



RECEITAS CETOGENICAS

Mais gordura, energia e resultado
com as receitas cetogênicas

Edição 1



Emagrece
Brasil

INTRODUÇÃO

Mais gordura, energia e resultado com as receitas cetogênicas

A dieta cetogênica (keto) é caracterizada pelo seu alto teor de gordura e baixíssima quantidade de carboidrato para as demandas metabólicas, assim, forçando o organismo a utilizar a gordura como principal fonte de energia.

Atualmente, existem diversos protocolos em relação a quantidade ou tipo de gordura utilizada na dieta cetogênica, bem como a quantidade de proteínas e carboidratos, portanto antes de iniciar essa dieta na prática procure um profissional nutrólogo e/ou nutricionista para te acompanhar, desta forma você conseguirá otimizar seus resultados e alcançar seu objetivo com mais saúde.

Um dos grandes desafios ainda nesta dieta é o que pode e não se deve comer, pensando nisso preparamos este E-book recheado de receitas que contemplam os principais ingredientes cetogênicos para seu preparo, que além de facilitar seu dia a dia trará mais sabor e resultado!

ÍNDICE

- 1 Café Energético
Vitamina de Cacau
Smoothie de Abacate
- 2 Pão de Micro-Ondas
Guacamole Funcional
- 3 Ovo Poché
Biscoito de Cacau
- 4 Filé de Peixe ao Molho Branco
Caldo de Frango e Alho-Poró
- 5 Salada de Folhas com Ceviche
Salada de Abacate com Queijo
- 6 Salada de Carpaccio
Malho Pesto
- 7 Purê de Abacate
Sufê de Frango
- 8 Pizza Pan de Atum
Quiche de Frango
- 9 Muffin de Queijo e Abacate
- 10 Bolo de Nuts & Especiarias
- 11 Picolé de Frutas Vermelhas
Creme de Avelã Cetogênico





Bebidas

Café Energético

INGREDIENTES

150ml de café coado
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (chá) de colágeno ou gelatina sem sabor (opcional)
Adoçante natural (xilitol ou estévia)

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até que se misturem bem e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
3 porções

Proteínas: 2,2g

Lipídios: 2,6g

Carboidratos: 0,5g

Calorias: 35 kcal



Vitamina de Cacau

INGREDIENTES

1 copo pequeno (150ml) de bebida vegetal de castanha
1 colher (sobremesa) de chocolate em pó 70%
1 colher (café) de canela em pó
1 cubo de gelo

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
1 porções

Proteínas: 2,7g

Lipídios: 6,7g

Carboidratos: 5,4g

Calorias: 91 kcal



Smoothie de Abacate

INGREDIENTES

1 copo pequeno (150ml) de bebida vegetal de castanha
1 fatia de abacate
1 colher (sopa) de coco fresco ralado
2 cubos de gelo

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
1 porções

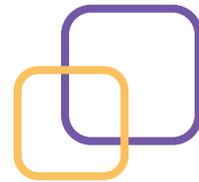
Proteínas: 2,2g

Lipídios: 8,7g

Carboidratos: 4,0g

Calorias: 98 kcal





Pães

Pão de Micro-Ondas

INGREDIENTES

1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de coco
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de creme de ricota
Sal e orégano a gosto

Modo de preparo: bata tudo no mixer ou liquidificador. Caso tenha ingredientes cuja textura faça diferença (gergelim, sementes de abóbora, linhaça, lascas de nozes, etc.), coloque-os na massa após batê-la. Despeje a massa na caneca e leve ao micro-ondas por um tempo médio de 1min40s.

Cada micro-onda tem um tempo próprio. O que importa é que você dará leves batidinhas na caneca após concluído o tempo e o bolinho se soltará das laterais da caneca.



Tempo de preparo
5 minutos



Rendimento
1 porções



Proteínas: 8,5g

Lipídios: 21,4g

Carboidratos: 2,9g

Calorias: 242 kcal

Acompanhamentos Para Pães e Torradas

Guacamole Funcional

INGREDIENTES

1 tomate picado
2 avocados
1 limão espremido
½ cebola picada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: amasse suavemente os avocados, misture a cebola, o suco de limão, o molho de pimenta e o sal. Por último, acrescente o tomate.



