



SUPER DIETA
CETOGENICA

O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO

Sumário

O que é dieta cetogênica?.....	7
os Benefícios da dieta cetogênica.....	10
Dieta cetogênica e o Câncer.....	13
Dieta cetogênica e Epilepsia.....	16
Dieta cetogênica e Pressão Arterial.....	19
Com a dieta ceto você pode perder peso rapidamente.....	22
Quantos quilos posso perder com a dieta cetogênica?.....	25
O que pode beber na dieta cetogênica?.....	28
Quanto tempo a dieta cetogênica começa a fazer efeito?.....	31
alimentos para comer com moderação.....	34
Alimentos Permitidos na dieta ceto.....	37
alimentos indicados para comer.....	40
como iniciar a dieta ceto.....	43
DICAS DO QUE COMER	47
Receitas cetogênica.....	56
Conclusão	81



© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal.

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

3



Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

4



Sobre o Autor

"Mônica Constante é uma Chefe de cozinha internacional especialista em saúde e bem-estar, que dedica-se a compartilhar conhecimentos sobre cozinha, nutrição, estilo de vida saudável e receitas deliciosas. Com ampla experiência na área, oferece conteúdos práticos e baseados em evidências para ajudar pessoas a alcançarem seus objetivos de forma sustentável, incluindo a adoção da dieta cetogênica como ferramenta eficaz para emagrecimento saudável e melhora na qualidade de vida."

5





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 01

O que é dieta **CETOGÊNICA**?

O que é dieta cetogênica?

A dieta cetogênica é um plano alimentar que enfatiza alimentos ricos em gorduras saudáveis, moderado em proteínas e muito baixo em carboidratos.

A dieta foi originalmente desenvolvida para tratar a epilepsia em crianças, mas agora é popularizada como uma forma de perda de peso e melhora da saúde em geral.

Ao seguir uma dieta cetogênica, o corpo entra em um estado metabólico chamado cetose, onde a gordura armazenada no corpo é quebrada em cetonas para serem usadas como energia. Isso significa que a dieta é muito baixa em carboidratos, forçando o corpo a queimar gordura como sua principal fonte de energia em vez de carboidratos.

Os alimentos que são comumente consumidos na dieta cetogênica incluem carne, peixe, ovos, vegetais de folhas verdes, nozes e sementes, bem como óleos saudáveis, como azeite de oliva e óleo de coco.

Alimentos ricos em carboidratos, como açúcar, grãos e frutas, são limitados ou eliminados completamente da dieta.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Por estar em cetose, você 'treina' seu corpo para utilizar as gorduras como a principal fonte de energia em vez de carboidratos, simplesmente porque há perto de zero carboidratos para começar.

É importante lembrar que a dieta cetogênica pode não ser adequada para todos e é sempre recomendado conversar com um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta.



8





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 02

**Os benefícios da dieta
CETOGENICA?**

Os benefícios da dieta cetogênica

A dieta cetogênica tem sido associada a vários benefícios para a saúde, incluindo:

- 1. Perda de peso: A dieta cetogênica é frequentemente usada como uma ferramenta de perda de peso porque ajuda a reduzir a ingestão de carboidratos e a aumentar a ingestão de gorduras e proteínas. Isso pode levar à perda de peso significativa, especialmente a perda de gordura abdominal prejudicial à saúde.*
- 2. Controle de açúcar no sangue: A dieta cetogênica pode ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue e melhorar a sensibilidade à insulina em pessoas com diabetes tipo 2.*
- 3. Melhora da saúde do coração: A dieta cetogênica pode ajudar a reduzir os fatores de risco para doenças cardíacas, incluindo o colesterol LDL ("ruim"), a pressão arterial e a inflamação.*
- 4. Aumento da energia: Quando o corpo usa a gordura como sua principal fonte de energia, ele pode aumentar os níveis de energia e melhorar o desempenho físico e mental.*

10



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. *Redução da inflamação: A dieta cetogênica pode ajudar a reduzir a inflamação em todo o corpo, o que pode melhorar a saúde geral e reduzir o risco de doenças crônicas.*

6. *Melhora do humor: A dieta cetogênica pode ajudar a melhorar o humor e reduzir a ansiedade e a depressão.*

7. *Redução dos sintomas de epilepsia: A dieta cetogênica é frequentemente usada como tratamento para pessoas com epilepsia que não respondem a medicamentos convencionais.*

É importante lembrar que a dieta cetogênica não é adequada para todos e pode ser difícil de seguir a longo prazo. Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta.



