

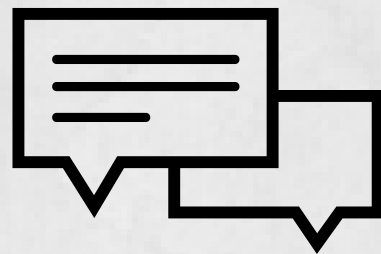
**21 lanches
saudáveis e
saborosos para
alegrar seu dia**



Por Juliana Nigri

Sobre mim

Olá, tudo bem? Meu nome é Juliana Nigri e sou nutricionista. Atuo há mais de 6 anos com atendimento nutricional em consultório ajudando pacientes a alcançarem seu objetivo e serem mais saudáveis.



Minha missão é te ajudar a fazer as pazes com a comida. Nada de dieta restritiva, da moda, sem glúten, sem carboidrato e etc. Com tantas informações divulgadas diariamente pelas mídias as pessoas ficaram confusas e com medo de se alimentar. Acreditam que para ser saudável e emagrecer, precisam passar fome e comer apenas comidas sem sabor.

Essa é a ideia de dieta. Por isso, me recuso a usar esse nome. Trabalho com mudança de hábitos alimentares a partir de um planejamento nutricional individualizado de acordo com o objetivo do paciente (emagrecimento, hipertrofia, saúde, tratamento de doenças).

Passar fome e ter uma alimentação monótona não irão te ajudar a chegar ao seu objetivo, e nem a ser mais saudável!

Pensando nisso, elaborei com muito carinho esse e-book com 21 lanches práticos, saudáveis e saborosos para alegrar o seu dia. Isso tudo para te ajudar a ter uma alimentação mais saudável e prazerosa! Vamos lá?

Formação



- * Nutricionista formada pela UFRJ;
- * Pós-graduada em Nutrição Clínica e Esportiva;
- * Pós-graduada em Nutrição aplicada à Gastronomia;
- * Coach em Emagrecimento;
- * Pós-graduando em Nutrição Funcional



Utensílios Importantes



DICA: É importante ter essas forminhas individuais, pois a maior parte da receitas são feitas em pequenas porções.

As formas de silicone também facilitam na hora de desformatar a preparação.

Receitas

- 1 - Panqueca de Banana
- 2 - Falafel no forno
- 3 - Bolo de Banana
- 4 - Pasta de Ricota
- 5 - Bowl de Fruta
- 6 - Cloud Eggs
- 7 - Bolo de Maça
- 8 - Quibe com couve-flor
- 9 - Creme de abacate
- 10 - Hamburguer de frango
- 11 - Bolo de coco



- 12- Pizza de Crepioca
- 13- Mingau de Banana
- 14 - Crepioca
- 15 - Brownie de chocolate
- 16 - Bolinhas de Atum
- 17- Pão de queijo
- 18- Tortinha lowcarb
- 19- Salgado Maromba
- 20- bombom de amendoim
- 21- Empadão de grão de bico

Panqueca de Banana



Ingredientes:

1 banana M
1 col Sopa de farelo de aveia
1 ovo
1 col Sopa Óleo de coco
Canela

Modo de preparo:

Coloque a banana no microondas por 40s e amasse bem. Misture com os demais ingredientes. Leve a mistura ao fogo em uma frigideira untada com óleo de coco. Espere dourar de um lado e vire para o outro com uma espátula. frigideira untada com óleo de coco e deixe dourar. Vire com uma espátula e deixe dourar o outro lado.

Opcional: calda de whey - é só colocar 1 medida de whey e ir adicionando água de pouquinho em pouquinho que fica igual um creme.

