

---

Karina



Valentim



# DICAS E RECEITAS

**Para potencializar seu emagrecimento**

## **SOBRE A AUTORA**



Olá,

Sou Karina Valentim nutricionista clínica e esportiva, fitoterapeuta e coach de emagrecimento. Minha maior missão é acordar todos os dias para ajudar cada vez mais pessoas a conquistarem uma melhor qualidade de vida. Quero mostrar ao mundo que dá para ser saudável e feliz sim!

Veja o que uma alimentação saudável e equilibrada pode fazer por você!

Surpreenda-se!





Café da manhã

# Café da manhã



O café da manhã pode ser considerado a refeição mais importante do dia, uma vez que passamos por um período de jejum noturno enquanto dormimos e nosso corpo utiliza os estoques de glicogênio (glicose estocada para o corpo ter energia) a fim de manter suas funções metabólicas normais. Assim, a realização do café da manhã é indispensável para que possamos restaurar os estoques de glicose e ter um dia com mais energia. Além disso, nosso organismo está “lento” quando acordamos e ao tomar o café da manhã ativamos nosso metabolismo.

Esta refeição deve ser composta por todos os grupos alimentares: carboidrato, proteína, vitaminas e minerais e ter um baixo teor de gordura. Quando deixamos de fazer essa refeição, torna-se difícil compensar nos outros horários do dia e consumir todos esses nutrientes. As pessoas que tendem a pular essa refeição, geralmente, apresentam maior consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, colesterol e possui uma dieta pobre em fibras, vitaminas e minerais comparando com indivíduos que tomam café da manhã.

Estudos comprovam que como o cérebro usa exclusivamente glicose como fonte de energia, se não a repomos essa energia tomando café da manhã, o indivíduo pode ter crises de hipoglicemia (diminuição do açúcar no sangue), com tonturas, dores de cabeça, falta de atenção, piora da função cognitiva e até desmaios, além de sentir mais fome e vontade de comer doces nos outros horários do dia, aumentando o risco de excesso de peso.

# CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1	Opção 2	Opção 3	Opção 4	Opção 5	Opção 6	Opção 7
Banana grelhada com óleo de coco + farelo de aveia + ovo mexido	Mamão papaia com semente de linhaça e chia + iogurte natural	Suco de melão, couve, gengibre, pepino e água de coco + omelete	Queijo branco + torrada integral + suco de pera com gengibre e couve	Ovo cozido + abacaxi picado + farelo de quinoa com canela em pó	Iogurte natural + aveia, linhaça, chia + castanhas + morangos	Batata doce assada com 1 fio de mel, café preto + ovo mexido



# Lanches Intermediários

---





## Lanches Intermediários

Os lanches intermediários são importantes a fim de manter o metabolismo acelerado por mais tempo e evitar a compulsão alimentar nas refeições principais.

Quando ficamos muitas horas sem nos alimentarmos produzimos muito hormônio cortisol, este é responsável por desencadear inúmeras reações no organismo como a sinalização para acúmulo de gordura corporal. Por isso se você está decidida a emagrecer planejar seus lanches intermediários a cada 3 ou 4 horas é fundamental.

Estes lanches precisam ser compostos por alimentos in natura, evite biscoitos, salgadinhos, chocolates e produtos industrializados que trazem conservantes, corantes, gorduras ou açúcares em excesso.

A seguir trago 3 opções de lanchinhos para o seu dia a dia. Espero que goste!

# Barrinha Fit

- 1 ½ xícara (chá) de grão de aveia prensados
- ½ xícara (chá) de amêndoas
- ½ xícara (chá) de ameixas secas – caso estejam muito secas, hidrate-as por 10 minutos
- ½ xícara (chá) de mix de sementes de girassol, de abóbora e de gergelim
- ½ xícara (chá) de sementes de chia
- ½ xícara (chá) de uvas passas pretas
- 5 colheres (sopa) de mel ou de melaço



## **Como preparar:**

Triture as ameixas até que obtenha uma pasta, junte o mel e reserve. Pique as amêndoas em pedaços, junte a chia, o mix de sementes, as uvas passas, a aveia e reserve.