11





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 03

**Dieta cetogênica
e o CÂNCER**

Dieta cetôgenica e o câncer

Há evidências crescentes de que a dieta cetogênica pode ter benefícios potenciais no tratamento e prevenção do câncer.

Estudos em animais e alguns estudos em humanos sugerem que a dieta cetogênica pode ajudar a combater o câncer de várias maneiras:

- 1. Redução do crescimento do tumor: A dieta cetogênica pode reduzir a disponibilidade de glicose no sangue, que é necessária para o crescimento do tumor. Isso pode ajudar a reduzir o crescimento e a disseminação do câncer.*
- 2. Melhora da resposta à terapia: A dieta cetogênica pode melhorar a eficácia da quimioterapia e radioterapia, tornando as células cancerígenas mais suscetíveis ao tratamento.*
- 3. Redução da inflamação: A dieta cetogênica pode reduzir a inflamação no corpo, o que é importante porque a inflamação crônica pode contribuir para o desenvolvimento e progressão do câncer.*



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

4. Melhora do sistema imunológico: A dieta cetogênica pode ajudar a melhorar a função imunológica, o que pode ajudar o corpo a combater o câncer de forma mais eficaz.

No entanto, ainda são necessárias mais pesquisas para determinar como a dieta cetogênica pode ser usada como terapia complementar ao tratamento convencional do câncer.

É importante lembrar que a dieta cetogênica não deve ser usada como um substituto para o tratamento convencional do câncer e deve ser discutida com um médico antes de ser iniciada.



14





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 04

Dieta cetogênica e **EPILEPSIA**

Dieta cetogênica e epilepsia

A dieta cetogênica é um tratamento médico conhecido e eficaz para a epilepsia, especialmente em crianças com epilepsia refratária, ou seja, que não respondem bem aos medicamentos antiepilépticos.

A dieta cetogênica foi desenvolvida originalmente na década de 1920 como uma forma de tratar a epilepsia em crianças e desde então tem sido usada como uma opção de tratamento para a epilepsia.

A dieta cetogênica é capaz de reduzir a frequência e a gravidade das crises epiléticas, possivelmente devido à mudança no metabolismo cerebral que ocorre quando o corpo entra em cetose.

A cetose ocorre quando o corpo usa a gordura como fonte primária de energia, em vez de carboidratos.

Embora a dieta cetogênica possa ser eficaz no controle da epilepsia, é importante lembrar que é uma intervenção médica complexa e deve ser supervisionada por um médico e um nutricionista qualificado.

16



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

A dieta cetogênica pode ser desafiadora para manter a longo prazo e pode levar a efeitos colaterais, como náusea, constipação e fadiga.

É importante discutir com o médico os prós e contras da dieta cetogênica para o tratamento da epilepsia em cada caso específico.



17



SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 05

Dieta cetogênica
e **PRESSÃO ARTERIAL**

Dieta cetogênica e Pressão Arterial

A dieta cetogênica pode ter um impacto positivo na pressão arterial em algumas pessoas, especialmente aquelas com hipertensão arterial.

A hipertensão arterial é um fator de risco importante para doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e outros problemas de saúde.

Vários estudos mostraram que a dieta cetogênica pode ajudar a reduzir a pressão arterial em pessoas com hipertensão arterial.

Uma possível explicação é que a dieta cetogênica pode levar a uma redução da retenção de líquidos, o que pode ajudar a diminuir a pressão arterial.

Outra possível explicação é que a dieta cetogênica pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina, o que pode ajudar a reduzir a pressão arterial.

A resistência à insulina pode contribuir para a hipertensão arterial, porque faz com que os vasos sanguíneos se contraíam, o que pode aumentar a pressão arterial.

19



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

No entanto, é importante lembrar que a dieta cetogênica pode não ser adequada para todos, especialmente para aqueles com problemas de saúde pré-existentes.

Além disso, a dieta cetogênica pode ser difícil de seguir a longo prazo e pode levar a deficiências nutricionais se não for feita corretamente.

É importante discutir com um médico se a dieta cetogênica é uma opção segura e apropriada para controlar a pressão arterial em cada caso específico.



20





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 06

Perca peso rapidamente
com a dieta **CERTA**

Perca peso rapidamente com a dieta certa

A dieta cetogênica, também conhecida como dieta ceto, é uma abordagem alimentar que consiste em consumir alimentos ricos em gorduras e com baixo teor de carboidratos.

