



GUIA

EMAGRECIMENTO

CARBOIDRATOS, GORDURAS, PROTEÍNAS, CALORIAS
DIFERENCIE FOME DA VONTADE DE COMER

BÔNUS: 10 RECEITAS LOW CARB

Nanda Muller

2018



A chave da sua Transformação

Em primeiro lugar, você precisa de conhecimento, pois essa é a chave de qualquer mudança! E o conhecimento te dá também poder de escolha e autonomia para se alimentar de forma equilibrada e parar de fazer de “dietas” para emagrecer. Entenda de uma vez por todas que dietas restritivas com data para terminar, você não deveria nem começar, pois são elas que te levam ao clássico efeito sanfona!

Você precisa entender o que faz de errado na sua alimentação e mudar! Pois o que funciona, é aquilo que você conquista de uma maneira que vai conseguir sustentar para sempre!

Claro que existem estratégias nutricionais pontuais dentro de um programa de emagrecimento, mas elas por vezes acabam virando rotina! Por isso é importante se esforçar, experimentar, testar e sair da zona de conforto e, aos poucos, ir descobrindo aquilo que funciona melhor para você!

Neste guia falaremos sobre como emagrecer e se manter magro, num processo que te exige, depois do conhecimento, paciência! Porque quando você entender que devagar e sempre, é pra sempre, pronto, é um caminho sem volta!

Alimentar-se de forma saudável vai além dos nutrientes no seu prato, inclui saber lidar com leveza e tranquilidade o ato de comer! Sem culpas, sem fatalismo, mas com muita consciência! Desde que você saiba o que está fazendo, a responsabilidade das escolhas é sua! Escolha fazer o certo na maior parte do tempo e curta os momentos de exceções ou as famosas “jacadas”.

Sem contar que os alimentos ficam muito mais gostosos quando entendemos a ciência que existe por trás deles!

Carboidratos

Uma estratégia muito utilizada para perda de gordura corporal é a Dieta Low Carb (LC), ou seja, com teor reduzido de carboidratos.

Na verdade, eu acredito que a alimentação essencial do ser humano é naturalmente low carb, entenda por que:

O conceito de LC é limitar o consumo de carboidratos até de 130g do macronutriente ao dia ou abaixo de 45% das calorias do dia, pois as recomendações vigentes colocam como ideal de 45% a 65%. Veja bem, reduzir não é zerar, é apenas ficar abaixo das recomendações convencionais. A pirâmide alimentar que ilustra essa recomendação tem na sua base alimentos riquíssimos em amido, como cereais, farinhas, pães, biscoitos. Então, comendo esses alimentos na maior parte do seu dia, não será difícil comer mais de 130g de carboidratos. Agora, se eu trocar esses alimentos da base por vegetais (verduras, legumes, cogumelos = comida de verdade, não processada), eu precisaria comer pelo menos 1kg deles para alcançar os mesmos 130g de carboidratos! Acho importante salientar duas coisas para que vocês reflitam: 1- quem fez a pirâmide alimentar foi o Departamento de Agricultura dos EUA. 2- Agricultura tem 10 mil anos e nossos ancestrais evoluíram por 2,5 milhões de anos sem esses alimentos. Não estou dizendo que não devemos ou não podemos comer arroz ou um pãozinho de vez em quando, mas será mesmo tão necessário esse consumo todo de carboidratos?

E por que é ruim comer excesso de carboidratos? Pois esses que aparecem na base da pirâmide alimentar convencional, se transformam rapidamente em açúcar elevando nossa glicose sanguínea, que por sua vez precisa de insulina para entrar nas células, pois alto nível de açúcar no sangue é tóxico. O pâncreas secreta o hormônio insulina para exercer esse importante papel. Porém, insulina sempre elevada, causada por este tipo de alimentação, dificulta o emagrecimento por ativar enzimas que bloqueiam a queima de gordura e estimulam o acúmulo de gordura, ao mesmo tempo que faz a glicemia cair rapidamente, causando fome e mais vontade de comer carboidratos, gerando assim um ciclo vicioso.

