



Comida de Mãe:

GUIA DE COMIDA DE VERDADE PARA ALIMENTAÇÃO INFANTIL



 *manufossatti*

Me chamo Manoela Fossatti, sou mãe da Isabella que com 10 anos de idade foi diagnosticada com Resistência à insulina por maus hábitos alimentares.

Eu nunca tive o verdadeiro conhecimento sobre a alimentação saudável. Para mim, se ela estivesse sem fome, estava tudo bem.

Isabella cresceu ao redor de alimentos ultraprocessados e sem valor nutricional. E depois do seu diagnóstico tivemos que reeducar seu paladar e inserir alimentos para nutrir seu corpo.

E ninguém melhor que a Dra Daniela Godoy para nos ajudar. A Dani, foi a nossa mãe nesse momento de mudança. Além da dieta, nos ensinou a comer, como uma mãe faz com seus filhos lá na introdução alimentar.

E nesse processo de mudança, surgiu um perfil no instagram (@manufossatti) com muitas receitas, que hoje adoro compartilhar com as mães que querem reeducar o paladar dos seus filhos.

Depois de um ano de reeducação alimentar, muitas dicas, amizades virtuais, surgiu o Programa Reeducando o Paladar infantil. Onde ajudo as mães a mudar os hábitos alimentares de toda a família, com uma alimentação saudável, nutritiva e saborosa como a Dani nos ensinou.



 [danielagodoynutri](#)

 [Daniela Godoy Nutricionista](#)

Consultas presenciais e online:

 (31)98113-7721  (31)3586-2246

A comida sempre foi motivo de festa, reunião de família, confraternização entre amigos. Comida ainda é amor, conta um pouco da nossa história, da nossa cultura! Comida de verdade nutre a alma e preserva o corpo.

Nas últimas décadas muita coisa mudou. Comida está sendo confundida com produto alimentício e este pode causar diversas doenças.

Na alimentação infantil os produtos alimentícios encontram-se nas dispensas das casas. O excesso de açúcar e gorduras artificiais além da redução da oferta de proteína de qualidade tem sido uma característica comum no dia a dia dos nossos pequenos.

Precisamos nos atentar mais aos perigos escondidos atrás de pacotinhos coloridos, personagens de desenhos animados, musiquinhas de comerciais. São muitas as mensagens subliminares para nossos pequenos e para os seus pais.

A obesidade infantil já é considerada uma pandemia desde o ano de 2000 e, ainda sim, é negligenciada por muitos profissionais da saúde e consequentemente muitos pais e cuidadores. Apesar de ser amplamente discutida e consolidada, a necessidade de mudança na alimentação das crianças, como a retirada dos alimentos processados ou ultraprocessados ainda não é a realidade da maioria das famílias.

O excesso de peso é uma condição “vista com os olhos”, não sendo necessário exames complementares, além de uma avaliação física detalhada. No entanto, a resistência insulínica, mais comum em crianças com excesso de peso, pode também ser diagnosticada em crianças com peso normal, sem qualquer relação com o ganho de peso. Nestes casos a realização de exames complementares se torna indispensáveis.

A grande maioria das crianças não precisa fazer restrições alimentares, apenas comer comida de verdade. No entanto, sabemos que para algumas crianças restrições serão necessárias, por já estarem com alguma doença ou mesmo em condição clínica que exija um cuidado maior com a alimentação.

Ajudando crianças como a Isa, que não ganharam peso com a resistência à insulina e a grande maioria das crianças que estão acima do peso, decidimos elaborar este e-book com receitas de baixo carboidrato. Para cada receita escolhida e testada pela Manu foi realizada por mim e pela minha equipe uma verificação minuciosa e aprovação dos ingredientes, além da elaboração das informações nutricionais para facilitar pais e profissionais na escolha das preparações adequadas para às necessidades dos seus filhos e pacientes

E mesmo que as suas crianças não tenham resistência à insulina e não precisem fazer uma dieta restritiva, incluir no dia a dia receitas sem açúcar e sem farinha, saborosas e nutritivas sempre terá um grande valor!

Meu nome é Daniela Godoy, sou nutricionista desde 2004, mestre pela USP e especialista em Nutrição Materno-infantil, Nutrição Biofuncional e Ortomolecular, Fitoterapia e em Dietas de baixo carboidrato. Minha missão de vida é tornar a sua vida mais gostosa, saudável e leve através da comida de verdade, que é **naturalmente LOW CARB.**

Índice

Achocolatado	05
Almôndegas de couve-flor	06
Bolinha de frango	07
Bolinho de banana com cacau	08
Bolinho de caneca	09
Bolo de amendoim	10
Bolo de cenoura	11
Chocolate quente	12
Doce de leite de coco em pó	13
Farinha de frango	14
Farofa	15
Geleia de damasco	16
Granola	17
Hambúrguer	18
Misto de pão protéico	19
Mistura para empanar	20
Mix de sementes	21
Molho de tomate	22
Nhoque de frango	23
Nuggets	24
Nutella	25
Ovos cremosos	26
Paçoquinha	27
Panqueca de abacate	28
Panqueca de pasta de amendoim	29
Panqueca fácil	30
Pão protéico	31
Picolé de morango	32
Pizza doce	33
Waffle	34
Waffle de cacau	35



ACHOCOLATADO

Ingredientes:

200g (2 xícaras usual) de Cacau 100%
 100g (3,3 medidores) de whey isolado sabor chocolate
 30g (3 colheres de sobremesa) leite de coco em pó
 15g (colher de sopa cheia) canela

Modo de preparo:

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Guarde em um vidro bem fechado.