Tempo de preparo
15 minutos



Rendimento
12 porções

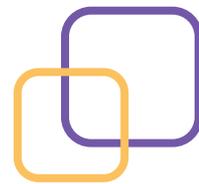


Proteínas: 0,5g

Lipídios: 2,5g

Carboidratos: 2,8g

Calorias: 32 kcal



Lanches e Petiscos

Ovo Poché

INGREDIENTES

1 ovo
1 copo (200ml) de vinagre
1 litro de água
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: quebre o ovo em um recipiente e reserve. Em uma panela, leve ao fogo a água com o vinagre e deixe ferver. Baixe o fogo, mexa a água até formar um "redemoinho" e coloque o ovo no meio. Deixe cozinhar por 3 minutos, retire e resfrie na água se quiser uma gema bem mole. Tempere com sal e pimenta e sirva a seguir.



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
1 porções



Proteínas: 4,7g

Lipídios: 3,9g

Carboidratos: 0,6g

Calorias: 56 kcal

Biscoito de Cacau

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de farinha de coco
1 xícara (café) de óleo de coco derretido
2 colheres (sopa) de manteiga com sal amolecida
4 ovos
2 colheres (chá) de essência de baunilha
6 colheres (sopa) de cacau em pó 70%
½ xícara (chá) de adoçante (eritritol ou xilitol)
1 colher (chá) de canela em pó
Pitada de sal

Modo de preparo: em um pote, misture os ingredientes secos: farinha de coco, canela, adoçante, sal e cacau. Em outro pote, misture os ingredientes úmidos: óleo de coco, manteiga, ovos, essência de baunilha. Faça um buraco no meio dos ingredientes secos e despeje os ingredientes molhados, misture bem. Faça pequenas bolinhas com a massa e passe sobre o adoçante. Coloque em uma forma para assar, por aproximadamente 15 minutos, a 180°C.



TEMPO DE PREPARO
50 minutos



RENDIMENTO
15 porções

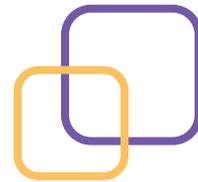


Proteínas: 2,9g

Lipídios: 8,9g

Carboidratos: 6,8g

Calorias: 113 kcal



Pratos Principais

Filé de Peixe ao Molho Branco

INGREDIENTES

3 filés de peixe (cação, tilápia)
1 cebola média ralada
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de requeijão cremoso
½ lata (150g) de creme de leite
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Sal a gosto



Modo de preparo: tempere os filés com cebola, sal e manteiga derretida. Em uma travessa refratária pré-untada com azeite, asse por 20min. Aqueça, em uma panela, o creme de leite e acrescente o requeijão, mexa até a mistura ficar cremosa. Acrescente a mistura sobre os filés de peixe e sirva em seguida. Polvilhe o queijo ralado e asse por mais 15 minutos ou até gratinar.



TEMPO DE PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
3 porções

Proteínas: 43,9g

Lipídios: 144,1g

Carboidratos: 24,4g

Calorias: 1567 kcal

Caldos

Caldo de Frango e Alho-Poró

INGREDIENTES

3 dentes de alho picados
½ talo de alho-poró picado
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
1 chuchu picado
1 copo (250ml) de água
½ maço de couve-flor picada
1 peito pequeno de frango cozido e desfiado
3 cebolinhas-verdes picadas
Sal e pimenta gosto



Modo de preparo: refogue o alho e o alho-poró no azeite. Adicione a couve-flor e o chuchu. Mexa por 3 minutos, acrescente metade da água, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em seguida, deixe a mistura amornar e bata no liquidificador com o restante da água. Volte o creme para panela e coloque o frango e os temperos, deixe cozinhar por mais 2 minutos e apague o fogo.



