

22 receitas práticas e saborosas para matar o seu desejo de doce

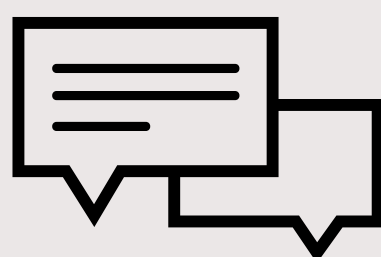


FEITAS ESPECIALMENTE PARA VOCÊ!

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 22 receitas práticas e saborosas para matar o seu desejo de doce. 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.

Formas de adoçar - AÇÚCAR



O açúcar pode variar de acordo com a origem do produto e com o seu processo de fabricação. A maior parte do açúcar consumido é feito a partir da cana-de-açúcar. O açúcar é um tipo de carboidrato simples com grande valor calórico e de rápida absorção. Por isso, deve ser consumido de forma controlada para evitar problemas como aumento de peso, diabetes e inflamação no organismo.

1- Açúcar Refinado: É o mais conhecido entre os açúcares. Durante o processo de refinamento é adicionado alguns aditivos químicos, como enxofre, para dar a coloração branca. Nesse processo, algumas vitaminas e sais minerais são perdidos.

2- Açúcar Mascavo: É o açúcar em forma bruta, extraído depois do cozimento do caldo de cana. Como não passa por refinamento, apresenta coloração mais escura e sabor mais encorpado, semelhante ao da cana-de-açúcar. Sem refinamento, são preservados o cálcio, o ferro e os sais minerais.

3- Açúcar Orgânico: Não são utilizados ingredientes artificiais em sua composição. Assim como o mascavo, não passa pelo mesmo processo de refinação que o açúcar cristal e refinado, por isso também é mais escuro, mas mantém mais nutrientes.

Formas de adoçar - AÇÚCAR



4 - Açúcar Cristal: É apresentado na forma de cristais grandes e transparentes, mais difíceis de serem dissolvidos em água. Passa por leve processo de refinamento, mas mesmo assim 90% das vitaminas são retiradas.

5 - Açúcar light: é resultado da combinação do açúcar refinado com adoçantes artificiais. É menos calórico, mas também tem menor sabor. Por isso, é preciso cuidado para não usar grandes quantidades e acabar perdendo o benefício das calorias a menos.

6- Açúcar de coco: Extraído das flores da palma de coco, esse açúcar não tem compostos químicos em sua formulação. É mais nutritivo que o açúcar normal, tem menos calorias e tem uma absorção mais lenta no corpo. Porém, tem o sabor residual de coco. Vale lembrar que todos os tipos de açúcares são calóricos e por isso devem ser usados com moderação. Se for consumir algum desses prefira o de coco, mascavo ou orgânico.

Formas de adoçar - Adoçante



Os adoçantes ou edulcorantes, são substâncias químicas, obtida de matérias primas naturais ou artificiais desenvolvidas pela indústria de alimentos. O poder de adoçar do adoçante é maior do que o do açúcar e não apresenta calorias. O objetivo destas substâncias é substituir total ou parcialmente o açúcar para pessoas que tem necessidades especiais ou com restrição calórica.



Formas de adoçar - Adoçante

Quando consumidos em excesso, podem causar efeitos colaterais, como dor de cabeça, mal-estar, alterações de humor e diarreia. Podem afetar o microbioma das bactérias no intestino sendo associado ao aumento dos riscos metabólicos de jovens adultos. Além disso, estudos experimentais, realizados em animais, revelam o potencial de determinados adoçantes artificiais, como o aspartame, ciclamato de sódio e sacarina sódica, para desenvolvimento de câncer.

Listei abaixo os adoçantes mais conhecidos e utilizados.

Artificiais: São sucralose, sacarina, ciclamato de sódio, acessulfame de potássio e aspartame. São eles: Zero Call®, Assugrin® e Línea® entre outros.

Naturais: São xilitol, stévia, eritritol e taumatina. São eles: Essential®, Lowsugar®, Nutry® e Stevita® entre outros.

Os adoçantes naturais são os mais indicados para o consumo, pois não existem estudos que correlacionem seu consumo a malefícios a saúde do nosso corpo. E, dos artificiais, o adoçante Sucralose seria o menos pior para o consumo.



Tanto o natural quanto o artificial devem ser utilizados com cuidado e sem exageros.

Formas de adoçar - Outros

Existem ainda outras formas de adoçar além dos açúcares e adoçantes. Essas opções são mais saudáveis, mais nutritivas e tem menos aditivos químicos. Porém tem mais ou menos a mesma quantidade de calorias que o açúcar e, por isso, também devem ser usados com moderação.

Mel: É um produto natural de abelhas obtido a partir do néctar das flores na sua grande maioria. Apesar de ser muito calórico, é um alimento que possui propriedades antimicrobianas, curativas, calmantes, regenerativa de tecidos, dentre outras. Rico em vitaminas, o mel possui vários minerais essenciais para o nosso organismo.



