

I EBOOK DA NUTRI

CARDÁPIO DE INVERNO

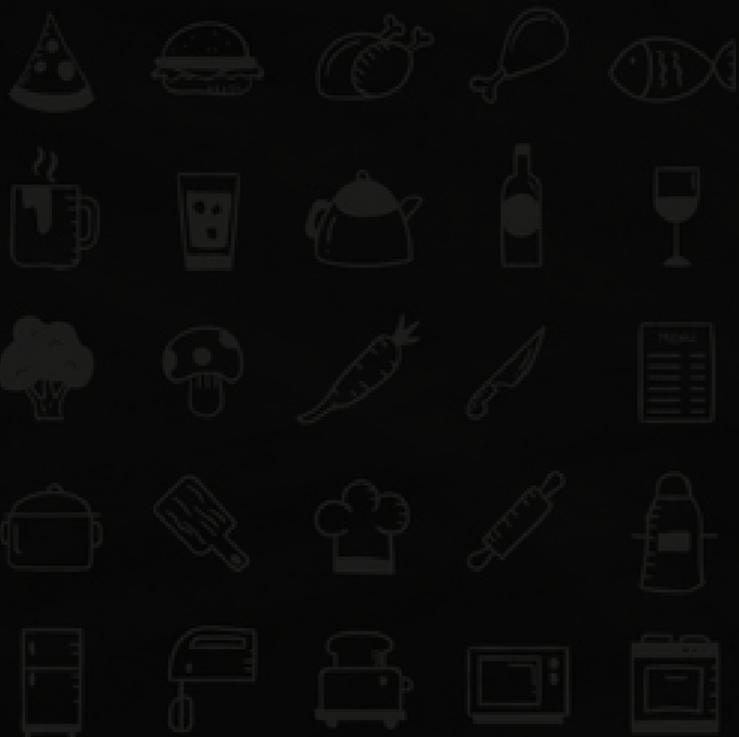


Taisa Annes

Nutricionista | CRN² 10528

SUMÁRIO

Apresentação.....	03
Introdução.....	04
Monotonia alimentar.....	05
Corpo de verão se constrói no inverno.....	06
Porque tomar café da manhã?.....	07
Opções de café da manhã.....	08-09
Como montar um prato de almoço ideal?.....	10
Opções de almoço.....	11-12-13-14
Qual é a importância dos lanches?.....	15
Opções de lanche.....	16-17
Posso comer carboidrato no jantar?.....	18-19
Opções de jantar.....	20-21-22
Nutri: sobremesa pode?.....	23
Opções de sobremesa.....	24-25
Considerações finais.....	26
Agradecimentos.....	27-28-29



APRESENTAÇÃO



- Nutricionista Clínica;
- Especialista em Atendimento Nutricional;
- Atua em consultório há 5 anos;
- Apaixonada pela Nutrição e pelo poder que essa ciência tem em transformar vidas!
- Instagram: @nutritaisa
- Fan page Facebook: Nutricionista Taísa Annes;
- Youtube: Nutricionista Taísa Annes

INTRODUÇÃO

Sou uma Nutri cheia de ideias, mas que na maioria das vezes não as coloca em prática, por falta de tempo e planejamento, confesso! Fazer ebooks é algo que tenho em mente há tempos e ter finalizado este foi uma pequena conquista para mim.

Depois que ler, gostaria de saber seu feedback para que eu possa aprimorar os próximos, combinado?

Acredito que com informação de qualidade, você consegue aprender mais sobre Nutrição e entender os alimentos e isso faz com que você tenha melhores escolhas, portanto, o meu papel é ensinar e fazer com que você fuja um pouco do terrorismo nutricional que nos assombra ultimamente, espero poder te ajudar a ter um estilo de vida saudável!

Conte comigo e boa leitura (não deixe de testar as receitinhas).

Beijo da Nutri!

MONOTONIA ALIMENTAR

Sabe qual é um dos maiores erros de quem está em processo de reeducação alimentar? Comer todos os dias os mesmos alimentos, sem variar o cardápio.

A monotonia alimentar é um dos fatores que faz com que o paciente, inconscientemente desista do tratamento.

Porque realmente ENJOA, e é muito chato você comer sempre igual. Nas consultas costumo aconselhar a variar os grupos alimentares, tenho muitas receitas disponíveis no Aplicativo Dietbox para que o paciente consiga mudar as suas refeições, mas não basta somente eu fornecer esses materiais se o paciente não está disposto a deixar o seu lado "MasterChef" agir.