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
2 porções

Proteínas: 29,8g

Lipídios: 7,3g

Carboidratos: 14,9g

Calorias: 230 kcal

Saladas Frias e Cozidas



Salada de Folhas com Ceviche

INGREDIENTES

Mix de folhas verdes (alface-roxa, crespa e americana)
1 filé de peixe branco (pescada ou tilápia)
½ cebola pequena
1 limão
½ pimenta-dedo-de-moça picada
½ colher (chá) de gengibre ralado
1 colher (chá) de coentro ou ervas frescas picadinhas
Azeite, sal e pimenta-do-reino à vontade



Modo de preparo: corte o peixe em tiras e coloque em um refratário fundo, por cima, disponha a cebola, o gengibre e as ervas. Esprema o limão e finalize com o azeite e o sal. Deixe marinar na geladeira por 30min. Sirva em um prato com o mix de folhas.



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
2 porções

Proteínas: 12,1g

Lipídios: 4,2g

Carboidratos: 2,9g

Calorias: 93 kcal

Salada de Abacate com Queijo

INGREDIENTES

1 abacate pequeno
¼ de queijo branco
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo: fatie o queijo e o abacate e sirva temperados com azeite e farinha de linhaça.



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
3 porções

Proteínas: 9,3g

Lipídios: 19,2g

Carboidratos: 10,9g

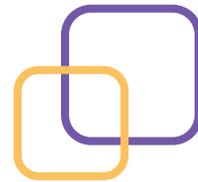
Calorias: 235 kcal



DICA

Se for preparar uma salada crua, opte por aquelas que tenham folhas verde-escuras e roxas, rúcula, tomate (com sementes), alho cru, agrião, espinafre, acelga, chicória, repolho, chucrute, folhas de beterraba, salsa e alface.

Se for escolher uma salada refogada, prefira - repolho, couve de bruxelas, couve (quanto mais escura melhor), folhas de beterraba e couve chinesa. Já os legumes, siga essas opções e não saia da dieta - alho, rabanete, brócolis, couve-flor, nabo, abobrinha, alho-poró, aspargos, cogumelos, berinjelas.



Salada de Carpaccio

INGREDIENTES

Molho que acompanha o carpaccio:

- 4 colheres (sopa) de mostarda (Dijon ou amarela)
- 1 limão espremido
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- ½ maço de ervas finas desidratadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino à vontade

Montagem da salada:

- 200g de carpaccio de carne (lagarto)
- Meio maço de rúcula
- 50g de queijo parmesão curado/ralado



Modo de preparo: para o preparo do molho, bata, em um mixer ou com o garfo, a mostarda, o limão, o molho inglês e as ervas, acrescente, aos poucos, o azeite e, depois, tempere com sal e pimenta. Para a montagem da salada, separe uma travessa redonda, arrume as fatias de carpaccio, sobrepondo-as do centro para as laterais (isso facilita na hora de comer). No meio da camada de carpaccio, coloque as folhas de rúcula e tempere com pitadas de sal e azeite. Depois, distribua o queijo e finalize com o molho.



TEMPO DE PREPARO
20 minutos



RENDIMENTO
4 porções

Proteínas: 17,3g

Lipídios: 9,5g

Carboidratos: 2,9g

Calorias: 148 kcal

Molhos

Molho Pesto

INGREDIENTES

- 1 maço pequeno de folhas de manjericão
- 4 castanhas-do-pará ou outra de preferência
- 1 colher (chá) de sementes de mostarda
- 1 colher (chá) de açafreão
- 2 dentes de alho triturados
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva a gosto
- 1 tomate sem sementes
- Sal a gosto

Modo de preparo: com um mixer, misture as castanhas, as folhas de manjericão, o alho, as especiarias, o tomate e, por fim, o azeite. Coloque esse molho no macarrão e sirva logo em seguida.



TEMPO DE PREPARO
25 minutos



RENDIMENTO
13 porções

Proteínas: 0,4g

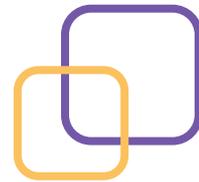
Lipídios: 10,1g

Carboidratos: 0,6g

Calorias: 93 kcal



Acompanhamentos



Purê de Abacate

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher (café) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: amasse a polpa do abacate com o garfo e acrescente todos os ingredientes, mexa bem e sirva em seguida.