Consumo:

1 colher de sobremesa de achocolatado + 150ml de leite de amêndoas

Observações:

Bater no mixer ou liquidificador.

Pode trocar o Whey por xilitol.

Para o cálculo da tabela nutricional foi feito com whey

O leite não está contabilizado na tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 10 g (1 COLHER DE SOBREMESA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	27 kcal =115 kJ	1
Carboidratos	1,1 g	0
Proteínas	4,1 g	5
Gorduras Totais	1,2 g	2
Gorduras Saturadas	0,5 g	2
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,8 g	7
Sódio	8,3 mg	0

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE
 Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos
 CONTÉM DERIVADOS DA SOJA
 CONTÉM DERIVADOS DO LEITE



ALMÔNDEGAS DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

500g de carne moída crua

150g (1 ramo grande) de couve-flor crua ou regada com água fervente

Alho e cebola picados

Sal e especiarias à gosto

20g (1 colher de sopa cheia) queijo parmesão ralado na hora ou bacon moído

Modo de preparo:

1. Em um recipiente misture as carnes com a couve-flor picada.
2. Acrescente alho e cebola, sal e especiarias.
3. Caso prefira, para disfarçar o sabor da couve-flor, acrescente queijo ralado ou o bacon moído na massa.
4. Modele no tamanho desejado
5. Asse na Air Fryer por 20 min a 180°, virando na metade do tempo.
6. Se preferir, asse no forno ou frite na frigideira.
7. Pode ser congelado e acondicionados em sacos plásticos próprios para alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 PORÇÃO)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	109 kcal =458 kJ	5
Carboidratos	1,5 g	1
Proteínas	13 g	17
Gorduras Totais	5,5 g	10
Gorduras Saturadas	2,0 g	9
Gorduras Trans	0,4 g	**
Fibra Alimentar	0,4 g	2
Sódio	403 mg	17

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: carne moída cru(a), couve-flor crua, cebola, queijo parmesão ralado, sal refinado, alho cru.



BOLINHAS DE FRANGO

Ingredientes:

Massa:

- 200g de peito de frango cozido e desfiado
- 200g (1 unidade) de requeijão
- 120g (1 xícara de chá cheia) de farinha de amêndoas
- Alho e cebola picados
- Sal e especiarias a gosto

Para Empanar:

- 150g (1 xícara e meia de chá cheia) de farinha de linhaça dourada com sal

Modo de preparo:

1. Em um recipiente misture as carnes, o requeijão e a farinha de amêndoas.
2. Acrescente alho e cebola, sal e especiarias a gosto. Mexa e misture.
3. Deixe essa mistura na geladeira por uns minutos e após estar gelado faça bolinhas.
4. Passe as bolinhas na farinha de linhaça dourada com sal para empaná-las.
5. Asse no forno ou Air Fryer até que fiquem douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 PORÇÃO)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	204 kcal =853 kJ	10
Carboidratos	8,5 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras Totais	13 g	24
Gorduras Saturadas	2,5 g	11
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	5,1 g	20
Sódio	69 mg	3

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE
Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos
CONTÉM DERIVADOS DO LEITE
PODE CONTER AMENDOIM
PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO
CONTÉM AMÊNDOA

Ingredientes: filé de peito de frango, requeijão, farinha de linhaça dourada, farinha de amêndoa, cebola, alho cru.



BOLINHO DE BANANA COM CACAU

Ingredientes:

120g (2 unidades) de ovo de galinha inteiro
 150g (3 unidades) bananas pequenas
 30g (1 scoop) de whey protein
 50ml (1/4 copo de requeijão) de leite integral
 10ml (1 colher sopa) de óleo de coco
 25g (2 colheres de sopa +1 colher de sobremesa) de farinha de coco
 20g (2 colheres de sopa cheias) de cacau em pó
 5g (1 colher de chá cheia) de canela em pó a gosto
 4g (1 colher de sobremesa) de fermento para a massa branca
 3g (1 colher de café cheia) de fermento para a massa de chocolate
 Use açúcar ou adoçante se preferir, pois a banana já é o ingrediente que adoça o bolo.

Modo de preparo:

- 1.No liquidificador, bata a banana, o óleo de coco, whey(opcional) e o leite.
- 2.Passe a mistura para uma tigela e acrescente a farinha de coco e a canela. Separe um pouco da massa em outra tigela e acrescente o cacau, na tigela que tem menos massa.
- 3.Adicione o fermento na massa branca e coloque nas forminhas. Depois faça o mesmo com a massa de cacau.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180º por 20 minutos aproximadamente.

Rende 12 bolinhos e podem ser congelados!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 32 g (12 UNIDADES)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	57 kcal =240 kJ	3
Carboidratos	4,1 g	1
Proteínas	3,9 g	5
Gorduras Totais	2,9 g	5
Gorduras Saturadas	1,9 g	9
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4
Sódio	64 mg	3

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Ingredientes: banana prata crua, ovo de galinha, leite integral, whey protein isolada, farinha de coco branca, fermento químico, cacau em pó 100%, óleo de coco virgem - copra, fermento em pó químico, canela em pó.

Lactose: CONTÉM LACTOSE
 Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos
 CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.
 CONTÉM DERIVADOS DO LEITE.
 CONTÉM LEITE. CONTÉM OVOS.