Por isso, aqui fica o meu alerta, a natureza é tão rica que nos fornece diferentes tipos de alimentos e assim como não somos iguais um ao outro, os alimentos tem características e nutrientes que se completam, todavia, ingerir apenas um tipo sempre, faz com que você não usufrua de todos os seus benefícios.

CORPO DE VERÃO SE CONSTRÓI NO INVERNO

A estação mais fria do ano chegou e com ela aquela mania de confundir comida com cobertor e querer comer "gordices" para se aquecer.

O inverno é a oportunidade de acelerar o metabolismo, através da prática regular de exercícios físicos, pois o corpo gasta mais calorias para conseguir manter a temperatura corporal, facilitando assim a queima de gordura.

Portanto, não caia nas tentações de inverno, mantenha o foco e esteja de bem com o seu corpo e com os seus hábitos no verão.



POR QUE TOMAR CAFÉ DA MANHÃ?

Deixar de tomar o café da manhã, pode fazer com que o organismo solicite esses nutrientes em outro horário do dia (principalmente final da tarde - sabe aquela vontade de doce? poderá aparecer também) e se prepara que ele vai querer absorver tudinho que vier! Portanto, ter boas escolhas alimentares no seu café da manhã fará com que no almoço aquela fome absurda não apareça. Sem contar que quando você inicia o dia se alimentando bem terá energia e disposição o suficiente para realizar todas as suas tarefas diárias.



Reprodução de foto
autorizada pela paciente

OPÇÃO DE CAFÉ DA MANHÃ

RECEITA

MINGAU DE AVEIA PROTEICO(COM WHEY)



INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de chia;
- 30g de Whey Protein (preferencialmente sabor chocolate);
- 100 ml de água;

MODO DE PREPARO:

Misture a água + chia + aveia e leve ao micro por 2 min. Enquanto estiver no micro, misture o Whey + 1 colher de sopa de água. Tire o mingau do micro junte ao Whey, sirva, acrescente banana ou morango picado com canela e coma quente!

OPÇÃO DE CAFÉ DA MANHÃ

RECEITA

MINGAU DE AVEIA PROTEICO (SEM WHEY)

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 100ml de clara de ovo (=3 claras);
- 1 col de chá de cacau em pó;
- canela e stévia a gosto;
- água;
- pitada de sal;

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione a aveia, canela, sal, cacau e água até cobrir a aveia. Mexa até ferver. Quando começar a engrossar, adicione os 100ml de clara e mexa rapidamente. Continue cozinhando até chegar na consistência de mingau.



COMO MONTAR UM PRATO DE ALMOÇO IDEAL?

10

Muito simples!!!

- 1) Escolha uma porção de carboidrato complexo (arroz integral, massa integral, batata doce, mandioca, polenta, quinoa, etc).
- 2) Escolha uma porção de leguminosa (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, etc).
- 3) Escolha uma fonte de proteína magra (peixe, peito de frango, bife grelhado, etc).
- 4) Escolha no mínimo 3 tipos de legumes e verduras de sua preferência (cenoura, agrião, tomate, berinjela, abobrinha, alface, etc)
- 5) Para sobremesa opte por um fruta cítrica (abacaxi, bergamota, laranja, etc) que auxiliará na absorção do ferro da fonte de leguminosa e previnirá gripes e resfriados que é tão frequente nessa época do ano.



OPÇÃO DE ALMOÇO

RECEITA

MASSA INTEGRAL COM STROGONOFF FIT



INGREDIENTES:

- 100g de peito de frango;
- tomate, cebola, alho, cominho, mel, pimenta a gosto;
- 2 colheres de sopa de creme de leite light;
- 70g de massa integral;
- 1 colher de chá de manteiga ou óleo de coco;

OPÇÃO DE ALMOÇO

RECEITA MASSA INTEGRAL COM STROGONOFF FIT

MODO DE PREPARO:

Para a Massa: Cozinhe o macarrão integral em água fervente por cerca de 15 minutos, escorra e reserve.

Para o Strogonoff: Deixe o frango marinar com sal + alho e cominho por cerca de meia hora. Corte o frango em tiras, refogue na panela com 1 colher de chá de manteiga ou óleo de coco. **Para o Molho:** Em outra panela, refogue a cebola, quando estiver no ponto (transparente) acrescente o alho, mexa, acrescente o tomate sem pele bem picado, deixe ferver até engrossar na forma de molho. Após, acrescente a pimenta moída na hora + 1 colher de chá de mel e uma pitada de sal, deixe ferver e coloque esse molho na outra panela junto com o frango, acrescentando o creme de leite light e coloque na massa. Sirva com mix de legumes e verduras de sua preferência.