Então, você concorda comigo que comer pouco amido é algo que nossos ancestrais faziam com naturalidade e que isso seria o nosso "normal"?

Verduras e legumes devem ser a base da nossa alimentação, são ricos em nutrientes e fibras! Varie entre comer crus ou cozidos! Capriche nas cores, preste atenção na sazonalidade! Prefira sempre os orgânicos, pode acreditar vale a pena o esforço e o investimento.

Frutas podem sim fazer parte de um perfil low carb, mas inteiras e não em forma de sucos. Frutas secas, como uva-passa, damasco têm alto índice glicêmico (poder de aumentar rapidamente a glicemia) e devem ser usadas como um toque nas suas receitas e saladas!

Raízes e feijões também são boas opções e as quantidades vão depender do objetivo e do organismo de cada pessoa, mas uma vez a individualidade fala mais alto!

Gorduras Boas e Calorias

Juntamente com esse hábito de comer muitos carboidratos, mesmo integrais ou sem glúten, em geral as pessoas costumam comer pouca gordura com a ideia de que esse nutriente engorda facilmente e faz mal ao coração. Mas não é bem assim, gordura não te deixa gordo assim como brócolis não te deixa verde! Em primeiro lugar é importante salientar que gorduras saudáveis são aquelas presentes naturalmente nos alimentos (abacate, coco, azeitona, carnes, ovos, leite, castanhas) e jamais aquelas industrializadas e obtidas através de processos químicos, como o óleo vegetal hidrogenado (gordura trans)! A ciência suporta essa informação, mostrando que não existe relação entre consumo de gorduras saturadas (manteiga de cacau, laticínios, ovos, azeite de dendê, óleo de côco e carbes) e doenças cardiovasculares! Para entender mais, eu sugiro fortemente que você leia o livro Gordura Sem Medo, de Nina Teicholz.

A gordura não impacta na secreção de insulina, ou seja, se você come menos carboidratos e mais gorduras no lugar, você queima mais gordura! Essa é a conhecida dieta LCHF (low carb high fat) e essa sigla tem a ver com o percentual de calorias que cada nutriente representa num dia de alimentação. Para entender melhor: cada grama de carboidrato tem apenas 4 calorias. Se a sua principal fonte de carboidratos vem dos vegetais (verduras, legumes, raízes, frutas) e esses alimentos têm pouco carboidrato (em torno de 3 a 20%), claramente poucas calorias virão deste grupo de alimentos. Por exemplo, 1kg de abobrinha tem em torno de 35g de carboidratos, que vão fornecer apenas 140 calorias! No lugar de porções de pão, macarrão, biscoitos, aveia, etc., você vai incluir, além dos vegetais e proteínas, alimentos como castanhas, abacate, ovos, coco, chocolate 70% cacau, que são fontes de gorduras. Sendo a gordura mais calórica, (9kcal/g), facilmente a maior parte das calorias do dia (entre 50% a 80%) virão deste macronutriente!

Mas entenda, perder o medo não significa perder a noção! Não contamos calorias de forma minuciosa para emagrecer, mas não ignore o poder das calorias a mais! De nada adianta comer menos de 20g de carboidratos por dia se você pesa a mão em alimentos gordurosos e come demais. Afinal gordura deixa os alimentos saborosos e você pode acabar comendo bem mais do que precisa ou deveria! Lembre-se, gordura para cozinhar é só para o alimento não grudar na panela e para dar um toque de sabor! Queijos, creme de leite, nata, bacon, azeite são temperos, não exagere!