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



RENDIMENTO
4 porções



Proteínas: 1,2g

Lipídios: 5,9g

Carboidratos: 5,7g

Calorias: 70 kcal

Suflê de Frango

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de frango desfiado e temperado
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: em uma tigela, bata os ovos ligeiramente, adicione o requeijão e misture novamente. Coloque o queijo ralado e continue mexendo, acrescente os temperos e o frango e misture tudo para que fique incorporado. Despeje dentro de forminhas individuais untadas e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
6 porções



Proteínas: 14,9g

Lipídios: 8,8g

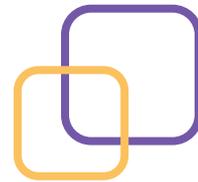
Carboidratos: 1,0g

Calorias: 142 kcal

DICA

E que frutas são permitas? Prefira inicialmente abacate, coco, maracujá e limão. Nos finais de semana inclua as frutas vermelhas!

E se está na dúvida de como adoçar, te indicamos os adoçantes naturais, eritritol, estévia e xilitol, pode usar também sucralose.



Massas e Tortas

Pizza Pan de Atum

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 2 ovos batidos
- 6 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 ½ colher (sopa) de fermento químico
- Orégano a gosto

Recheio:

- 3 colheres (sopa) de atum
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 tomate pequeno picado
- Folhas de manjericão a gosto



Modo de preparo: misture todos os ingredientes da massa em um pote até ficar uma massa homogênea (a massa ficará parecida com a de bolo, porém mais lisa). Em seguida, despeje em uma forma e leve ao forno, preaquecido, a 220°C, até que as bordas estejam douradas. Quando a massa estiver pronta, retire do forno, recheie e leve ao forno novamente para esquentar.



TEMPO DE PREPARO
30 minutos



RENDIMENTO
1 porções

Proteínas: 31,8g

Lipídios: 136,9g

Carboidratos: 17,2g

Calorias: 1424 kcal

Quiche de Frango

INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros batidos
- 1 peito grande de frango cozido e desfiado
- 3 colheres (sopa) de queijo prato ralado
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 caixinha (200g) de creme de leite
- 1 pote (200g) de requeijão
- ½ xícara (chá) de cubinhos de bacon frito (opcional)
- Temperos a gosto (pimenta, manjericão e orégano)



Modo de preparo: em uma forma, misture os queijos e acrescente o creme de leite, o frango desfiado e os ovos. Misture todos os ingredientes até que fique um composto homogêneo. Cubra com requeijão e bacon, leve ao forno, por aproximadamente 25 minutos, a 180°C.



TEMPO DE PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
6 porções

Proteínas: 32,0g

Lipídios: 18,0g

Carboidratos: 2,2g

Calorias: 299 kcal



Bolos e Muffins

Muffin de Queijo e Abacate

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 ½ colher (sopa) de psyllium em pó
- 2 abacates médios
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de fermento
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão
- ½ xícara (chá) de queijo tofu picado ou ricota
- 1 ½ xícara (chá) de leite de coco
- Sal e cebolinha a gosto
- 2 dentes de alho triturados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva



Modo de preparo: no liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o leite de coco e 1 abacate, despeje a mistura em um pote, adicione as farinhas de amêndoa, linhaça e psyllium e reserve. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e adicione o outro abacate picado ou amassado grosseiramente, acrescente os temperos e o limão, por último, os queijos, misture bem e incorpore a mistura no pote com os outros ingredientes batidos e adicione o fermento em pó. Leve para assar, em formas de muffin, por aproximadamente 25 minutos, em forno à temperatura média.



TEMPO DE PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
12 porções

Proteínas: 2,1g

Lipídios: 5,5g

Carboidratos: 2,4g

Calorias: 67 kcal

DICA



Vamos falar de gorduras? Veja algumas opções:

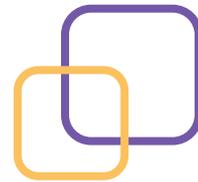
Gordura de coco e óleo de coco - que tal usar para refogar, cozinhar ou naquele cafézinho?