BOLO DE CANECA

Ingredientes:

- 60g (1 unidade) de ovo de galinha inteiro
- 14g (1 colher de sopa + 1 colher de sobremesa rasa) de farinha de coco
- 10g (1 colher de sopa cheia) de cacau em pó
- 10ml (1 colher de sopa) creme de leite
- 20g (1 colher de sopa) de whey baunilha ou chocolate
- 2g (½ colher de chá) de fermento

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes dentro de uma caneca, deixe o fermento por último, bata bem com o garfo, acrescente o fermento.
2. Asse no micro-ondas por 2 minutos.

Observações:

Você pode trocar o whey por adoçante da sua preferência.

Sugestão de cobertura:

- 1 colher de sopa creme de leite
 - 1 colher de chá de cacau.
- Misture bem e coloque sobre o bolinho ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 115 g (1 PORÇÃO)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	268 kcal = 1121 kJ	13
Carboidratos	16 g	5
Proteínas	26 g	34
Gorduras Totais	16 g	29
Gorduras Saturadas	8,3 g	38
Gorduras Trans	0,2 g	**
Fibra Alimentar	7,6 g	30
	125 mg	5

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE
Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: ovo de galinha, creme de leite, whey protein, cacau em pó, 100% - mãe terra, farinha de coco - mãe terra, fermento químico.

Alergênicos
CONTÉM DERIVADOS DO LEITE
CONTÉM LEITE
CONTÉM OVOS
PODE CONTER AVEIA
PODE CONTER CASTANHAS
PODE CONTER CENTEIO
PODE CONTER CEVADA
PODE CONTER SOJA
PODE CONTER TRIGO



BOLO DE AMENDOIM

(Receita do Chef Michael Miranda)

Ingredientes:

300g (2 xícaras) de amendoim torrado sem casca triturado
60g (3 colheres de sopa) de eritritol ou xilitol
180g (3 unidades) de ovo de galinha inteiro

Modo de preparo:

1. Na batedeira bata os ovos com o adoçante até que vire uma massa branca e com consistência macia. Bata por aproximadamente 10 min.
2. Acrescente as 2 xícaras de amendoim no creme de ovos e mexa delicadamente até que a massa fique homogênea.
3. Despeje a massa em uma forma untada de 20cm de diâmetro.
4. Asse em forno a 180° por 30 min.
5. Aguarde esfriar antes de desenformar

Créditos: @chefmichaelmiranda_lowcarb

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g (8 FATIAS)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	143 kcal =599 kJ	7
Carboidratos	9,5 g	3
Proteínas	7,2 g	10
Gorduras Totais	12 g	22
Gorduras Saturadas	1,9 g	9
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,8 g	7
Sódio	20 mg	1

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AMENDOIM

Ingredientes: amendoim (em grão) (in natura), ovos, eritritol.



BOLO DE CENOURA

(Receita da Ritinha low carb)

Ingredientes:

240g (4 unidades) de ovo de galinha inteiro

200g (2 cenouras médias)

240g (2 xícaras de chá) de farinha de amêndoas (caju ou arroz)

120g (1/2 xícara de chá) de xilitol ou adoçante de sua preferência

80ml (1/3 xícara de chá) de óleo de coco

6ml (1 colher de chá) de essência de baunilha

10g (1 colher sopa) de fermento em pó químico

Modo de preparo:

1. No liquidificador bata os ovos, a cenoura, o adoçante, o óleo e a baunilha.
2. Em outro recipiente misture a farinha, o fermento e a mistura do liquidificador.
3. Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno pré-aquecido a 180° por 30 min.

Créditos: @ritinhalowcarb

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 60 g (12 UNIDADES)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	170 kcal = 709 kJ	8
Carboidratos	17 g	6
Proteínas	4,3 g	6
Gorduras Totais	17 g	31
Gorduras Saturadas	6,6 g	30
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	3,1 g	12
Sódio	95 mg	4

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AMÊNDOA

Ingredientes: farinha de amêndoas, cenoura crua, xilitol, óleo de coco extra virgem, fermento em pó químico, essência de baunilha.



CHOCOLATE QUENTE

Ingredientes:

200 ml (1 xícara) de leite desnatado

20 g (1/2 scoop +1 colher de chá (5g)) de whey de chocolate

10g (1 colher de sopa cheia) de cacau em pó (10g)

2g (1/4 de colher de chá) de essência de baunilha

20g (1 colher de sopa) de adoçante eritritol

10 g de chocolate 70% cacau

Temperos opcionais: Canela. Cravo. Cardamomo. Noz moscada.

(Para base de cálculo foi utilizada a canela em pó 1/4 de colher de chá)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes, mexendo sempre em fogo baixo.

2. Para um chocolate quente mais espesso deixe ferver por 2 minutos, menos espesso por 1 minuto. Preste atenção na consistência pois pode variar de fogão para fogão.

3. Na foto, servi com chantilly sem açúcar e canela.
(Para o cálculo foi utilizado 2 colheres de sopa de canela e 2 colheres de sopa de chantilly sem açúcar)

Dicas:

Você pode trocar o chocolate 70% por chocolate 85% ou 90%, de acordo com o seu gosto. Para um chocolate mais amargo, não utilize o adoçante ou diminua a quantidade.

Validade: 15 dias na geladeira em recipiente hermético.