Algumas pessoas ficam com um medo errado de alimentos fontes de carboidratos. Por exemplo, não comem frutas, mas comem queijo na mesma proporção. Veja esse exemplo: 100g de banana contém apenas 20g de carboidratos e 80 calorias. 100g de queijo fornecem 300 calorias! E vamos combinar, não é nada difícil comer “muito de qualquer coisa” coberta com queijo derretido, não é mesmo? Então, se você segue LCHF e não está emagrecendo, preste atenção na quantidade de gordura que ingere!

Talvez, no início essa estratégia até funcione no “automático”, mas a partir do momento que você emagrecer bastante, saiba que seu corpo não será mais o mesmo com 10 kg a menos! Seu metabolismo estará diferente, suas necessidades serão diferentes! Neste momento pode ser necessária uma mudança na dieta, controlando porções e até mesmo calorias, para continuar emagrecendo. Não deixe de procurar orientação personalizada!

É importante entender que a gordura só entra a mais na dieta, quando eu reduzo carboidratos! Você não vai usar manteiga no pão, mas sim nos legumes ou no café!

E existem pessoas que vão se dar bem com uma dieta com um pouco mais de carboidratos e menos gordura, e tudo bem! Cada um tem que entender através de experimentação a alimentação que vai funcionar melhor!

Proteína

A proteína é importante para construção dos músculos e outros tecidos, assim como as enzimas, responsáveis por várias reações no nosso organismo. E as encontramos em animais (ovos, carnes, queijos) e vegetais (leguminosas e oleaginosas).

Mas afinal, qual a proteína ideal para consumirmos? “Aquela que a sua individualidade consegue assimilar melhor e que não carrega consigo venenos, como hormônios sintéticos, resíduos de ração transgênica, mercúrio e outros metais pesados, antibióticos e pesticidas”. (Essa é a resposta correta, mas a realidade é que é bem difícil encontrar alimentos assim no Brasil!).

É a sua individualidade que vai determinar se você se adapta melhor a uma dieta vegetariana (ou vegana) ou a uma dieta onívora. Não há regra universal. Escolhas diferentes funcionam para pessoas diferentes.

Por exemplo: se você não digere bem os feijões, dificilmente irá prosperar em uma dieta vegana. Se você é intolerante ao ovo e aos feijões, certamente o vegetarianismo não será nada fácil para você, e talvez você deva refletir sobre seguir uma filosofia que está em desacordo com a sua biologia.

Aqui uma dica importante: deixe as leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha) de molho em água (e se possível, com umas gotas de vinagre de maçã ou kefir) por 24 a 36 horas, trocando a água a cada 12 horas, antes de cozinhar! Isso ajuda a eliminar os fatores anti-nutricionais desses alimentos, melhorando a absorção dos seus nutrientes, além de evitar o desconforto causado pela fermentação no intestino.

Ao mesmo tempo, se você se sente pesado ingerindo proteína animal e muito bem com as proteínas vegetais, o seu corpo está indicando um caminho. Pode ser que você se sinta muito melhor em uma dieta baseada em vegetais: mais leve, ágil, vivo.

Não há fórmula que sirva para todos. Lembre-se: aquilo que serve para você pode não funcionar para seu vizinho. Respeitar a individualidade e conviver com as diferenças é muito importante e saudável!

Querer impor algo que funciona para você como uma verdade universal não é. Seja você onívoro ou vegetariano, cada escolha tem o seus critérios.

Proteína pode ser uma faca de dois gumes: de menos te enfraquece, demais te envelhece ou até adocece. Aqui é importante não exagerar: o corpo não absorve muito mais do que 25-30g de proteínas por refeição.

Ou seja, aproximadamente um pequeno filé de carne de qualquer tipo (100-120g) é suficiente por refeição. Evite desperdício e orgias gastronômicas!

Estudos recentes sugerem ao onívoro intercalar a proteína animal com a proteína vegetal OMNI-voro não significa carnívoro, mas "aquele que come de tudo".