Melado de cana: É natural, menos calorias devido à presença de fibras e traz mais vantagens que o açúcar, especialmente por conter mais nutrientes como Ca, Mg e Fe. O melado é um xarope produzido a partir da evaporação do caldo de cana ou durante a produção de rapadura, e tem forte poder de adoçar.



Formas de adoçar - Outros

Xarope de Agave: Também conhecido como mel de agave, é uma calda doce feita a partir de um cacto nativo do México. Ele tem as mesmas calorias do açúcar, mas adoça quase duas vezes mais que o açúcar, fazendo com que o agave seja utilizado em menores quantidades, reduzindo as calorias. Além disso, ele é quase completamente feito por frutose e é fonte de minerais e tem um índice glicêmico menor em relação ao açúcar.



ATENÇÃO:

Existem ainda outros nomes de açúcares que são adicionados em alimentos industrializados. São eles: Açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, lactose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, xarope de glucose, frutose e amido.



Por isso, SEMPRE LEIA O RÓTULO DO PRUDOTO ANTE DE COMPRAR!



Receitas

- 1 - Bolinho de Limão
- 2 - Panqueca de Banana
- 3 - Bolinho de Banana
- 4 - Chocolate Quente
- 5 - Bolinho de Maça
- 6 - Creme de Abacate
- 7 - Castanha Caramelizada
- 8 - Bolinho de Coco
- 9 - Bombom de amendoim
- 10 - Bolinho de chocolate
- 11 - Mingau de Banana



- 12 - Brownie de Chocolate
- 13 - Cookie de Chocolate
- 14 - Tortinha Lowcarb
- 15 - Bolinho de Cenoura
- 16 - Bolo de abobrinha com chocolate
- 17 - Banana Grelhada
- 18 - Gelatina de Morango
- 19 - Sorvete de Pitaya
- 20 - Mousse de Cacau
- 21 - Iogurte com Fruta
- 22 - Romeu e Juliana

Bolinho de limão



Ingredientes:

1 ovo
Suco e raspas de meio limão
3 col. de sopa rasa de farelo de aveia
1 col. de chá de fermento em pó
Óleo de coco
Adoçante xilitol

Modo de preparo:

Misture o ovo, o limão, o adoçante e o farelo de aveia. Adicione o fermento e misture devagar. Unte a forminha com óleo de coco. Leve ao microondas por 1'30" ou 2' dependendo da potencia do microondas.

- Calda de limão: Misture 1 col Sopa de água quente, 1 col Sopa de leite em pó desnatado, gotas de limão e adoçante. Misture até alcançar a consistência desejada.

Panqueca de Banana



Ingredientes:

1 banana Média

1 col Sopa de farelo de aveia

1 ovo

1 col Sopa Óleo de coco

2 col Sopa de pasta de amendoim com cacau sem açúcar

Canela a gosto

Modo de preparo:

Coloque a banana no microondas por 40" 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. Corte em 4 partes e adicione a pasta de amendoim entre as camadas. Sirva quente.

Bolinho 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 um pouquinho de água e adoçante Stevia se quiser bem docinho. Coloque por cima e sirva quente.

Chocolate Quente



Ingredientes:

1 xí. de leite de vaca ou vegetal
1 e 1/2 col. de sopa de cacau em pó 100%
1 col. de chá de xilitol
1 col. de sopa de pasta de amendoim
Nibs de Cacau

Modo de preparo:

Adicione todos os ingredientes a uma leiteira, leve ao fogo baixo e misture até ficar homogêneo. Deixe ferver e desligue o fogo. Passe para uma xícara e sirva em seguida. Adicione o nibs de cacau.

Dica: Se você quiser mais grossinho deixe mais tempo no fogo.

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. Adicione o fermento e misture.

Coloque em forminhas de silicone untadas com óleo de coco e leve ao forno em um tabuleiro com (uns dois dedinhos) água por aprox. 35'.

Creme de Abacate



Ingredientes:

150 g abacate
1/2 logurte desnatado
10 folhas de hortelã
Suco de um limão
Adoçante Xilitol

Modo de preparo:

Descace o abacate e reserve. Amasse e misture com os outros ingredientes. Leve a geladeira e sirva gelado.

Castanha Caramelizada



Ingredientes:

- 200g de castanhas de caju
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de chá de canela

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Coloque as castanhas de forma organizada em um tabuleiro untado com óleo de coco. Leve ao forno a 200 graus, por aproximadamente 20' ou até começarem a dourar e cheirar (cuidado para não queimar!) Dê uma mexida na metade do tempo. Espere esfriar para consumir.

Bolinho 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 ao microondas por 3'. Derreta as 20g de chocolate com um pouco de água (50ml) no microondas e misture. Desinforme o bolinho e adicione a calda.

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.