Falafel



Ingredientes:

1 xícara de grão de bico, ½ xí. de salsinha picada
½ xí. de cebolinha picada, 2 dentes de alho
1 col de chá de cominho, 1 col de chá de páprica doce
1 col de chá de pimenta síria, 3 col S de gergelim
2 col S de azeite e Sal à gosto

Preparo:

Deixe o grão de bico de molho de um dia pro outro e troque a água duas vezes. Processe o grão de bico, cebolinha, salsinha e alho. Disponha a massa em uma bacia misture com todos os ingredientes restantes. Molde em formato de hambúrguer pequenos e leve ao forno até que fiquem dourados e crocantes por proximadamente 30 minutos dependendo do seu forno.

Bolo de Banana



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana
- 1 col Sopa de farinha de coco
- 1 col Sopa farinha de amêndoas
- 1 col chá fermento
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Amasse a banana e adicione todos os ingredientes e misture bem. Adicione o fermento, misture e leve ao microondas por 02:30. Para a calda: Use meia dose de whey de chocolate com pouquinha água e adoçante stevia se quiser bem docinho. Coloque por cima e sirva quente.

Pasta de Ricota



Ingredientes:

- 1 pacote de ricota fresca
- 100ml de azeite
- 20 folhas de manjericão ou à gosto
- Sal e pimenta à gosto.

Modo de preparo:

Coloque o azeite, metade da ricota no liquidificador e processe. Adicione a outra metade, o manjericão, sal e pimenta. Liquidifique até obter uma pasta homogênea..

DICA: A ricota não tem um sabor forte e por isso cai super bem com a comida da sua preferencia. Azeitonas, cheiro verde, alho poro, alho, orégano... Use sua imaginação!

Bowl de Fruta



Ingredientes:

- 2 bananas maduras em rodelas
- 1 col Sopa de gojiberry
- 1 col Sopa de chia
- 2 col Sopa de amendoim sem sal.

DICA: Você pode usar a fruta que preferir. Pode trocar a gojiberry por passas e amendoim por castanhas. Faça de acordo com a sua preferencia.

Cloud Eggs



Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno na temperatura máxima. Separar as duas claras das duas gemas. Bater as duas claras em neve com duas colheres de sopa de queijo parmesão. Coloque a clara em neve no tabuleiro em dois formatos de círculo. Faça um buraquinho no meio e adicione a gema. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno.

Bolinho de Maça



Ingredientes:

- 1 maçã
- 5 col sopa aveia
- 1 col sopa xilitol (açúcar mascavo ou de coco)
- 2 ovos
- 1 col sobremesa de canela
- 1 col de chá fermento

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e por último o fermento. Eu acrescentei uns pedacinhos de maçã picadinha na massa, mas isso é obra extra, não precisa... Coloquei em forminhas de silicone untadas com óleo de coco e levei ao forno em um tabuleiro com (uns dois dedinhos) água por aprox. 35 minutos. Pronto! Fofinho, maravilhoso, delícia!

Quibe assado com couve-flor



Ingredientes:

500g de potinho moído

250g de couve-flor

10 fatias de queijo minas padrão em formato de palito

½ cebola picada

Hortelã, sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe a couve-flor até que fique al dente e escorra. Tempere a carne com a cebola, hortelã, sal e pimenta e reserve. Triture a couve-flor no processador. Misture todos os itens. Pegue 80g da massa abra na sua mão, coloque um palitinho de queijo minas do meio da massa e feche. Repita o processo até acabar a massa. Unte o recipiente da airfryer com azeite e coloque os bolinhos. Asse por 15 minutos a 200°C.

Creme de Abacate



Ingredientes:

150g abacate

1/2 logurte desnatado

10 folhas de hortelã

Sumo de um limão

Adoçante Xilitol

Modo de preparo:

Tire a casca do abacate e reserve. Amasse e misture com os outros ingredientes. Leve a geladeira e sirva gelado.

Hamburguer de Frango



Ingredientes:

1kg de peito de frango em cubos
1 cebola G em pedaços
4 dentes de alho picado
½ maço de cheiro verde picado
Pimenta e sal a gosto

Modo de preparo:

Bata no multiprocessador o frango, a cebola, o alho rapidamente até virar uma massa. Acerte o tempero com sal, pimenta do reino e misture. Faça 10 hamburguinhos de aproximadamente 100g cada e organize no tabuleiro com papel manteiga. Leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos virando o lado do na metade do tempo. Se preferir congele metade da receita e asse e outro momento.

