



RECEITAS PARA EMAGRECER E CONTROLAR A CARGA GLICÊMICA



DRA. MIRTA MENDONÇA
EMAGRECIMENTO E SAÚDE



Olá!!

Sou Mirta Mendonça!

Desde a adolescência havia encubada dentro de mim um desejo em atuar na área da saúde. Aos 38 anos sai da área administrativa onde atuava e me permiti, me propus e fui conquistar a minha formação em Nutrição.

Foi um caminho longo, de muitos estudos e conquistas, sendo que ainda na faculdade tive a oportunidade e apresentar uma pesquisa realizada sobre o uso do sódio na **Conference Partners** em Dublin, Irlanda.

Depois vieram os focos e as especialidades em **nutrigenômica e nutrigenética**, que me levaram até o mestrado.

Desde sempre, já sabia que gostaria muito de mudar a vida das pessoas através da nutrição, da nutrigenômica e que teria como foco o tratamento para a obesidade com o meu plano de emagrecimento **Five Cycles**, onde a cada ciclo a transformação do meu paciente acontece.

A partir de então é o que eu tenho feito com muita entrega e paixão, transformar vidas, ajudar pessoas e gerir a sua própria alimentação em busca do emagrecimento, equilíbrio mental e satisfação pessoal.

Muito realizada e sempre me propondo e me permitindo a realizar mais para desta forma mudar vidas.



DRA. MIRTA MENDONÇA
EMAGRECIMENTO E SAÚDE

01. BOLINHO ATUM
02. TORTA DE FRANGO
03. OMEPIZZA
04. TOMATE RECHEADO
05. QUIBE
06. MOUSSE DE CHOCOLATE
07. BOLO DE CENOURA
08. CREME DE BAUNILHA
09. BROWNIE DE CHOCOLATE
10. PAÇOCA KETO

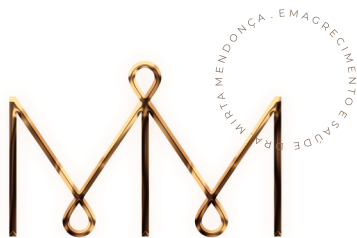
RECEITAS PARA EMAGRECER E CONTROLAR A CARGA GLICÊMICA

A primeira coisa que você precisa entender é que em todas as suas refeições devem conter os 3 macronutrientes:

carboidrato, proteína e lipídios (gordura).

Neste contexto, o lanche da tarde com certeza é o mais difícil de encaixar, por isso inclui neste e-book, para te ajudar, receitas para lanche da tarde e jantar.

Lembrando que a intenção é sempre dar opções saudáveis e de baixo índice glicêmico que toda a família pode comer.



BOLINHO ATUM

2 Latas de atum
tirar o óleo antes de usar
2 Ovos
½ Cebola picada
Extrato tomate
Salsinha e demais
temperos a gosto.

MODO DE FAZER

Unte as forminhas de silicone com óleo de coco ou azeite, coloque no fundo um pouco de extrato tomate. Misture todos os ingredientes, coloque nas forminhas.

Asse em forno baixo por 20 minutos.

Rende 8 unidades.





TORTA DE FRANGO

Massa

2x Farinha amêndoas

3 Ovos

$\frac{1}{2}$ x Leite

pode ser vegetal ou animal

$\frac{1}{2}$ x Azeite extra virgem

1 Col. sopa fermento

Pitada de sal

Recheio

Peito de frango cozido
desfiado e temperado com
tomate, cebolinha, cebola,
alho e demais temperos
de sua preferência.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes
da massa no liquidificador,
em seguida colocar tudo em
uma tigela e misture com o
frango e o fermento.

Unte a forma e coloque
a massa, cubra com queijo
parmesão.

Leve ao forno por 25 minutos.



EMAGRECIDO
DRA. MIRIAM
SAÚDE

TOMATE RECHEADO

2 tomates grande
100g Proteína
Queijo parmesão
Temperos a gosto

Modo de Fazer:

Cortar o tomate no meio e tirar as sementes.

Temperar a proteína com cebola, alho e salsinha *(se preferir pode colocar um pouco de ricota para ficar mais úmido)*.

Rechear o tomate com a proteína e colocar 1 col. chá queijo parmesão por cima, levar ao forno por 5 minutos para derreter o queijo. Rende duas porções.

Dica da Nutri: colocar um pouco de molho de tomate por cima.



OMEPIZZA

Tomatinhos
3 Ovos batidos com
1 Col. chá orégano
1 Col. sopa parmesão ralado
Extrato de tomate

Modo de Fazer:

Unte a frigideira com azeite, coloque os tomates em rodela e deixe assar, em seguida coloque 1 col. café de extrato de tomate por cima de cada tomate, os ovos e o parmesão, tampe e deixe.

Cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

QUIBE

500g de Patinho moído
2 Ovos
50g Quinoa em grãos cozida
1 Cebola grande bem picadinha
1x. Manjerição
1x. Chá de hortelã
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e faça bolinhos no formato de quibe.

Unte uma refratária com óleo de coco e os quibes.

Leve ao forno por 30 a 45 minutos.

Rende 20 unidades.





MOUSSE DE CHOCOLATE

100g Chocolate 70%
100g Claras
(pode ser pasteurizadas ou não)
1 Col. Sopa rasa Eritritol

Modo de preparo:

Bater as claras até ficarem bem firmes, derreter o chocolate no micro-ondas e adicionar o eritritol, misturar as claras delicadamente.

Leve a geladeira por 2h.

Rende 4 porções.



BOLO DE CENOURA

3 cenouras
150g far. amêndoas
3 col. sopa farinha de coco
120g de Eritritol
3col. manteiga sem sal
4 ovos inteiros
1 col. chá baunilha

Modo de preparo:

Bater os ovos, a cenoura, a manteiga e o adoçante no liquidificador. Colocar em uma tigela e acrescentar as farinhas aos poucos, em seguida coloque 1col.sopa fermento em pó e mexa delicadamente, leve ao forno pré-aquecido a 180graus por mais ou menos 30 minutos.

Cobertura

150ml Leite de coco
2 col. sopa achocolatado 70%
ou gotas de chocolate 70%
+1 col. sopa adoçante Eritritol.

Misturar os dois ingredientes na panela até formar uma calda. Colocar em cima do bolo.

CREME DE BAUNILHA

200ml leite de coco
4 medidas (Scoops) proteína
colágeno de Vanilla
Paçoquinha zero

Modo de preparo:

Bata o leite de coco com a proteína e coloque para gelar por 2h, quando for servir, colocar 1 col. chá paçoquinha zero quebradinha por cima de cada porção.

Rende 7 porções





PAÇOCA KETO

250g amendoim torrado sem casca
100g farinha de amêndoas
40g manteiga amolecida ou
pasta de amendoim
60g Eritritol
Pitada de sal

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes e
colocar a massa que vai se
formar em uma forma e modelar.

Levar para geladeira por
30 minutos.



☎ 19.99640 0088

📷 dramirtamendonca