Ao reduzir significativamente a ingestão de carboidratos, o corpo entra em um estado metabólico conhecido como cetose, em que começa a queimar gordura armazenada como fonte primária de energia em vez de carboidratos.

A perda de peso rápida na dieta ceto ocorre principalmente devido à redução na ingestão de carboidratos.

Quando o corpo é privado de carboidratos, ele precisa encontrar outras fontes de energia, o que leva à queima de gordura armazenada.

Além disso, a dieta ceto pode reduzir os níveis de insulina no corpo, o que pode ajudar a diminuir a fome e controlar o apetite.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Estudos também mostraram que a dieta ceto pode aumentar a perda de peso em comparação com outras dietas de baixa caloria, e que a perda de peso pode ser mais rápida durante as primeiras semanas da dieta.

No entanto, é importante ressaltar que a perda de peso rápida na dieta ceto pode ser devido à perda de água e eletrólitos no início da dieta, e que a perda de peso pode diminuir à medida que o corpo se adapta ao estado de cetose.

Além disso, a dieta ceto pode não ser adequada para todos, e é importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta.



23





SUPER DIETA
CETOGENICA



CAPÍTULO 07

**Quantos kilos posso perder
com a dieta **CETOGENICA**?**

Quantos quilos posso perder com a dieta cetogênica?

A quantidade de peso que uma pessoa pode perder com a dieta cetogênica varia dependendo de diversos fatores, como idade, sexo, altura, peso atual, nível de atividade física, composição corporal e metabolismo basal.

Geralmente, na fase inicial da dieta cetogênica, que é a fase de indução, muitas pessoas perdem peso rapidamente devido à perda de água e glicogênio.

Porém, essa perda de peso inicial pode ser apenas temporária e não necessariamente representa perda de gordura corporal.

A perda de peso efetiva na dieta cetogênica ocorre a longo prazo e pode variar de 0,5 a 1 quilo por semana em média.

Isso significa que, em um período de 4 semanas, uma pessoa pode perder cerca de 2 a 4 quilos de gordura corporal, desde que siga uma dieta cetogênica equilibrada e adequada para suas necessidades nutricionais.

25



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

No entanto, é importante lembrar que a perda de peso não deve ser o único objetivo da dieta cetogênica.

A dieta também pode ajudar a melhorar a saúde metabólica, reduzir o risco de doenças crônicas e aumentar a sensação de saciedade e energia ao longo do dia.

Consulte um profissional de saúde para obter orientações personalizadas sobre como implementar a dieta cetogênica de forma saudável e eficaz para suas metas de saúde e bem-estar.



26





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 08

O que posso beber na
dieta **CETOGENICA**?

O que posso beber na dieta cetogênica?

Na dieta cetogênica, é importante manter-se bem hidratado para ajudar a apoiar a saúde e o desempenho físico.

Aqui estão algumas opções de bebidas que você pode incluir na sua dieta cetogênica:

1. Água: a água é a melhor escolha para se manter hidratado e não contém carboidratos ou calorias.
2. Café: o café pode ser consumido na dieta cetogênica, desde que você evite adicionar açúcar ou adoçantes que contenham carboidratos. Você pode optar por adicionar um pouco de creme de leite ou manteiga para aumentar sua ingestão de gordura.
3. Chás: a maioria dos chás sem açúcar é permitida na dieta cetogênica e pode oferecer benefícios à saúde.
4. Água com limão: a água com limão é uma opção refrescante e sem carboidratos que pode ajudar a hidratar e fornecer vitamina C.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. Bebidas com adoçantes sem carboidratos: algumas bebidas com adoçantes sem carboidratos, como refrigerantes, chás gelados e bebidas energéticas, podem ser consumidas com moderação.

6. Leite sem açúcar: leite com teor reduzido de gordura e sem adição de açúcar pode ser consumido com moderação na dieta cetogênica. No entanto, é importante monitorar a ingestão de carboidratos e escolher leites com baixo teor de carboidratos, como leite de amêndoa ou leite de coco sem açúcar.

Evite bebidas com alto teor de açúcar, como refrigerantes, sucos de frutas, bebidas esportivas e bebidas alcoólicas, pois podem atrapalhar a cetose e contribuir para o ganho de peso.

Sempre leia os rótulos e verifique a quantidade de carboidratos nas bebidas que você consome.