Aprenda a diferenciar Fome de Vontade de Comer

Esta parte do guia vai te ajudar a comer de forma mais consciente! Você vai entender que fome é diferente de vontade de comer e que as vontades têm intensidades distintas, que definem qual melhor situação para atendê-las ou não!

Sempre digo que o melhor remédio para fome é comida! Fome não deve ser enganada, fome deve ser saciada! Passar fome é diferente de sentir fome! Tem pessoas que comem de 3 em 3 horas e passam fome (acordam e dormem com fome, as refeições não são adequadas para promover saciedade). Sentir fome é esperar os sinais físicos da necessidade de comer aparecerem!

Disso você não deve ter medo!

E quando ela aparece você pode e deve comer, comida de verdade, claro! E pode ser algo que você gosta ou tem vontade! Mas entenda que fome não gera vontades específicas! Nem gera dúvidas: se você não sabe se está com fome ou vontade de comer, certamente não é fome! Os sintomas de fome, que cada um sabe os seus, não são duvidosos, assim como você tem certeza quando sente alguma dor ou sente frio ou sede! Responda aí: o que você pensa quando está com fome real? Tenho certeza que a resposta foi “que fome” ou “nossa, preciso comer”.

Então, quando pensar em comer, se perceber que não é fome, entenda e aceite que é vontade! Pode ser uma situação social, uma vontade específica, ou fome emocional! Descubra em qual delas vale a pena comer:

Vontade Nível 1: situação social

Sabe quando você está sem fome e nem pensando em comer algo específico, mas sente aquele cheirinho de comida? Quando você passa na frente do cinema e o cheiro de pipoca no ar te instiga a comer? Ou está sentado no bar com seus amigos e alguém pede uma batata frita ou um tábuia de carnes? Ou então sua amiga fica falando de uma receita de bolo de cenoura com brigadeiro maravilhosa! Certamente você ficou com vontade porque entrou em contato com esse alimento. Essa é uma situação que merece ser repensada: eu comeria este alimento se não tivesse sentido o cheiro ou aparecido na minha frente? Vale a pena gastar minhas exceções com uma vontade que nem existia? Quando eu sair deste lugar/situação eu vou continuar pensando nesta comida? Ou seja, a vontade Nível 1 é vontade que, na minha opinião, merece ser superada! Afinal, o dia-a-dia nos cerca de guloseimas gostosas e, se sucumbirmos a todas elas, fica difícil manter uma alimentação saudável e emagrecer ou manter o peso. Mas se decidir comer, não faça com culpa ou de forma exagerada! Use como experiência para tomar essa decisão de forma mais consciente na próxima vez!

Vontade Nível 2: vontade específica

Essa é aquela vontade que você sabe exatamente o que quer comer. É genuína, específica, mas não é urgente. Você sente vontade de comer um determinado alimento, inclusive escolhe até a marca no caso de um alimento industrializado (produto alimentício). Primeiro quero te dizer que você não é um fracasso porque tem vontades específicas. Isso é muito humano!

Temos acesso a tantas comidas gostosas que é quase impossível não ter vontades específicas, que pode ser um sorvete ou um prato de comida de mãe! E comer é uma forma de prazer. Já percebeu que todas nossas necessidades físicas geram uma forma de prazer momentâneo?

É engraçado, mas você não acha gostoso aliviar uma vontade de fazer xixi?! Esse prazer move nossas necessidades! Então não se culpe, isso faz mal para a sua auto-estima no processo de emagrecimento! A

minha opinião é que essa vontade, quando não atendida, quando reprimida, pode gerar uma compensação depois!

Ou você tenta disfarçar comendo muitos outros alimentos, o que geralmente não funciona, ou depois você vai com muito mais sede ao pote, e aí exagera! Ela envolve comer devagar, saborear, sem exagerar. Você até consegue se planejar pra comer mais tarde ou outro dia! Obviamente se você sente vontades específicas todos os dias, algo está errado: ou está confundindo com situação social ou com fome emocional (que explico a seguir). E também é provável que sua dieta esteja desequilibrada, comendo poucos alimentos com densidade nutricional, não fazendo refeições gostosas (e saudáveis) ou fazendo restrições desnecessárias! Tendo isso em mente, mate a vontade específica sempre com bom senso, afinal a vida é boa com equilíbrio!