Em um recipiente, misture a massa de mel com ameixas com a mistura de amêndoas. Mexa bem para misturar todos os ingredientes. Forre uma forma de bolo com papel vegetal e em seguida coloque a mistura. Prende essa mistura com as costas de uma colher, até que ela fique lisa. Leve ao forno com uma temperatura de 160°, pelo tempo de 20 a 25 minutos, até que doure. Retire do forno e espere esfriar. Depois coloque no freezer por 10 minutos e só então as corte, em forma de barrinha.



# Muffin de microondas

## **Ingredientes:**

- 4 ovos
- ½ cenoura ralada
- Folhas de rúcula ou espinafre picadinha
- Sal e pimenta
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou chia

## **Como preparar?**

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de cupcake e leve ao microondas por 2 minutos até formar uma tortinha.



# Bolo de banana sem açúcar



## **Ingredientes:**

- 2 bananas nanicas (devem estar bem maduras, quase estragando)
- 1/2 xícara de uvas passas pretas
- 2 ovos pequenos
- 1/4 xícara de óleo
- 1 xícara de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

Bata todos os líquidos no liquidificador e junte a aveia e o fermento em uma tigela. Unte a forma com aveia em flocos finos, coloque a massa e deixe assando por uns 30 a 45 minutos.



A top-down view of a rustic wooden table. In the foreground, a dark brown ceramic bowl is filled with a mix of roasted nuts (cashews, almonds, and hazelnuts) and dark olives. The bowl sits on a light green textured napkin. In the background, a small glass of yellow oil, a bunch of fresh green herbs, and a wooden spoon with a black handle are visible. The text 'Almoço e Jantar' is overlaid in purple on a white horizontal bar.

# Almoço e Jantar



# Refeições Principais

O que comer no almoço e no jantar sempre acaba sendo a principal dúvida de quem deseja emagrecer, não é mesmo? Mas antes de te falar o que devemos ou não colocar no prato quero dizer que **PRECISA** ser prazeroso. Sim, você deve comer com prazer!

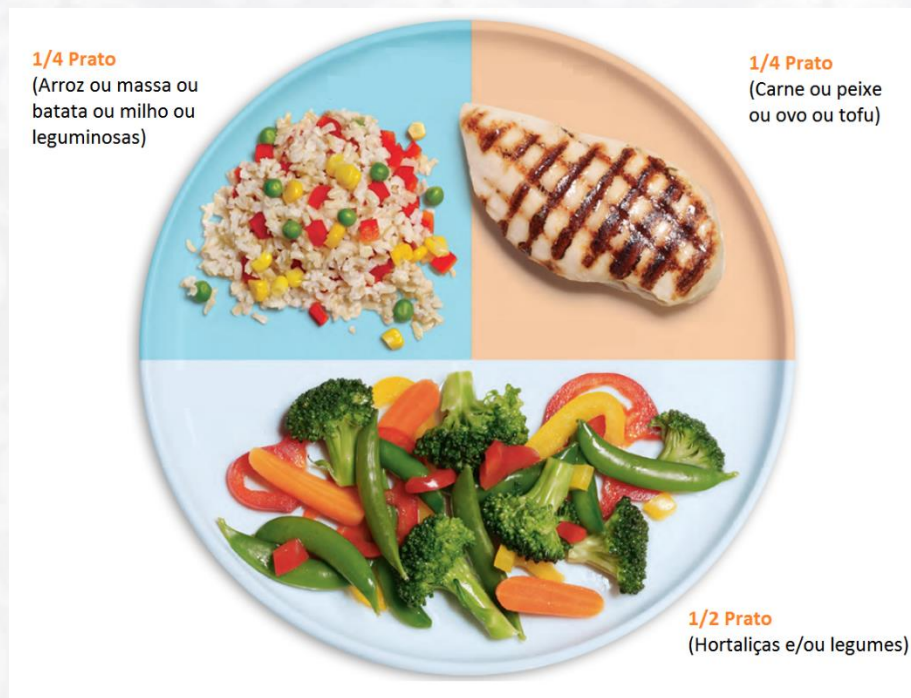
Acreditamos que somos “sem tempo”, ou seja, que comer fora de casa acaba sendo fundamental por conta de nossa vida corrida e atribulada. Mas será mesmo que conseguimos ter saúde e comer bem fora de casa?