29





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 09

Quanto tempo a dieta
CETOGENICA começa a fazer efeito?

Quanto tempo a dieta cetogênica começa a fazer efeito?

O tempo que leva para a dieta cetogênica começar a fazer efeito pode variar de pessoa para pessoa, mas geralmente leva alguns dias a algumas semanas para que o corpo atinja o estado de cetose e comece a queimar gordura como principal fonte de energia.

Durante os primeiros dias da dieta cetogênica, o corpo pode passar por uma fase de adaptação, durante a qual os níveis de glicose no sangue diminuem e o corpo usa os estoques de glicogênio como fonte de energia. Isso pode levar a alguns sintomas, como fadiga, tontura, irritabilidade e câibras musculares.

À medida que o corpo se adapta à dieta cetogênica e entra no estado de cetose, muitas pessoas relatam que começam a sentir mais energia, menos fome e perda de peso.

Além disso, a dieta cetogênica pode ajudar a melhorar a saúde metabólica, reduzir a inflamação e o risco de doenças crônicas.

31



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Em geral, é possível começar a ver resultados visíveis na perda de peso e na melhora da saúde metabólica após algumas semanas de seguir uma dieta cetogênica estrita e equilibrada.

No entanto, é importante lembrar que os resultados podem variar de pessoa para pessoa e a adesão à dieta a longo prazo é fundamental para obter resultados sustentáveis.

Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta restritiva.



32



SUPER DIETA

CETOGENICA

Quanto tempo a dieta cetogênica

começa a fazer efeito?





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 10

Alimentos para comer
com **MODERAÇÃO**

alimentos para comer com moderação

Quando se segue uma dieta cetogênica, é importante evitar alimentos ricos em carboidratos, açúcares e amidos. Aqui estão alguns alimentos que devem ser consumidos com moderação durante uma dieta cetogênica:

1. Frutas: Embora as frutas sejam ricas em nutrientes, elas também são ricas em carboidratos. Algumas frutas, como morangos e framboesas, contêm menos carboidratos do que outras, como bananas e uvas. Portanto, se você decidir comer frutas na dieta cetogênica, é importante monitorar a quantidade e escolher as opções mais baixas em carboidratos.

2. Grãos: Grãos como trigo, cevada, arroz, quinoa e aveia contêm muitos carboidratos e devem ser evitados na dieta cetogênica. Se você optar por consumir grãos, escolha opções com baixo teor de carboidratos, como aveia sem glúten ou arroz de couve-flor.

3. Leguminosas: Feijões, lentilhas, grão de bico e ervilhas são ricos em carboidratos e devem ser consumidos com moderação. Se você optar por consumir leguminosas, é importante monitorar a quantidade e escolher opções com baixo teor de carboidratos.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

4. *Leite: O leite é rico em lactose, que é um tipo de açúcar, e deve ser consumido com moderação na dieta cetogênica. Se você optar por consumir leite, escolha opções com baixo teor de gordura e carboidratos.*

5. *Alimentos processados: Alimentos processados, como salgadinhos, bolachas, cereais matinais e barras de proteínas, são geralmente ricos em carboidratos e açúcares adicionados. Eles também podem conter aditivos químicos que não são saudáveis. Portanto, é importante evitar alimentos processados e escolher opções naturais e integrais sempre que possível.*

Lembre-se, é importante falar com um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta, especialmente se você tiver condições de saúde pré-existentes.



35



SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 11

Alimentos **PERMITIDOS**
NA DIETA CETOGENICA

Alimentos Permitidos na dieta ceto

Na dieta cetogênica, os alimentos permitidos são aqueles ricos em gorduras saudáveis, proteínas e baixos em carboidratos. Alguns exemplos de alimentos que podem ser consumidos na dieta cetogênica incluem:

- *Carnes: carne bovina, frango, peru, cordeiro, porco, bacon, linguiça, salsicha, entre outros.*
- *Peixes e frutos do mar: salmão, truta, atum, camarão, lagosta, caranguejo, mexilhão, ostra, entre outros.*
- *Ovos: ovos inteiros, ovos mexidos, ovos cozidos, ovos fritos.*
- *Laticínios: queijos, manteiga, creme de leite, iogurte grego, leite de coco, entre outros.*
- *Oleaginosas e sementes: nozes, amêndoas, macadâmias, avelãs, sementes de chia, sementes de linhaça, sementes de abóbora, sementes de girassol, entre outros.*
- *Gorduras e óleos: azeite de oliva, óleo de coco, óleo de abacate, banha de porco, gordura de pato, entre outros.*