Créditos da receita: @felipecaggiano e @adrianacarioba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 260 g (1 PORÇÃO)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	301 kcal =1260 kJ	15
Carboidratos	31 g	10
Proteínas	25 g	33
Gorduras Totais	14 g	26
Gorduras Saturadas	8,7 g	40
Gorduras Trans	0,4 g	**
Fibra Alimentar	3,5 g	14
Sódio	151 mg	6

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE
Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN
Alergênicos
CONTÉM DERIVADOS DA SOJA
CONTÉM DERIVADOS DO LEITE
CONTÉM LEITE
PODE CONTER LEITE

Ingredientes: leite desnatado longa vida, chantilly sem açúcar, whey protein isolado, eritritol, cacau em pó 100%, chocolate 70% cacau, essência de baunilha, canela em pó.



DOCE DE LEITE DE COCO

Ingredientes:

240g (2 xícara de chá) de leite de coco em pó

100ml (1/2 xícara de chá) de água

30g (1 colheres de sopa+1 colher de sobremesa) de eritritol pulverizado

1,5 ml (1/2 colher de chá) essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Em uma panela torra no fogo baixo, torra 1 xícara de leite de coco em pó, até ficar levemente dourado.
2. No liquidificador, pulverize o eritritol, acrescente a baunilha, a água e bata até dissolver bem o eritritol.
3. Acrescente o restante do leite de coco em pó e bata por mais 2 min.

Observações:

Mantenha refrigerado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 25 g (1 COLHER DE SOPA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	20 kcal =83 kJ	1
Carboidratos	3,3 g	1
Proteínas	0,5 g	1
Gorduras Totais	7,5 g	14
Gorduras Saturadas	2,1 g	10
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	2,1 g	9
Sódio	27 mg	1

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: leite de coco em pó, água, eritritol, essência de baunilha.



FARINHA DE FRANGO

Ingredientes:

1kg Peito de Frango cozido e em temperatura ambiente

Modo de preparo:

1. Bata o frango no processador até ficar bem fino.
2. Passe para uma assadeira e leve ao forno já aquecido a 180º por 30 a 40 min mexendo na metade do tempo.
3. Depois de frio, bata no processador mais uma vez.
4. Essa farinha pode ser usada em preparações doces e salgadas.

Rendimento: 700g de farinha (35 porções)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 20 g (1 COLHER DE SOPA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	36 kcal =151 kJ	2
Carboidratos	0,0 g	0
Proteínas	8,3 g	11
Gorduras Totais	0,0 g	0
Gorduras Saturadas	0,0 g	0
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,0 g	0
Sódio	20 mg	1

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
 (**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: filé de peito de frango.



FAROFA

Ingredientes:

30g (2 fatias médias) de bacon picado

30g (2 colheres de sopa) de farinha de amêndoas

14g (1 colher de sopa +1 colher de sobremesa rasa) de farinha de Coco

20g (1 colher de sopa cheia) de linhaça dourada

Alho picado

Cebola Picada

Sal e especiarias a gosto

Modo de preparo:

1. Frite o bacon em fogo baixo até que fique bem sequinho e reserve.
2. Na gordura do bacon refogue a cebola, depois o alho e acrescente as farinhas.
3. Misture tudo, mexendo por uns 5 minutos em fogo baixo
4. Acrescente o sal, as especiarias e por último o bacon picado frito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 25 g (1 COLHER DE SOPA CHEIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	82 kcal =343 kJ	4
Carboidratos	2,7 g	1
Proteínas	3,8 g	5
Gorduras Totais	6,1 g	11
Gorduras Saturadas	1,7 g	8
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,7 g	7
Sódio	376 mg	16

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: cebola, bacon, farinha de amêndoas, farinha de linhaça, dourada, farinha de coco - copra, sal refinado, alho cru.

Alergênicos

PODE CONTER AMENDOIM

PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO
CONTÉM AMÊNDOA



GELEIA DE DAMASCO

Ingredientes:

150g (20 unidades) de damasco seco e picado
 100ml (1 xícara de chá) de água
 30g (1 colheres de sopa+2 colheres de sopa de sobremesa) de xilitol (ou açúcar de preferência)
 5ml (1\2) unidade de limão (suco)

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer caso prefira geleia com pedacinhos.
2. Depois coloque em uma panela e leve ao fogo baixo. Deixe apurar.
3. Espere levantar fervura e vá mexendo por uns 10 minutos até atingir a consistência desejada.

Observações:

Você pode usar frutas vermelhas para fazer essa mesma receita.
 Sirva com iogurte natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 10 g (1 COLHER DE SOBREMESA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	11 kcal =45 kJ	1
Carboidratos	2,8 g	1
Proteínas	0,2 g	0
Gorduras Totais	0,0 g	0
Gorduras Saturadas	0,0 g	0
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,3 g	1
Sódio	0,0 mg	0

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: damasco seco, água, suco de limão, xilitol.



GRANOLA

Ingredientes:

100g (1 xícara de chá) de Avelã
 100g (1 xícara de chá) de Amêndoas
 100g (1 xícara de chá) de Castanha do Pará
 50g (1/2 xícara de chá) de Macadâmia
 50g (1/2 xícara de chá) de Nozes
 50g (5 colheres de sopa) de Semente de Girassol
 50g (5 colheres de sopa) de Gergelim Branco
 60g (2 unidades) de claras de Ovo
 30g (1 colher de sopa + 2 colheres de sobremesa) de eritritol (ou outro adoçante de preferência)
 Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Corte as castanhas com faca ou processador, bata as claras com o eritritol e espalhe sobre as castanhas picadas e as sementes.
2. Polvilhe a canela e mexa bem até que a clara esteja bem misturada com as oleaginosas
3. Asse em forno a 150° por 20 minutos, mexendo a cada 5 minutos.
4. Fique atento para não queimar.
5. Mexa bem, deixe esfriar e guarde em pote de vidro na geladeira.