Bolo de coco com chocolate



Ingredientes:

- 1 col de sopa de farinha de coco
- 1 col de sopa de coco ralado (sem açúcar)
- 1 ovo sem pele
- 1 col de sopa de leite de coco
- 1 col de chá de fermento
- Adoçante stevia ou xilitol
- 1 tablete pequeno de chocolate meio amargo - 20g □

Modo de preparo:

Misture todos ingredientes, exceto o chocolate. Coloque a massa em duas forminhas de silicone e leve pra o microondas por 3 minutos. Derreta os 20g do chocolate com um pouco de água (50ml) no microondas e misture. Desinforme o bolinho e adicione a calda.

Pizza de Crepioca



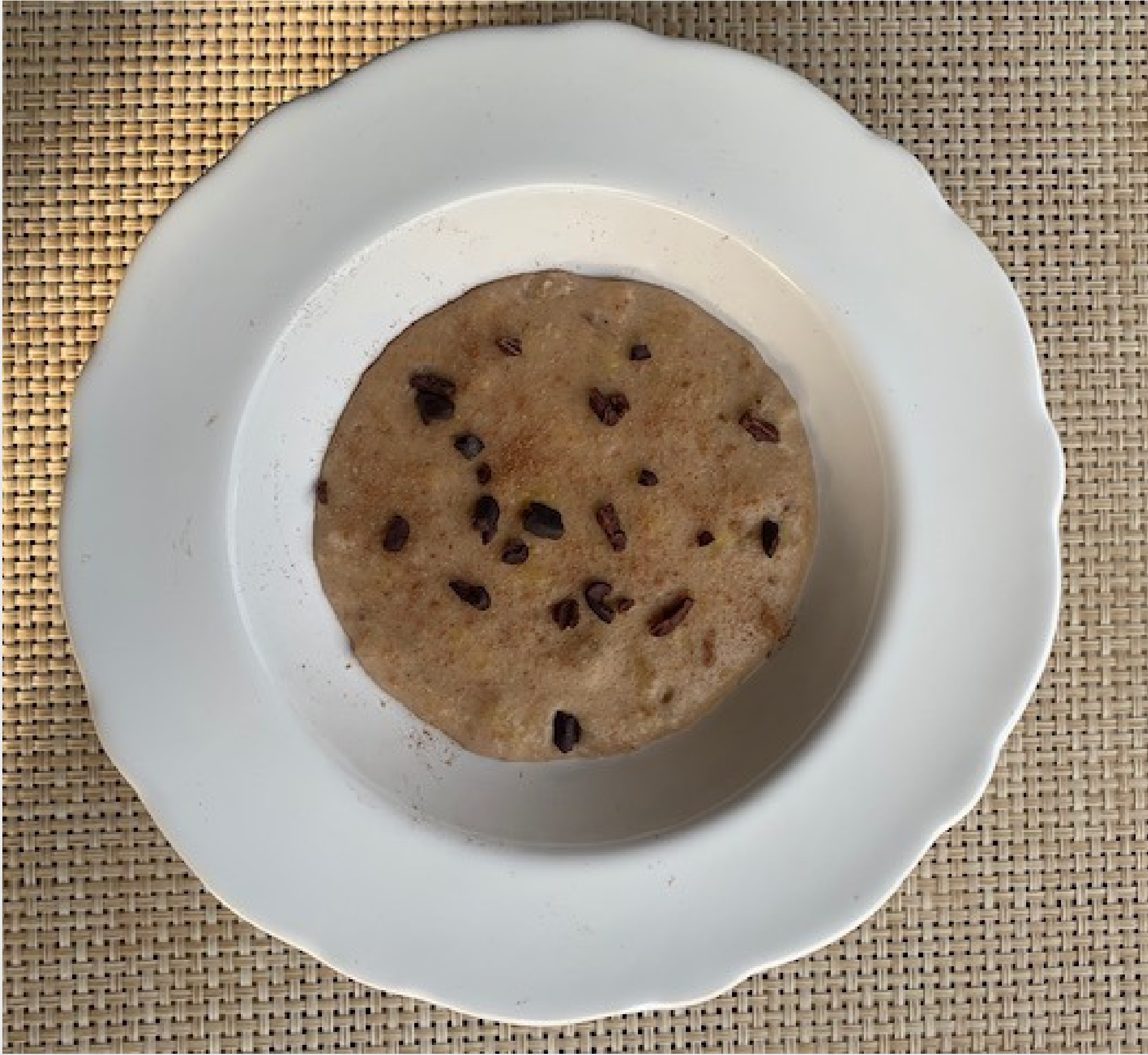
Ingredientes:

- 1 ovo
- 4 col Sopa rasa de goma de tapioca
- 1 col Sopa de requeijão
- 1 col Sopa de semente de chia

Modo de preparo:

Bata o ovo com um garfo. Adicione a tapioca e misture bem. Acrescente o requeijão e a semente de chia. Misture. Leve à uma frigideira anti-aderente untada com azeite até secar de um lado e vire. Coloque o molho, cubra com queijo, e deixe em fogo baixo com a frigideira tampada até derreter o queijo. Após adicione o tomate cereja cortado e o tomilho.

Mingau de Banana



Receita

- » 200ml de leite de vaca desnatado ou vegetal
- » 1 banana M madura - Opcional
- » 2 col de sopa de farelo de aveia
- » 5 gotas de adoçante stévia
- » Canela a gosto.

–

MODO DE PREPARO

Em uma panela aqueça o leite e coloque o farelo. Mexa até engrossar. Coloque a banana no microndas por 40s, amasse e reserve. Quando estiver quase pronto adicione a banana e mexa bem. Desligue o fogo, adicione o stévia, salpique a canela e misture bem. Servir quente. ;)

Crepioca com Queijo Minas



Ingredientes:

2 ovos

2 col Sopa de tapioca

2 Fatias de queijo minas

1 col Sopa azeite

Orégano e Sal

Modo de preparo:

Misture os ovos com tapioca e tempere com sal. Unte a frigideira com azeite e espere esquentar. Despeje a massa, espere dourar e vire. Pique o queijo e salpique o orégano. Consuma quente.

Brownie de Chocolate



Ingredientes:

25g de chocolate. Usei 70% da Only 4.

1 ovo

2 col S de farinha de amêndoa

1 col S de manteiga

1 col café de fermento

2 col S de adoçante xilitol.

Modo de preparo:

Derreta o chocolate com a manteiga. Separe a clara da gema bata a clara em neve. Reserve. Misture primeiro a gema, a farinha e o adoçante. Adicione o chocolate derretido com a manteiga. Misture delicadamente com a clara em neve e o fermento. Unte o recipiente com óleo de coco e coloque na airfryer por 12' a 180 graus.

Bolinhas de Atum



Ingredientes:

- 1 lata de atum em óleo (já expliquei o porque em alguns posta atrás)
- 1 ovo
- 1/4 cebola picadinha
- 1 dente de alho amassado
- 2 col sopa azeite
- 4 col sopa shoyo macrobiótico
- 2 col sopa farinha de linhaça
- 2 col sopa farinha de aveia
- 1 col sopa gergelim

Temperos a gosto (usei pouquíssimo sal, cheiro verde e pimenta caiena)

Modo de preparo:

Mistura bem todos os ingredientes; faz pequenas bolinhas e coloca em um tabuleiro untado com azeite; leva pra assar no forno médio pré aquecido (200 graus) por uns 25 minutos ou até formar uma casquinha.