Vontade Nível 3: fome emocional

Quando você não está com fome real (física), quando não é uma situação social e nem uma vontade específica, provavelmente é fome emocional. É uma vontade urgente, você quer comer alguma coisa gostosa mas não sabe o que, come rápido, em grandes quantidades, sem controle e ela pode ter se originado de um acúmulo de vontades que não foram respeitadas e aceitas (por pensamentos restritivos e culpa). Esse tipo de vontade, de fome emocional, na minha opinião deve ser controlado. É bem capaz de você começar a comer e não conseguir parar, e em geral tem algum componente emocional que deve ser tratado! Aceite seus sentimentos! Emoção assumida não vira comida!

Coma sem culpa, aceite suas vontades, escolha bem as que merecem ser satisfeitas, e tenha uma boa relação com a comida, com seu corpo e com suas emoções! O emagrecimento definitivo acontece quando você descobre que o resultado vem da maior parte das suas escolhas, devagar e sempre, pra sempre!

Busque variedade sempre!
Com carinho, Nanda Muller

As informações fornecidas neste material destinam-se ao conhecimento geral e não devem ser um substituto para o profissional nutricionista ou médico ou tratamento de condições médicas específicas. Procure sempre o aconselhamento do seu médico ou outro prestador de cuidados de saúde qualificado com qualquer dúvida que possa ter a respeito de sua condição de saúde. As informações contidas aqui não substituem uma consulta com um nutricionista e não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Nunca desconsidere o conselho médico ou demore na procura por causa de algo que tenha lido em nosso site e mídias sociais.

EBOOK
2017



10 RECEITAS *Low Carb*

Nanda  Muller



Direitos Autorais

Este material está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o mesmo são reservados. Você não tem permissão para vender, distribuir gratuitamente ou ainda copiar ou reproduzir integral ou parcialmente o conteúdo deste guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.



PANQUECA LOW CARB

- 1 ovo
- 1 colher de sopa (cs) rasa de farinha de côco ou de amêndoas
- Sal e temperos a gosto

Versão doce:

- xylitol ou stevia
- eritritol ou Sweet Lift (Essential Nutrition)

Modo de preparo:

Misture tudo com um garfo ou fue, unte uma frigideira com óleo de coco (se necessário) e faça as panquecas.

ESCONDIDINHO LOW CARB

Para o purê:

- 1 maço de couve flor
- 1/2 xícara de leite de côco
- 2 colheres de sopa (cs) de azeite
- 1 pitada de noz moscada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a couve flor até ficar bem macia e depois bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador.

Para a carne

(use como desejar, pode substituir por frango, cogumelos, etc):

- 300g de carne moída
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 tomate sem sementes picado
- Tempero à gosto (orégano, salsinha, manjericão, tomilho, etc...)

Modo de preparo:

Cozinhe e refogue a carne. Coloque em um refratário, coloque o purê de couve-flor por cima e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar.

Rende 3 porções.



BOLINHO LOW CARB

- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa (cs) rasas de farinha de côco ou de amêndoa ou de castanha;
- 50 ml de leite de coco;
- Canela em pó

Opcional: adoçar com sweet Lift (Essential Nutrition), Xilitol ou stevia.

Modo de preparo:

Misture tudo com um garfo ou fue, coloque em forminhas de silicone e leve ao forno médio por aproximadamente 25 minutos.