Obs.: Pode ser adicionado (1 colher de sopa) na salada, nas frutas e no iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30 g (1 COLHER DE SOPA CHEIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	164 kcal = 685 kJ	8
Carboidratos	6,2 g	2
Proteínas	4,3 g	6
Gorduras Totais	15 g	28
Gorduras Saturadas	1,8 g	8
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,6 g	6
Sódio	1,0 mg	0

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: avelã, castanha do pará, semente de girassol, noz macadâmia, nozes chilena, gergelim branco integral, clara de ovo - cru, eritritol, cacau em pó 100%.

Alergênicos

CONTÉM AVELÃ
 CONTÉM CASTANHAS
 CONTÉM NOZ
 CONTÉM OVOS
 CONTÉM MACADAMIA
 PODE CONTER SOJA
 PODE CONTER AMENDOIM
 PODE CONTER LEITE



HAMBÚRGUER CASEIRO

Ingredientes:

200g de Bacon Moído
 500g de Patinho Moído
 500g de Músculo Moído
 Alho e Cebola a gosto
 Especiarias como pimenta a gosto
 Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente misture as carnes e o bacon moído
2. Acrescente a Pimenta e especiarias a gosto
3. Pese em balança de 120g a 130g dessa mistura
4. Modele e congele
5. Após congelados acondicione em sacos plásticos próprios para alimentos
6. O sal é adicionado nesta receita quando for assar ou fritar, senão fica ressecado
7. Pode modelar como almôndegas ou também como bolinhos recheados

Rendimento: 10 porções

Peso bruto: 962

Perda: 20%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 130 g (1 PORÇÃO)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	383 kcal = 1602 kJ	19
Carboidratos	2,2 g	1
Proteínas	40 g	53
Gorduras Totais	23 g	41
Gorduras Saturadas	7,5 g	34
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	0,7 g	3
Sódio	1006 mg	42

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM PIMENTA

Ingredientes: carne bovina músculo sem gordura cru, bacon, patinho cru, cebola, orégano, pimenta do reino, sal refinado, alho cru.



MISTO DE PÃO PROTÉICO

Ingredientes:

2 fatias de pão proteico

15g (1 fatia) de queijo

Modo de preparo:

Sirva com frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 160 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	245 kcal = 1023 kJ	12
Carboidratos	6,6 g	2
Proteínas	28 g	37
Gorduras Totais	12 g	21
Gorduras Saturadas	4,3 g	20
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	1,3 g	5
Sódio	283 mg	12

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
 (**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM OVOS

Ingredientes: file de frango cozido(a), ovo, kiwi cru, morango cru, queijo mozzarella, fermento em pó químico.



MISTURA PARA EMPANAR

Ingredientes:

100g (1/2 xícara de chá) farinha Amêndoas
 50g (4 colheres de sopa) farinha de coco
 1 pacote (50g) de queijo parmesão ralado fino

Modo de preparo:

1. Misture os 3 ingredientes.
2. Para empanar, passe o alimento no ovo batido e depois na mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 25 g (1 COLHER DE SOPA CHEIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	135 kcal =566 kJ	7
Carboidratos	3,1 g	1
Proteínas	5,4 g	7
Gorduras Totais	11 g	20
Gorduras Saturadas	3,9 g	18
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	3,0 g	12
Sódio	121 mg	5

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM AMÊNDOA.

Ingredientes: farinha de amêndoas, queijo parmesão, farinha de coco branca.



MIX DE SEMENTES

Ingredientes:

- 100g de Chia
- 250g de Semente de Girassol
- 150g de Semente de Abóbora
- 100g de Gergelim Branco
- 100g de Gergelim Preto
- 100g de Linhaça Dourada
- 100g de Castanha do Para
- 50g de Coco Seco
- 15ml de Óleo de Coco (1 colher de sopa)

Modo de preparo:

1. Pique as castanhas e reserve.
2. Triture a Linhaça e reserve.
3. Em uma panela aqueça o coco seco e acrescente o óleo de coco
4. Acrescente o gergelim branco e preto e deixe torrar até que fiquem levemente douradas.
5. Acrescente a chia e a semente de abóbora, depois a semente de girassol.
6. Misture bem e deixe em fogo baixo, mexendo às vezes até que as sementes comecem a soltar a gordura.
7. Deixe esfriar, acrescente as castanhas e a farinha de linhaça.
8. Mexa bem e guarde em pote de vidro na geladeira.

Sugestão de consumo: adicione (1 colher de sopa) na salada, nos legumes, nos ovos mexidos, nas frutas e no iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 10 g (1 COLHER DE SOPA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	56 kcal =233 kJ	3
Carboidratos	1,9 g	1
Proteínas	2,0 g	3
Gorduras Totais	4,8 g	9
Gorduras Saturadas	1,0 g	5
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,2 g	5
Sódio	6,8 mg	0

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: semente de girassol, semente de abóbora, gergelim preto, castanha do para, linhaça dourada - ecobio, semente de chia, gergelim, branco integral, coco seco ralado, óleo de coco extra virgem.