OPÇÃO DE ALMOÇO

RECEITA

NHOQUE DE BATATA DOCE COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE MANJERICÃO



INGREDIENTES (NHOQUE):

- 4 batatas doces médias;
- 1/2 xícara de farinha integral;
- 1 gema de ovo;

MODO DE PREPARO (NHOQUE):

Misture todos os ingredientes e faça o nhoque (despeje a massa em uma mesa, espalhe a farinha integral, faça rolinhos e corte os nhoques).

OPÇÃO DE ALMOÇO

RECEITA

NHOQUE DE BATATA DOCE COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE MANJERICÃO

MODO DE PREPARO (NHOQUE):

Coloque água para esquentar e sem ferver acrescente os nhoques, quando subir deixe alguns minutos e está pronto. Tire da panela e coloque em uma tigela com água gelada.

Reserve.

INGREDIENTES (ALMÔNDEGAS):

-500G de carne moída; -100g de queijo ralado;
-1 ovo; -canela, alho, pimenta, sal, raspas de
limão siciliano à gosto;

MODO DE PREPARO (ALMÔNDEGAS):

Misture os ingredientes e faça bolinhas (deixe na geladeira por aprox. 1h antes de ir ao forno). Leve ao forno 200graus por 30 min

(os primeiros 20min envolto em papel laminado, depois só abrir e deixar dourar);
Faça o molho de tomate (PÁGINA TAL) com manjericão, acrescente o nhoque com as almôndegas no molho.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DOS LANCHES?

A grande importância dos lanches intermediários dentro de um planejamento alimentar é conferir saciedade. Com a ingestão de lanches completos, compostos por proteínas, carboidratos complexos e gorduras boas, será mais fácil manter a fome controlada, sem exagerar nas porções das outras refeições como almoço e jantar, por exemplo. O maior erro que as pessoas cometem é optar pela ingestão de alimentos industrializados/farináceos (pela sua facilidade) que são ricos em antinutrientes e literalmente “não matam a fome”, isso faz com que estejam sempre beliscando e ficando mais ansiosas ainda.

OPÇÃO DE LANCHE

OVO RECHEADO COM ATUM

RECEITA

INGREDIENTES:

- 6 ovos inteiros cozidos;
- 1 lata de atum;
- cenoura cozida picada;
- queijo ralado;



MODO DE PREPARO:

Corte os ovos ao meio, separe as gemas, coloque-as junto ao atum e a cenoura, misture bem. Preencha as claras vazias com esse recheio, coloque em uma tigela untada e acrescente o queijo ralado, deixe no forno por cerca de 10 minutos.

OPÇÃO DE LANCHE

AVEIOCA COM FRANGO E LEGUMES

RECEITA



INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 3 colheres de sopa de água;
- 1/2 colher de chá de orégano;
- sal a gosto;
- 2 OVOS;
- tomate cereja;
- queijo minas;
- salsinha picada;

INGREDIENTES:

Misturar a aveia, a água, o orégano e o sal até ficar numa consistência de mingau. Deixar hidratando durante 5 min. Bater os ovos e juntar a mistura de aveia. Em uma frigideira antiaderente dispor a massa, e deixar cozinhando em fogo baixo. Recheiar com os tomatinhos, o queijo minas e salsinha. Dobrar a massa ao meio, como um crepe e servir.

POSSO COMER CARBOIDRATO A NOITE?

Depende! Qual é o tipo de carboidrato? Simples ou complexo?

SIMPLES → arroz branco, pão branco, biscoitos, bolachas, doces, etc.

→ Não recomendo o consumo diário.

COMPLEXOS → arroz integral, pão 100% integral, biscoito 100% integral, batata doce, mandioca, etc.

→ Podem ser consumidos dentro de um planejamento alimentar.



POSSO COMER CARBOIDRATO A NOITE?

Você não vai engordar por comer carboidrato complexo à noite, você vai engordar se comer carboidrato simples em grande quantidade.

Você terá que avaliar todas as refeições do dia, se viu que exagerou na quantidade de carbo durante o dia todo, pode manejar no consumo a noite, e vice e versa.

Você precisa entender que carboidrato não é vilão, que nenhum alimento vai te engordar ou te emagrecer e o que realmente importa é o conjunto das suas refeições e das suas escolhas alimentares.

Equilíbrio sempre!