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

- *Vegetais de baixo teor de carboidratos: brócolis, couve-flor, abobrinha, espinafre, alface, aspargos, cogumelos, tomate, pepino, entre outros.*
- *Frutas de baixo teor de carboidratos: abacate, coco, morangos, framboesas, mirtilos, entre outros.*
- *Bebidas: água, chá, café, água com gás, entre outros.*

É importante lembrar que a quantidade de carboidratos permitidos na dieta cetogênica é muito baixa, geralmente abaixo de 50 gramas por dia, e a quantidade de proteínas também deve ser moderada.

Consulte um nutricionista ou médico antes de iniciar uma dieta cetogênica para garantir que ela seja adequada



38





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 12

**Alimentos indicados
PARA COMER**

alimentos indicados para comer

A dieta cetogênica é uma dieta de baixo carboidrato e alta gordura, que busca colocar o corpo em um estado de cetose, em que utiliza a gordura como principal fonte de energia em vez de carboidratos.

Para seguir essa dieta, é importante consumir alimentos ricos em gorduras saudáveis, proteínas e vegetais com baixo teor de carboidratos.

Aqui estão alguns exemplos de alimentos que são recomendados para a dieta cetogênica:

- *Carne: carne vermelha, frango, peru, cordeiro, porco, bacon, presunto.*
- *Peixes e frutos do mar: salmão, truta, atum, camarão, lagosta, caranguejo.*
- *Ovos: ovos inteiros ou apenas as gemas, preparados de diversas formas.*

40



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

- *Gorduras saudáveis: azeite de oliva, óleo de coco, manteiga, gordura animal, óleo de abacate, óleo de nozes, óleo de semente de linhaça.*
- *Queijos: queijos duros e de alta gordura como cheddar, brie, gouda, parmesão.*
- *Vegetais com baixo teor de carboidratos: espinafre, couve-flor, brócolis, aspargos, abobrinha, berinjela, couve-de-bruxelas, repolho.*
- *Nozes e sementes: amêndoas, nozes, macadâmias, castanhas-do-pará, sementes de chia, sementes de abóbora, sementes de linhaça.*
- *Frutas com baixo teor de carboidratos: abacate, coco, morangos, framboesas, mirtilos.*

É importante lembrar que a dieta cetogênica é uma dieta muito restritiva, que deve ser seguida com cautela e orientação médica, especialmente se você tem alguma condição de saúde ou está tomando algum medicamento.

41





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 13

**Como iniciar a dieta
CETOGENICA**

como iniciar a dieta cetogênica

Antes de iniciar uma dieta ceto, é importante lembrar que é sempre recomendado buscar orientação de um profissional de saúde qualificado, especialmente se você tiver alguma condição médica ou estiver tomando algum medicamento.

A seguir, estão algumas dicas para iniciar uma dieta ceto:

1. Compreenda o que é a dieta ceto: A dieta ceto é uma dieta de baixo carboidrato e alta gordura que faz com que seu corpo entre em um estado metabólico chamado de cetose, onde ele começa a queimar gordura em vez de carboidratos para obter energia. Alimentos ricos em gordura, como carnes, peixes, ovos, queijos, manteiga, nozes e sementes, são recomendados, enquanto alimentos ricos em carboidratos, como pão, arroz, massas e açúcar, são limitados.

2. Planeje suas refeições: Planejar suas refeições é importante para garantir que você esteja obtendo todos os nutrientes necessários e evitando alimentos que não se encaixam na dieta ceto. Faça uma lista de compras para ter os ingredientes em casa.

43



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

2. *Planeje suas refeições: Planejar suas refeições é importante para garantir que você esteja obtendo todos os nutrientes necessários e evitando alimentos que não se encaixam na dieta ceto. Faça uma lista de compras para ter os ingredientes em casa.*

3. *Reduza gradualmente sua ingestão de carboidratos: Reduza gradualmente sua ingestão de carboidratos, em vez de tentar cortar tudo de uma vez. Comece limitando alimentos como açúcares, pão e massas, e substitua-os por opções mais saudáveis, como verduras, abacate, carne, peixe e ovos.*

4. *Aumente a ingestão de gordura: Aumente a ingestão de gordura para compensar a redução de carboidratos. Inclua alimentos ricos em gordura saudável, como azeite, óleo de coco, manteiga, nozes e sementes, em suas refeições.*