Alergênicos

CONTÉM CASTANHAS

PODE CONTER SOJA

PODE CONTER AMENDOIM

PODE CONTER LEITE



MOLHO DE TOMATE

Ingredientes:

- 1 kg de tomate maduro
- 100g (1 unidade média) de cenoura
- 100g (1 cebola média)
- 15g (3 dentes) de alho
- Folhas de louro a gosto
- Sal, pimenta e especiarias a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os tomates, a cenoura, a cebola e o alho em quatro partes.
2. Coloque todos os ingredientes em uma panela. No fogo baixo, deixe cozinhar até soltar toda a água do tomate e a cenoura amolecer.
3. Deixe esfriar, tire as folhas de louro e bata no liquidificador ou mixer.
4. Separe em porções e congele.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 60 g (3 COLHERES DE SOPA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	14 kcal =60 kJ	1
Carboidratos	3,2 g	1
Proteínas	0,6 g	1
Gorduras Totais	0,1 g	0
Gorduras Saturadas	0,0 g	0
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,9 g	4
Sódio	52 mg	2

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM PIMENTA

Ingredientes: tomate, cenoura, cebola, folha de louro, alho cru, sal refinado, pimenta do reino.



NHOQUE DE FRANGO

Ingredientes:

200g (1 xícara cheia) de peito de frango cozido e desfiado
 40g (2 colheres de sopa cheia) de espinafre cozido e cortadinho
 30g (1 colher de sopa) de cream cheese
 20g (1 colher de sopa) queijo ralado
 Alho e cebola picados, sal e especiarias a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola, o alho, especiaria e depois junte o frango até dar uma leve aquecida.
2. Acrescente o espinafre, o cream cheese e misture bem com as mãos até formar uma massa.
3. Caso prefira, acrescente mais um queijo ralado de sua preferência na massa.
4. Modele no tamanho e formato desejado, quanto menor mais parecido fica com nhoque tradicional.
5. Acomode-os em uma forma refratária.
6. Adicione o molho de sua preferência e leve ao forno a 180° para gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30 g (1 COLHER DE SOPA CHEIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	56 kcal =234 kJ	3
Carboidratos	0,6 g	0
Proteínas	7,4 g	10
Gorduras Totais	2,5 g	4
Gorduras Saturadas	1,2 g	5
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,2 g	1
Sódio	150 mg	6

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM LEITE

Ingredientes: file de frango cozido(a), espinafre cozido(a), cream cheese, cebola, queijo parmesão, alho cru, sal refinado.



NUGGETS

Ingredientes:

1 kg de Peito de Frango moído
 100 g de Bacon ou Queijo Muçarela (ou outro de sua preferência)
 60g (1 unidade) de ovo de galinha inteiro
 Alho e Cebola picados, sal e especiarias a gosto

Para Empanar

50g (1 pacote) Queijo Parmesão ralado fino
 100g (½ xícara) farinha de amêndoas
 50g farinha de maracujá ou linhaça dourada. (5 col. de sobremesa)
 60g (1 unidade) de ovo de galinha inteiro

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes da massa.
2. Deixe essa mistura na geladeira por uns minutos e após gelado modele como nuggets.
3. Passe os nuggets no ovo batido antes para depois empaná-los .
4. Asse no forno, frite na frigideira ou Air Fryer.
5. Pode ser congelado e acondicionados em sacos plásticos próprios para alimentos

Rendimento: 10 unidades

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30 g (1 COLHER DE SOPA CHEIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	56 kcal =234 kJ	3
Carboidratos	0,6 g	0
Proteínas	7,4 g	10
Gorduras Totais	2,5 g	4
Gorduras Saturadas	1,2 g	5
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,2 g	1
Sódio	150 mg	6

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LEITE.

Ingredientes: file de frango cozido(a), espinafre cozido(a), cream cheese, cebola, queijo parmesão, alho cru, sal refinado.



NUTELLA (PASTA DE AVELÃ)

Ingredientes:

200g avelãs sem pele
 10 ml (1 colher de sopa) de óleo de coco
 100 ml (1/2 xícara) de água fervente
 10g (1 colher de sopa cheia) de cacau em pó
 35g (1 colheres de sopa + 3 colheres de sobremesa) de eritritol
 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Asse as avelãs no forno por 10 a 15 minutos, mexendo de 3 em 3 minutos para não queimar, remova e espere esfriar.
2. Passe em um pano seco para remover a pele.
3. Leve ao processador até que vire uma pasta (cerca de 10 minutos).
4. Acrescente os outros ingredientes e bata mais uns 10 minutos, mexendo sempre que grudar nas bordas do processador.
5. Prove e, caso deseje mais doce, adicione mais eritritol.
6. Use o adoçante da sua preferência, pode usar tâmaras também.
7. Guarde em um pote na geladeira.
8. É possível que depois de alguns dias a gordura se separe, mas basta mexer com uma colher até que se torne homogêneo novamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 25 g (1 COLHER DE SOPA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	91 kcal = 381 kJ	5
Carboidratos	5,4 g	2
Proteínas	2,3 g	3
Gorduras Totais	9,4 g	17
Gorduras Saturadas	1,5 g	7
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,6 g	6
Sódio	27 mg	1

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AVELÃ

Ingredientes: avelã, água, eritritol, óleo de coco extra virgem, cacau alcalino, sal refinado.



OVOS CREMOSOS

Ingredientes:

120g (2 ovos) de galinha inteiro

30g (1 colher de sopa) de requeijão

Sal

6g (1 colher de sobremesa) de manteiga (para preparar)

Tempero a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes no mixer, bata bem.
2. Na frigideira untada com manteiga e mexa sempre em fogo baixo até ficar cremoso.