Azeite de oliva - ótima opção para cozinhar, use a versão extravirgem para finalizar os pratos.

Manteigas - prefira a tradicional para cozinhar e a versão ghee para refogar rapidamente em fogo baixo.

Óleo de abacate - tolera bem altas temperaturas, excelente para todos os modos de preparo.

Banha e outras gorduras animais - não as utilize em excesso, lembre-se que já há gorduras animais nas proteínas da dieta.



Bolo de Nuts & Especiarias

INGREDIENTES

- 1/3 xícara (chá) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de adoçante (eritritol ou xilitol)
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara (chá) de lascas de nozes e castanhas



Modo de preparo: misture todos os ingredientes em um liquidificador com exceção das castanhas. Após virar uma massa homogênea, acrescente as castanhas e mexa com uma colher. Coloque a massa em uma forma antiaderente, untada e polvilhada com óleo de coco e farinha de aveia e leve para assar ao forno, a 170°C, por cerca de 35 minutos.



TEMPO DE PREPARO
50 minutos



RENDIMENTO
15 porções

Proteínas: 0,3g

Lipídios: 10,1g

Carboidratos: 6,0g

Calorias: 121 kcal

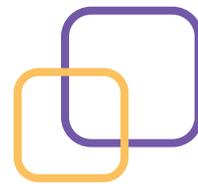
DICA



E para ter sucesso na dieta cetogênica, lembre-se:

- No momento de montar uma refeição, acrescente carnes, ovos, peixes e vegetais com baixo teor de carboidrato.
- Alimentos como trigo (pão, macarrão, cereais), amido (batata, feijão, legumes) ou frutas de alto índice glicêmico (banana, manga, mamão, maçã, uva etc) não devem ser incluídos na dieta.
- Não tenha em casa alimentos que farão você sabotar a dieta, como os ricos em açúcares, sucos industrializados, doces e outros congelados.
- Não exagere nas refeições, apesar da base da dieta ser gordura, atente-se aos sinais de saciedade a cada refeição.
- Permita-se ao “docinho cetogênico” somente aos finais de semana e em uma porção pequena.
- A dieta cetogênica é mais restrita então consumir bebidas alcoólicas não é uma opção mesmo que “casualmente”.
- Hidrate-se bem, inclua na dieta – água, chás e café.

Sobremesas



Picolé de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 1 xícara/garrafinha de leite de coco (200ml)
- 1 colher (sopa) de MCT ou óleo de coco
- 2 colheres (sobremesa) de adoçante (xilitol ou sucralose)
- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas (morango, amora e blueberry)

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em formas próprias para sorvete. Leve ao freezer por, no mínimo, 4 horas.



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
6 porções



Proteínas: 0,4g

Lipídios: 7,5g

Carboidratos: 3,7g

Calorias: 84 kcal

Creme de Avelã Cetogênico

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de avelã
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 70%
- Pitada de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de adoçante (xilitol ou sucralose)

Modo de preparo: primeiramente, coloque as avelãs no forno, por 10 minutos, até que tostem e fiquem douradas. Em seguida, leve as avelãs ao processador e bata bem até ficar uma pasta.

Ainda no processador, acrescente o cacau, o sal, a baunilha e o adoçante. Bata novamente. Lembre-se de abrir o processador e tirar as partes que ficam grudadas nas laterais para que tudo fique bem misturado. Acrescente o óleo de coco e bata novamente. Armazene em refrigeração.



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
10 porções



Proteínas: 3,4g

Lipídios: 14,4g

Carboidratos: 7,4g

Calorias: 171 kcal

Emagrece Brasil

Todos os direitos reservados

todas as imagens contidas neste ebook são meramente ilustrativas

-  @emagrecebrasilapp
-  @emagrecebrasilapp
-  Emagrece Brasil
-  emagrecebrasil.app.br