Biscoito de chocolate



Ingredientes:

- 2 ovos
- 50 g farinha de amêndoas (aprox 4 col)
- 80 g farinha de coco (aprox 4 col)
- 60 g xilitol (aprox 2 col)
- 60 g de óleo de coco (aprox 4 col)
- 1 col (sopa) cacau
- 3 col (sopa) frutas secas (usei cranberry, blueberry e gojiberry)

Modo de preparo:

Misture tudo, coloca em uma forma untada no formato de bolinhas e leva pro forno por aprox. 40 min.

Pão de Queijo Caseiro



Ingredientes:

1 ovo
2 col Sopa de polvilho azedo
2 col Sopa de queijo cottage
sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Misture em um Bowl todos os ingredientes. Coloque em duas formas untadas e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Veja com o garfo se ficou cozido por dentro. Pode fazer na airfry por 25 minutos. Você também pode fazer na frigideira em formato de panqueca que é ainda mais prático. Essa quantidade é referente a uma porção.

Tortinha de limão ou maracujá



Ingredientes:

3 col S de farinha de amêndoa
100g de cream cheese
50g de creme de leite
1 col S de manteiga
60g de xilitol ou stévia
2 col S de gelatina incolor
3 col S de suco de limão ou maracujá

Modo de preparo:

Misture a farinha de amêndoa com a manteiga até que atinja a consistência de massa e forre o fundo da forminha. Leve ao forno ou airfryer até que fique crocante. Eu fiz na airfryer por 10' a 180 graus. Reserve. Faça a gelatina incolor conforme a embalagem. Você pode fazer de limão ou maracujá. No caso do limão: esprema meio limão e reserve. Maracujá: triture a polpa do maracujá, coe e reserve. Misture o cream cheese, creme de leite, xilitol, gelatina pronta e a fruta que preferir. Misture bem. Adicione a gelatina e misture novamente. Despeje a mistura na forminha com a massa pronta e leve ao congelador por aproximadamente 2 horas.

Salgado Maromba



Ingredientes:

100g de frango cozido desfiado
50g de couve flor al dente
5 cubos de queijo minas padrão
1/2 ovo
Sal, pimenta e zeite para temperar.

Modo de preparo:

Triture todos o ingredientes no processador. Separe em 5 partes iguais. Abra a massa, coloque o queijo no meio e feche.

Pincele a gema no salgado e coloque na airfryer por 15 minutos a 180 graus.

Bombom de Amendoim



ingredientes:

- 3 quadradinhos de chocolate 70% cacau
- 1 col. de chá de óleo de coco
- 2 col S de Pasta de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

Corte o chocolate grosseiramente em pedaços menores, adicione o óleo de coco e leve para derreter em banho maria. Em forminhas de silicone, adicione no fundo a pasta de amendoim sem açúcar. Adicione o chocolate derretido por cima da pasta de amendoim de cada forminha. Leve ao congelador por duas horas. Descongele levemente na hora de consumir.

Empadão de grão de bico



Ingredientes:

- 3 xí. chá de grão-de-bico cozido na água e sal
- 3 col sopa de ghee
- 1,5 col chá)de sal
- 1 col chá cúrcuma
- 1 xí chá de farinha de arroz
- ½ xí chá de água gelada

Modo de preparo:

No processador, coloque o grão-de-bico cozido, ghee, sal e cúrcuma e processe para misturar. Adicione a água e a farinha aos poucos e processe até virar uma massa bem empelotada. Forre a travessa com a massa, recheie e cubra com mais massa. Leve ao forno por aproximadamente 60 minutos à 180°C.

Cansado do efeito sanfona? Quantas dietas você fez até hoje?

Dieta cetogênica, da proteína, low carb, da sopa, do suco verde. No primeiro momento, parece que elas serão o resultado do seu problema. Mas a realidade é outra. Sabe por quê?