Observações:

Sirva com mix de sementes (1 colher de sopa)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 127 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	235 kcal =983 kJ	12
Carboidratos	3,8 g	1
Proteínas	16 g	21
Gorduras Totais	17 g	31
Gorduras Saturadas	6,1 g	28
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4
Sódio	575 mg	24

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: ovo, requeijão, gergelim preto, castanha do Pará, linhaça dourada - ecobio, semente de abóbora, semente de chia, gergelim branco integral, sal refinado, semente de girassol, óleo de coco extra virgem, coco seco ralado.

Alergênicos

CONTÉM CASTANHAS
CONTÉM DERIVADOS DO LEITE
CONTÉM OVOS
PODE CONTER SOJA
PODE CONTER AMENDOIM
PODE CONTER LEITE



PAÇOQUINHA

Ingredientes:

200g (2 xícaras de chá) de Amendoim Torrado sem casca
 40 g (2 colheres de Sopa de Xilitol)(ou açúcar de preferência)
 30g de Pasta de Amendoim (1 colher de sopa cheia + 1 colher de chá nivelada)
 1 pitada de Sal

Modo de preparo:

1. Em um processador bata o amendoim até que vire uma farinha.
2. Acrescente o restante dos ingredientes e misture bem com as mãos.
3. Coloque em forminhas de silicone, aperte bem para ficar firme.
4. Não precisa untar a forma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 26 g (1 UNIDADE)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	141 kcal =588 kJ	7
Carboidratos	7,8 g	3
Proteínas	5,5 g	7
Gorduras Totais	11 g	21
Gorduras Saturadas	1,7 g	8
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	1,8 g	7
Sódio	92 mg	4

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AMENDOIM

Ingredientes: amendoim torrado, xilitol, pasta de amendoim, sal refinado.



PANQUECA DE ABACATE

Ingredientes:

60g (1 ovo) de galinha inteiro
 15ml (1 colher de sopa) de água
 10 g(1 colher de sopa) de farinha de coco
 50g (2 colheres de sopa cheias) abacate

Modo de preparo:

1. Amasse o abacate, acrescente o ovo a água e a farinha de coco.
2. Asse na frigideira em fogo baixo.

Sugestões de recheio:

Frango desfiado com tomates cereja
 Queijo cottage com tomates cereja.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 210 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	321 kcal =1341 kJ	16
Carboidratos	7,0 g	2
Proteínas	23 g	30
Gorduras Totais	23 g	41
Gorduras Saturadas	11 g	50
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	8,1 g	32
Sódio	120 mg	5

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM OVOS

Ingredientes: ovo, abacate, peito de galinha ou frango cozido(a), tomate cereja, farinha de coco branca, água.



PANQUECA DE PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes:

60g (1 ovo) de galinha inteiro
25g (1 colher de sopa) de pasta amendoim

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes e asse na frigideira em fogo baixo dos dois lados.

Observações:

Sirva com frutas, queijo cottage e doce de leite de coco.

Esta receita foi calculada com a seguinte opção de recheio abaixo:

Morango: 3 unidades grandes (60g) e Queijo cottage: 2 colheres de sopa (50g).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 187 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	313 kcal = 1309 kJ	16
Carboidratos	8,6 g	3
Proteínas	19 g	25
Gorduras Totais	22 g	41
Gorduras Saturadas	3,9 g	18
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	2,9 g	11
Sódio	243 mg	10

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AMENDOIM

CONTÉM LEITE

CONTÉM OVOS

Ingredientes: morango cru, ovo, queijo cottage tirelez, pasta de amendoim mandubim integral, azeite de oliva extra virgem.



PANQUECA FÁCIL

Ingredientes:

60g (1 ovo) de galinha inteiro
 15 ml (1 colher de sopa) de água
 10g (1 colher de sopa) de farinha de coco
 50g (1/2) banana

Modo de preparo:

1. Amasse a metade da banana, acrescente o ovo, a água e a farinha de coco.
2. Asse na frigideira em fogo baixo.

Recheio:

Use a outra metade da banana, morangos e queijo.

Para o cálculo da receita foi utilizado o seguinte recheio:

50 g de banana
 2 morangos grandes (30g)
 1 fatia de queijo muçarela(15g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 235 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	341 kcal =1426 kJ	17
Carboidratos	30 g	10
Proteínas	14 g	18
Gorduras Totais	20 g	36
Gorduras Saturadas	12 g	54
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	7,6 g	31
Sódio	139 mg	6

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
 (**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM OVOS

Ingredientes: banana prata crua, ovo, morango, farinha de coco branca, água, queijo mussarela.



PÃO PROTEICO

Ingredientes:

300g (5 ovos de galinha inteiro)
 300g frango cozido e desfiado (2 xícaras e 1/2 cheias)
 10g (1 colher) de sopa fermento químico
 Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180º graus por 10 minutos
2. Bata o frango no triturador com os ovos e o sal até ficar homogêneo. Reserve.
3. Bata as claras em neve e misture com o restante dos ingredientes, bem levemente para ficar mais aerado.
4. Asse por aproximadamente 50 min.

Observações:

Pode adicionar o sal no cozimento do frango.
 Use o frango e os ovos em temperatura ambiente.
 Asse em forma de silicone, ou untada, ou forrada com papel manteiga.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 FATIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	90 kcal = 378 kJ	5
Carboidratos	0,7 g	0
Proteínas	12 g	16
Gorduras Totais	4,0 g	7
Gorduras Saturadas	1,2 g	5
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,0 g	0
Sódio	268 mg	11

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: ZERO LACTOSE
 Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN
 Alergênicos
 CONTÉM OVOS

Ingredientes: file de frango cozido(a), ovo, fermento em pó químico, sal refinado.