OPÇÃO DE JANTAR

RECEITA

LASANHA DE ABOBRINHA



INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas grandes;
- 400g de carne moída;
- sal, cebola, alho, tomate, pimenta, mel a gosto;
- queijo mussarela a gosto;

OPÇÃO DE JANTAR

RECEITA

LASANHA DE ABOBRINHA

MODO DE PREPARO:

Corte as abobrinhas em fatias finas no sentido horizontal, tempere com sal e pimenta moída na hora, coloque no forno por 20 min a 180 graus. Para o molho: refogue a cebola, alho e a carne moída, reserve. Em outra panela faça o molho refogando a cebola, alho, tomates, deixe ficar o molho consistente e acrescente o mel e a pimenta.

Coloque o molho na carne moída e deixe incorporar (deixe o molho mais seco porque a abobrinha solta muita água).

Unte uma travessa com óleo de coco, faça camadas com as abobrinhas, carne moída com o molho bolonheza e queijo. Leve ao forno para terminar de cozinhar a abobrinha, derreter o queijo e aquecer o molho, por cerca de 20 min a 180 graus. Prontinho!!!

OPÇÃO DE JANTAR

SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

RECEITA



INGREDIENTES:

(porção para 2 pessoas)

- 300g de peito de frango;
- Legumes de sua preferência (1/2 abobrinha, 1 un de chuchu, 1/4 de moranga, 1 espiga de milho, 1 un de cenoura;
- 1 litro de água fervida; -sal, salsinha e cominho a gosto;

MODO DE PREPARO:

Refogue bem o frango picado, tempere com cominho, alho e sal. Mexa sempre, para o frango ir desfiando. Acrescente os legumes e coloque a água já fervida. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

NUTRI: SOBREMESA PODE?

Se você fizer substituições
inteligentes dos ingredientes
pode sim!!!

Há uma infinidade de receitas doces que
podem ser consideradas saudáveis,
coloque a mão na massa!

Açúcar e farinha branca não
podem dominar a sua vida.

Quanto mais doce você comer, mais você
vai querer. É aquele ciclo vicioso, tão
prejudicial quanto o vício por drogas.
Ou você controla as suas vontades e
desejos por doces ou eles
dominarão a sua vida.

Aprenda a gostar do sabor natural dos
alimentos, sem depender do
açúcar para ser feliz.

Não dê tanto poder aos alimentos!

"Fome na alma,
comida nenhuma acalma".

RECEITA

BEIJINHO FIT

INGREDIENTES:

- 1/4 xícara de coco ralado fino;
- 1/4 xícara de coco ralado médio (ou grosso)
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 100 ml de leite de coco;
- 200 ml de creme de leite light;
- essência de baunilha;
- stévia ou xylitol a gosto;



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione o coco ralado fino mexendo sempre para dourar levemente.

Acrescente o leite de coco, o adoçante e a baunilha.

Aumente o fogo e deixe ferver, mexendo sempre. Junte o coco ralado médio e creme de leite, abaixe o fogo e deixe reduzir até o ponto de colher. Sirva frio!



OPÇÃO DE SOBREMESA

RECEITA

PETIT GATEAU FIT



INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- açúcar de coco a gosto;
- 1 colher de cafezinho de café em pó;
- pitada de sal;
- 5 tabletes de chocolate 70%;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 1 xícara de farinha de aveia;

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela misture o ovo, o açúcar de coco, o café e a pitada de sal. Derreta em banho maria o chocolate 70% junto com a pasta de amendoim. Coloque o chocolate derretido na tigela e acrescente a farinha de aveia. Leve ao forno por 10 minutos, desenforme o bolo e pronto!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que a leitura desse Ebook tenha te incentivado a cultivar bons hábitos alimentares e que fique claro pra você que é possível sentir prazer com a ingestão de alimentos saudáveis.

Minha dica é que você coma sempre o que gosta em uma versão mais fit!

Não restrinja a sua alimentação.

Não siga dietas da moda!

"Não se sabote, se supere!"

Com amor, Nutri Taísa.



AGRADECIMENTOS

Agradeço a cada paciente que cruza o meu caminho, gratidão eterna a todos que me escolhem como Nutri.

Agradeço a minha cunhada Débora Annes, que testou as receitas e fez as fotos para o

Ebook. O meu carinho e admiração àquela que sempre foi uma grande incentivadora da minha carreira profissional desde o início!



AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que me seguem nas redes sociais e admiram o meu trabalho.

Agradeço a minha Coach Nutricionista Jéssica Ribeiro, que atualmente está fazendo com que os meus projetos saiam do papel. Obrigada por ser uma inspiração a tantos Nutris.



AGRADECIMENTOS

Agradeço à Ciência da Nutrição, por ter me encontrado nessa profissão que muitas vezes se confunde com meu lazer.

“Escolha um trabalho que você ama e você nunca terá que trabalhar um dia sequer na vida”.
(Confúncio)