Bolinho de Chocolate



Ingredientes:

2 col de sopa de farinha de amêndoas
1 e 1/2 col de sopa de xilitol
1 col de sopa de cacau em pó
1 col de sopa de manteiga derretida
2 col de sopa de leite desnatado

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos (farinha, xilitol e cacau). Junte a manteiga derretida e o leite, misturando bem. Coloque em uma forma untada com manteiga e leve ao microondas por 1'30". Pode variar um pouco de acordo com o microondas, por isso fique de olho para não queimar.

Mingau de Banana



Ingredientes:

200ml de leite de vaca desnatado ou vegetal

1 banana Média madura - Opcional

2 col de sopa de farelo de aveia

5 gotas de adoçante stévia

Nibs de cacau

Canela a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela aqueça o leite e coloque o farelo. Mexa até engrossar. Coloque a banana no microondas por 40", 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.

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.

Cookie 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 S cacau

3 col S frutas secas (usei cranberry, blueberry e gojiberry)

Modo de preparo:

Misture tudo, coloque em uma forma untada no formato de bolinhas e leva ao forno por aprox. 40'.

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.

Bolinho de Cenoura



Ingredientes:

- 65g de cenoura crua
- 2 col S de farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 1 col S de adoçante stévia ou xilitol
- 1 col S de óleo de coco
- 1 col de café de fermento em pó
- 15 gotas de chocolate amargo por bolinho.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e as gotas de chocolate, até atingir uma consistência homogênea. Adicione o fermento e misture com cuidado. Disponha a massa nas forminhas de silicone untadas com óleo de coco. Coloque 5 gotas de chocolate por forma. Rende 3-4 porções. Leve para assar na Airfryer por 15' a 185 graus.

Bolo de Abobrinha e Chocolate



Ingredientes:

50g de abobrinha
1 ovo
1 col S de farinha de coco
2 col S de castanha de caju
1 col S de óleo de coco
25g de chocolate □ derretido 70% sem açúcar
2 col S de leite desnatado
Adoçante Stévia ou Xilitol
1 col de chá de Fermento

Modo de preparo:

Derreta o chocolate com o leite em banho maria. Misture todos os outros ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, até que fique homogêneo. Adicione o chocolate e misture novamente. Com o garfo misture o fermento e coloque na forma de silicone untada com óleo de coco. Leve ao forno por aproximadamente 25'-30'.

Banana Grelhada



Ingredientes:

- 1 banana prata
- 1 col S de óleo de coco
- 1 col S de farinha de amêndoa
- 1/2 col S de semente de chia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Deixe a panela aquecer com o óleo de coco. Fatie a banana ao meio no sentido do comprimento e grelhe dos dois lados até que fique dourada. Adicione semente de chia, farinha de aveia e canela.

Gelatina de Morango



Ingredientes:

15 morangos

350ml de água

adoçante stévia

1 pct de gelatina incolor ou agar agar.

Modo de preparo:

Triture em um liquidificador o morango, a água e o adoçante. Faça a gelatina conforme orienta a embalagem e adicione ao suco de morango. Disponha nas formas e leve a geladeira.

DICA: Você pode usar o total de 500ml de qualquer suco da sua preferênica. O suco deve estar bem concentrado.

Sorvete de Pitaya



Ingredientes:

- 1 pitaya em pedaços congelada
- 2 bananas prata madura em fatia congelada
- 2 col S de mel
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador, adicione um pouco de água e consuma.

Mousse de Cacau



Ingredientes:

- 1 abacate médio maduro
- 2 col S de cacau em pó 100%
- 1 col S de adoçante Xilitol
- 3 col S de Nibs de Cacau

Modo de preparo:

Descasque o abacate e leve ao liquidificador junto com os outros ingredientes até atingir a consistência desejada.

Iogurte Batido com fruta



Ingredientes:

1 iogurte desnatado sem sabor

8 morangos

1 col S de semente de chia.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o iogurte e o morango. Salpique sementes de chia. Você pode fazer com a fruta da sua preferencia.

Romeu e Julieta



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
1 goiaba

Modo de preparo:

Faça toda a receita conforme a tortinha de limão e maracujá do início do livro. Invés dessas frutas adicione 2 col Sopa de goiaba peneirada na massa. E leve ao congelador. Faça a geleia de goiaba: descasque a goiaba e corte em pedaços pequenos. Leve a panela com um pouco de água e de adoçante até que desmanche. Retire e coe em uma peneira grossa. Descarte os caroços e volte com a massa ao fogo até que engrosse. Coloque em cima da tortinha e leve ao congelador novamente.

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.

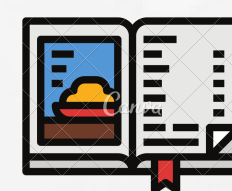
Diferenciais:



Avaliação antropométrica em uma balança de bioimpedância



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



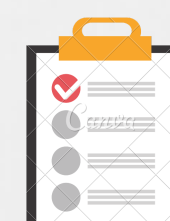
E-book com receitas saudáveis, práticas e saborosas.



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 doces mais saudáveis e menos calóricos para você consumir no seu dia a dia, e com isso sua alimentação fique mais saborosa e saudável.

Experimente as receitas 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.