Qual a quantidade de óleo, sal e temperos que foram utilizados? Como os alimentos foram higienizados? Como foram escolhidos? Diversos fatores são fundamentais e impactam negativamente para o ganho de peso quando escolhemos comer comida pronta.

Acredite a organização de marmitinhas para a sua semana pode sim ser a solução dos problemas de “falta de tempo” bem como você comer SAUDÁVEL, com prazer, afinal saberá o que está colocando na boca.

Abaixo trago algumas sugestões para você, espero que goste! Mas antes vou te falar como seria um prato saudável no almoço e no jantar.

Dizemos que uma alimentação saudável é feita de um prato colorido, portando diversificado, uma vez que através das cores dos alimentos temos a oferta de diferentes nutrientes. Nas principais refeições recomenda-se que na metade do prato coloque-se legumes e verduras, sendo as verduras de pelo menos 2 cores, 1 clara (alface americana, alface lisa, alface crespa) e 1 escura (couve, escarola, rúcula, agrião) e legumes crus ou cozidos. No outro quarto do prato devemos colocar alimentos fonte de carboidrato, escolhendo no máximo 2 opções (arroz integral, feijão, lentilha, grão de bico, milho, batata doce, inhame, macarrão integral, mandioquinha). Por fim, no último quarto que sobrou devemos inserir alimentos de fonte proteica, ou seja, 1 filé de carne, frango, peixe, omelete, ovo mexido ou até proteína texturizada de soja.



Obs: o carboidrato pode ser suprimido de uma das refeições (almoço ou jantar) em alguns casos para potencializar o emagrecimento.

## SUFLÊ DE ATUM LIGHT

**Rendimento: 1 porção**

**Ingredientes:**

- ½ lata de atum em água
- 1 tomate em cubos sem sementes
- 1 colher sobremesa de cebola ralada
- 1 colher (sopa) flocos de amaranto
- 2 ovos inteiros
- 4 colheres de sopa de leite desnatado
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 pitada de sal

**Modo de preparo:**

Escorra o atum (ou refogue a carne moída ou frango), corte o tomate em cubos e pique a cebola. Em um recipiente, bata ligeiramente os ovos e coloque uma pitada de sal, acrescente a cebola, os tomates em cubos, a salsinha, o recheio escolhido e o amaranto, o leite e misture bem. Unte com azeite uma forminha e coloque a mistura do suflê e o recheio por cima. Coloque a forma dentro de uma forma com água e leve ao forno pré-aquecido (180°C) de 25 a 30 minutos ou até dourar.



**SERVIR COM:**

**Salada de alface americana, rúcula, tomate cereja e milho**  
**Molho: Azeite, aceto balsâmico e mel**

## CHARUTO DE COUVE COM FRANGO

**Rendimento:** 4 pessoas

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango cozido e desfiado (600g)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1/2 maço de salsinha picada
- 1 colher de chá de açafrão da terra
- 1 colher de chá de azeite
- 4 colheres de sopa de creme de ricota light
- 4 folhar de couve para enrolar



**Modo de preparo:**

Refogue a cebola e o alho, adicione o frango, adicione um pouco do caldo do frango (ajuda a deixar mais molhadinho, já que frango desfiado tende a ficar mais seco), finalize com a salsinha e o açafrão (sempre ao final para não perder suas propriedades!)

Agora o truque é a couve: Branqueie a couve – Coloque a folha de couve em água fervente por 2 minutos e depois em água gelada. Ai é só rechear com um pouco do frango e o creme de ricota e enrolar a folha de couve.

Sirva com molho de tomate por cima.

