo sempre por cerca de 15 minutos.
4. Com o arroz al dente e cremoso, desligue, acrescente o frango e finalize com o queijo.



Dica da Nutricionista: A cenoura libera dulçor natural durante o cozimento, tornando o risoto adocicado sem açúcar — satisfação garantida sem culpa.

Carne Assada com Legumes Caramelizados

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
410 kcal	34g	18g

Ingredientes

- **150g** de acém em peça
- 1 cebola média em rodela grossas
- 1 cenoura em palitos
- 1 abobrinha em rodela
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal e pimenta, coloque em assadeira regada com azeite.
2. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos, virando na metade do tempo.
3. Enquanto a carne assa, aqueça azeite em frigideira em fogo médio-alto.
4. Adicione os legumes e refogue sem mexer muito por 5 minutos, deixando dourar e caramelizar. Sirva ao lado da carne fatiada.



Dica da Nutricionista: Legumes caramelizados liberam seus açúcares naturais durante o processo — sabor adocicado intenso sem nenhum açúcar adicionado.

FIM DO GUIA

Alimentação saudável é um estilo de vida — não uma punição

Você acaba de conhecer **10 receitas completas** pensadas para nutrir, satisfazer e ajudar no seu processo de emagrecimento com leveza e prazer real.

Nutrição real

Cada receita foi calculada para equilíbrio entre proteína, carboidratos e calorias.

Praticidade

Todas as receitas foram desenvolvidas para o dia a dia corrido — sem abrir mão do sabor.

Sem sofrimento

Emagrecer com prazer é possível quando a comida é gostosa e a estratégia é certa.

Salve este carrossel, compartilhe com alguém que precisa e comece hoje mesmo!