- 1 Dietas restritivas fazem com que você não consiga fazê-las em longo prazo. Você faz por um período e depois quando volta a uma alimentação normal recupera todo o peso perdido.
- 2 Restrição propicia a compulsão. Excluir um grupo da tua alimentação faz com que você fique sonhando com ele e depois coma tudo o que não comeu.
- 3 Você não muda os seus hábitos alimentares e nem a sua mente. Logo você volta aos seus hábitos anteriores e recupera o peso perdido.

Por isso, não uso a palavra “dieta” no meu consultório.
O que essa simples palavra te remete?

Restrição, sofrimento, fome, prazo para começar e para terminar, comida sem graça...

Trabalho reprogramando seus hábitos alimentares enraizados tornando-os mais saudáveis. E como faço isso? Te ensino como se alimentar, organizar sua rotina, a comprar os alimentos além de prescrever um plano específico para você. Esse plano iremos fazer juntas, de acordo com a sua preferência alimentar, que caiba na sua rotina e no seu bolso.



Perder peso não é uma tarefa simples. E, manter o peso perdido, acaba sendo um desafio maior ainda. E, para isso estou aqui. Para ser teu braço direito nessa caminhada.

Nutri, como funciona a sua consulta?

A primeira consulta demora em média 60-90 minutos e subsequentes 60 minutos.

- Vamos conversar detalhadamente sobre a sua rotina alimentar, os alimentos que consome e sobre as suas preferências. Quero entender a fundo sua rotina alimentar e relação com a comida.
- Como esta a sua saúde? Tem alguma patologia? Usa algum medicamento? Sente algum desconforto, como: enxaqueca, gastrite, insônia, constipação. Iremos conversar a respeito.
- Faço sua avaliação em uma balança de bioimpedância que mede seu peso e % de gordura. A partir do diagnóstico nutricional vamos traçar seu objetivo.
- Em seguida vou elaborar um planejamento alimentar todo calculado feito especialmente para você. Esse plano terá todas as suas refeições, os horários e os alimentos com a quantidade que você deve consumir.

E as demais consultas?

- Serão marcadas em 30-45 dias ou de acordo com a necessidade do paciente. Esse acompanhamento é fundamental para que você chegue ao seu objetivo final.
- Nas demais consultas, iremos fazer os ajustes no planejamento alimentar, a avaliação antropométrica e iremos mapear suas principais dificuldades e como vence-las.

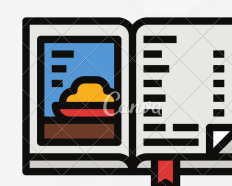
Diferenciais:



Avaliação antropométrica em uma balança de bioimpedância



Aplicativo com cadastro do plano alimentar para que você possa acessar de qualquer lugar!



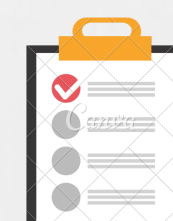
E-book com receitas saudáveis, práticas e saborosas.



Participar da minha lista de transmissão com novidades semanais.



Dicas de restaurantes saudáveis e deliciosos para você conhecer.



Um planejamento elaborado e calculado especialmente para VOCÊ!

Finalizo esse e-book com uma frase que gosto muito: "Uma grande jornada começa com um pequeno passo. Mas cuidado, com este passo: é o mais importante".

Espero que esse e-book te ajude trazendo opções de preparações mais saudáveis e menos calóricas para você consumir no seu dia a dia, e com isso sua alimentação fique mais saborosa e saudável.

Experimente as receitinhas e me mande uma foto dizendo o que achou! Vou adorar saber.

Aproveite e me siga nas redes sociais e fique por dentro das novidades sobre alimentação e saúde.

**Um abraço nutritivo,
Juliana Nigri.**

 (21) 98032-3338

 juliananigri@gmail.com

 Recreio e Largo do Machado

 www.juliananigri.com.br

 @juliananigri.nutri

 Juliana Nigri - Nutricionista Esportiva



Clique nas imagens para me achar nas redes sociais.