PICOLÉ DE MORANGO

Ingredientes:

- 100g (1/2 xícara) de Morangos Congelados (no mínimo)
- 200 ml (1 copo de requeijão) de Leite Integral
- 200 ml (1 copo de requeijão) de Água
- 30g (1 Scoop) de Whey Protein de Morango ou baunilha (opcional)
- 40 g (2 colheres de sopa) de xilitol

Modo de preparo:

1. No liquidificador (ou Mixer) bata 80g de morango (o restante reserve para usar depois) com os demais ingredientes até ficar bem cremoso.
2. Adicione a mistura nas forminhas para picolé até metade da capacidade.
3. Adicione pedaços dos morangos reservados (como se fosse um recheio) e depois complete com o resto da mistura até a marca indicada da forminha para picolé.
4. Coloque os palitinhos. Leve ao freezer por 4 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 93 g (1 PICOLÉ)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	55 kcal =231 kJ	3
Carboidratos	7,7 g	3
Proteínas	5,8 g	8
Gorduras Totais	1,0 g	2
Gorduras Saturadas	0,6 g	3
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,3 g	1
Sódio	34 mg	1

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE
 Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN
 Alergênicos
 CONTÉM DERIVADOS DA SOJA
 CONTÉM DERIVADOS DO LEITE
 CONTÉM LEITE

Ingredientes: água, leite integral - pircanajuba, morango cru, whey protein isolada, xilitol.



PIZZA DOCE

Ingredientes:

120g (2 ovos) de galinha inteiro
 15 ml (1 colher de sopa) de água
 14g (1 colher de sopa +1 colher de sobremesa rasa) farinha de coco
 1/2 banana (50g)

Modo de preparo:

1. Amasse a metade da banana, acrescente os ovos, a água e a farinha de coco.
2. Asse na frigideira em fogo baixo, vire e acrescente o recheio de sua preferência.

Recheio:

Use a outra metade da banana, morangos, queijo e Nutella caseira.

Recheio utilizado para o cálculo nutricional:

50 g de banana
 2 morangos pequenos (30g)
 Queijo muçarela – 1 fatia (15g)
 Nutella caseira (1 col de sopa) – 25g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 225 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	452 kcal =1890 kJ	23
Carboidratos	9,8 g	3
Proteínas	23 g	31
Gorduras Totais	38 g	68
Gorduras Saturadas	16 g	72
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	6,9 g	28
Sódio	613 mg	26

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM AVELÃ

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM OVOS

Ingredientes: ovo, morango cru, água, farinha de coco branca, mussarela, avelã, eritritol, azeite de oliva extra virgem, sal refinado, óleo de coco extra virgem, cacau alcalino.



WAFFLE

Ingredientes:

60g (1 ovo) de galinha inteiro
 14g (1 colher de sopa + 1 colher de sobremesa) de farinha de coco
 15 g (1/2 scoop) whey baunilha
 50 ml (¼ de copo de requeijão) de leite
 Canela a gosto.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e asse na máquina de waffle.

Observações:

Você pode trocar o whey pelo xilitol.
 1 colher de chá de azeite (para untar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 150 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	320 kcal =1338 kJ	16
Carboidratos	6,9 g	2
Proteínas	26 g	34
Gorduras Totais	20 g	37
Gorduras Saturadas	11 g	50
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	5,0 g	20
Sódio	132 mg	5

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DA SOJA

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM LEITE

CONTÉM OVOS

Ingredientes: ovo, leite integral, farinha de coco branca, whey protein isolada, canela em pó, azeite de oliva extra virgem.



WAFFLE DE CACAU

Ingredientes:

- 120g (2 ovos) de galinha inteiro
- 24g (1 colher de sopa + 2 colheres de chá) de farinha de amêndoas
- 20g (1 colher de sopa) eritritol
- 10g (1 colher de sopa cheia) cacau em pó
- 6ml (1 colher sobremesa) de óleo de coco ou manteiga
- 50ml (1/4 de copo de requeijão) de leite integral

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes no mixer ou liquidificador.
2. Asse na máquina de waffle.

Observações:

Você pode trocar o adoçante pelo whey.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 232 g (PORÇÃO INDIVIDUAL)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	383 kcal =1600 kJ	19
Carboidratos	25 g	8
Proteínas	24 g	32
Gorduras Totais	35 g	64
Gorduras Saturadas	15 g	70
Gorduras Trans	0,1 g	**
Fibra Alimentar	7,5 g	30
Sódio	179 mg	7

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM LEITE

CONTÉM OVOS

CONTÉM AMÊNDOA

Ingredientes: ovo, leite integral, cacau em pó 100%, farinha de amêndoas, eritritol, óleo de coco extra virgem, azeite de oliva extra virgem.



É EXPRESSAMENTE PROIBIDA A POSTAGEM DESTE MATERIAL EM REDES SOCIAIS, DIVULGAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, REPRODUÇÃO OU UTILIZAÇÃO DESTE MATERIAL SEM A EXPRESSA AUTORIZAÇÃO DOS AUTORES. A UTILIZAÇÃO INDEVIDA DESTE MATERIAL ACARRETERÁ EM SANÇÕES PENAIAS (ART. 5º, INCISO XXVII, CONSTITUIÇÃO FEDERAL E ART. 29, 33, E 46 DA LDA).