**SERVIR COM:**

**Salada de berinjela assada com tomate e cebola**

**Molho: Azeite, orégano e alecrim**

**+**

**Arroz 7 cereais com açafrão**

# LASANHA DE REPOLHO COM FRANGO

**Rendimento:** 4 pessoas

**Ingredientes:**

- 1 repolho médio
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola ralada ou bem picada
- 2 dentes de alho
- 400 g de tomate batido no liquidificador
- Folhas de manjeriço
- Sal e pimenta a gosto
- 300 g de peito de frango cozido e desfiado



**Modo de fazer**

Cozinhe o repolho inteiro em água e sal por 15 minutos e reserve. Refogue a cebola e o alho em um pouco de água e em seguida, coloque o molho de tomate. Acrescente um pouquinho de água e deixe apurar, para encorpar um pouco, mas sem ficar muito grosso. Coloque o manjeriço e os temperos. Para montar a lasanha coloque em uma assadeira pequena uma camada de molho, por cima uma camada das folhas de repolho, uma camada do frango e finalize com uma camada de molho de tomate. Faça camadas. Leve ao forno pré aquecido (180°C) por 5 minutos.

**SERVIR COM:**

**Salada de rúcula, palmito, cebola, tomate cereja e abacaxi**  
**Molho: Óleo de coco e limão**



## SALADA SÍRIA

**Rendimento:** 4 pessoas

### Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de grão-de-bico
- 2 cenouras
- 2 beterrabas
- 1 tomate
- 2 pepinos
- 1 pé de alface lisa
- 2 copos de iogurte desnatado
- 2 colheres (sopa) de hortelã
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de pimenta síria



### Modo de Preparo

Coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão com 4 colheres (chá) de sal dissolvido em cerca de quatro litros de água. Leve ao fogo e deixe-o cozinhar por cerca de 10 minutos após o início da fervura. Enquanto o grão-de-bico cozinha, rale e reserve separadamente a cenoura e a beterraba. Pique o tomate e o pepino em cubinhos. Lave as folhas de alface, corte-as em tiras e reserve. Bata em um liquidificador, o iogurte, a hortelã, a pimenta síria, o azeite e 2 colheres (chá) de sal. Em uma saladeira arrume em camadas, a alface, a cenoura, a beterraba e o grão-de-bico. No momento de servir, coloque o molho de iogurte sobre a salada ou sirva-o em uma molheira.

**SERVIR COM:**

**Omelete com alho poró, alecrim, curry e manjeriço**

## MACARRÃO DE LEGUMES COM TOMATE

**Rendimento:** 2 pessoas

### Ingredientes

- 200 g de cenoura
- 200 g de abobrinha
- 2 tomates médios
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de ervas frescas
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 2 colheres (chá) de pimenta dedo-de-moça
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



### Modo de Preparo

Corte os legumes em fios como se fosse espaguete. Pique o tomate em pedaços pequenos. Coloque em uma panela os tomates, a metade do azeite de oliva, as ervas, o sal e a pimenta-do-reino. Leve ao fogo e refogue por 5 minutos. Retire do fogo e reserve. Em uma panela refogue a cenoura, a abobrinha, o gengibre, a pimenta-dedo-de-moça e o sal. Deixe cozinhar por 3 minutos ou até ficar al dente. Retire do fogo e escorra a água. Montagem: Arrume o “macarrão” nos pratos, regue com o azeite de oliva restante e sirva com o molho de tomate.

**SERVIR COM:**

**Saint Peter grelhado com ervas ou Salmão assado com limão**

## QUER MAIS RECEITAS SAUDÁVEIS?

Adquira agora o E-book com 70 receitas saudáveis em:  
<http://www.karinavalentim.com/receitas-para-emagrecer>





## **Qual caminho você escolhe hoje?**

***O de estar feliz e focada em seu emagrecimento, resistindo e não comendo o que não está planejado na sua dieta, ou estará se sentindo culpada e desanimada por não se organizar e por não começar HOJE a mudar a sua vida?***

**CONTE COMIGO NESSA!**

**Dra. Karina Valentim  
Nutricionista, Fitoterapeuta e Coach**

**[www.karinavalentim.com](http://www.karinavalentim.com)**