PÃOZINHO SEM GRÃOS

(PODE COMER NO CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES)

- 2 xícaras de farinha de coco ou de amêndoas (ou 1 de cada)
- 6 ovos
- 6 colheres de sopa (cs) de leite de coco
- Sal e temperos a gosto
- 2 colheres de chá de fermento

Opcional: 1 xícara de queijo parmesão.

Modo de preparo:

Misture tudo na batedeira (fermento por último) e leve ao forno médio por 30 minutos.

SALGADO DE FRANGO

- 70g de frango cozido
- 70g de batata doce cozida ou aipim cozido
- 1 colher de chá (cc) cheia de manteiga Ghee
- Sal rosa do Himalaia ou flor de sal
- Temperos naturais

Modo de preparo:

Misturar tudo no mixer ou liquidificador .

Modelar no formato desejado e levar ao forno por aproximadamente 25 minutos.

Pode empanar em alguma farinha saudável (amêndoas, gergelim, linhaça etc). Para facilitar, pode fazer uma grande quantidade e congelar antes de assar.



BROWNIE

- 1/2 xícara de whey protein sabor chocolate ou baunilha 3/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de farinha de côco
- 1 punhado de nozes
- 1 punhado de avelãs
- 1 copo de leite de amêndoas (só bater 1 punhado generoso de amêndoas com 1 copo de água fervente e coar) ou de leite de côco
- 1 colher chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Bater tudo (fica uma massa pesada mesmo)

Assar por 30 minutos em forno a 200 graus.

Rende 4 porções.



BOLINHO DE BANANA OU BATATA DOCE

- 2 ovos;
- 1 banana pequena ou 100g de batata doce cozida (ou 1\2 porção de cada)
- 1 colher de café de canela em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de coco ou farinha amêndoas (triturar as amêndoas ou outra oleaginosa)
- Se necessário, adoçar com stevia ou xilitol
- Opcional: 1 colher de chá de cacau em pó

Modo de preparo:

Bater no mixer ou liquidificador.

Colocar em forminhas de silicone e levar ao forno médio por aproximadamente 25 minutos.





TOSTEX

- 1 ovo
- 1 cs de creme de leite (da lata Nestlé)
- 01 cs de farinha de amêndoas (compra pronta ou só triturar amêndoas no liquidificador)
- 1 cc de fermento químico

Modo de preparo:

Untar um prato fundo com manteiga e coloca essa mistura nele.

Leva ao microndas por 1:30 minutos.

Retira do prato, divide ao meio, recheia com queijo e leva na tostadeira ou na frigideira para ficar tostado dos dois lados.

MOUSSE DE CHOCOLATE

- 5 ovos
- 100g de chocolate 70% cacau
- 50g de manteiga
- 5 colheres de Xilitol

Modo de preparo:

Derrete o chocolate em banho maria junto com a manteiga.

A parte bata as claras em neve.

Em outra tigela, bata as gemas com o xilitol até clarear um pouco.

Mistura as gemas com o chocolate e depois vai juntando as claras em neve aos poucos.

Deixar gelar por 4 horas.





BOLO DE CANECA LOW CARB (MICROONDAS)

- 1 ovo caipira
- 3 cs de leite de coco ou 1 cs de manteiga de coco
- 2 cs de coco ralado
- 1 cs de farinha de amêndoas (ou outras castanhas)
- 1 cc de fermento em pó para bolo
- 2 morangos picados

Modo de preparo:

Mexer bem dentro de uma caneca,
enterrar 2 quadradinhos de chocolate 70% cacau na massa
Levar ao micro por 2 minutos.



Nutricionista e Mestre em Ciências do Esporte
Com 12 Anos de Experiência é referência em Low Carb. Realiza palestras em todo Brasil.
Adora cozinhar e elaborar pratos saudáveis, simples e baratos.

Instagram: [@nutrinandamuller](https://www.instagram.com/nutrinandamuller)

Facebook: [facebook.com/nutrinandamuller](https://www.facebook.com/nutrinandamuller)

Email: nutri@nandamuller.com.br