5. *Monitore sua ingestão de proteínas: É importante não exagerar na ingestão de proteínas na dieta ceto, pois isso pode afetar a cetose. Certifique-se de consumir uma quantidade moderada de proteína, geralmente em torno de 20-25% das calorias totais.*

6. *Beba bastante água: Certifique-se de beber bastante água para evitar a desidratação, que é comum na dieta ceto, especialmente durante a fase de adaptação.*

44



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

7. Esteja preparado para a fase de adaptação: Nos primeiros dias da dieta ceto, pode ser que você se sinta cansado, com dores de cabeça e irritado. Isso é normal, e pode levar alguns dias ou semanas para o corpo se adaptar à nova dieta.

Lembre-se, a dieta ceto pode não ser adequada para todas as pessoas. Se você estiver pensando em experimentar essa dieta, é importante falar com seu médico ou um nutricionista para garantir que ela seja segura e adequada para você.



45





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 14

Dicas do que **COMER**

DICAS DO QUE COMER

O café da manhã

O café da manhã na dieta cetogênica pode ser um pouco desafiador, já que muitos dos alimentos tradicionais do café da manhã, como pães, cereais, frutas e sucos, são ricos em carboidratos.

No entanto, existem algumas opções de café da manhã deliciosas e nutritivas que se encaixam na dieta cetogênica.

Aqui estão algumas dicas para o café da manhã na dieta cetogênica:

1. Omelete: os ovos são um alimento excelente para a dieta cetogênica, já que são ricos em proteínas e gorduras saudáveis. Experimente fazer uma omelete recheada com queijo, presunto, cogumelos ou espinafre.

2. Abacate: o abacate é uma fruta rica em gorduras saudáveis e com baixo teor de carboidratos. Corte um abacate ao meio e retire o caroço, recheie com um ovo e asse no forno até que o ovo esteja cozido.

47



3. *Smoothie cetogênico: misture leite de coco, abacate, espinafre, proteína em pó de baixo teor de carboidratos e adoçante natural em um liquidificador para fazer um smoothie cremoso e saudável.*

4. *Salada de ovos: misture ovos cozidos picados, abacate, aipo, maionese e temperos para fazer uma salada de ovos deliciosa e cetogênica.*

5. *Iogurte grego com nozes: o iogurte grego é uma boa fonte de proteínas e gorduras saudáveis. Adicione algumas nozes e adoçante natural para um café da manhã nutritivo e satisfatório.*

6. *Salmão defumado: o salmão defumado é uma boa fonte de proteína e gorduras saudáveis. Sirva com ovos mexidos e espinafre salteado para uma refeição completa de café da manhã.*

Lembre-se sempre de verificar as informações nutricionais dos alimentos que você escolher para garantir que estejam de acordo com a dieta cetogênica.

Além disso, consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta restritiva.



almoço

O almoço na dieta cetogênica deve ser rico em proteínas e gorduras saudáveis, e deve incluir uma variedade de vegetais com baixo teor de carboidratos.

Aqui estão algumas dicas de almoço para a dieta cetogênica:

- 1. Salada com proteína: faça uma salada verde com folhas, pepino, tomate e pimentão, e adicione proteína como frango grelhado, salmão, carne vermelha ou ovos cozidos. Regue com azeite de oliva e limão.*
- 2. Sanduíche sem pão: substitua o pão por folhas de alface ou de repolho e recheie com proteínas como frango, peru, presunto, queijo e maionese com baixo teor de carboidratos.*
- 3. Frutos do mar: experimente camarão ou lagosta grelhados com legumes salteados em óleo de coco ou manteiga.*
- 4. Hambúrguer com salada: faça um hambúrguer com carne moída, queijo e bacon, e sirva com uma salada verde com azeite de oliva e vinagre.*



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. *Omelete com legumes: misture ovos, queijo e legumes como espinafre, cogumelos e tomate em uma frigideira para fazer uma omelete delicioso e cetogênico.*

6. *Chili cetogênico: faça um chili com carne moída, pimentões, cebola, tomate e especiarias como cominho e pimenta. Sirva com abacate e creme de leite.*

Lembre-se de escolher alimentos ricos em nutrientes e com baixo teor de carboidratos, e sempre verifique as informações nutricionais dos alimentos antes de consumi-los. Além disso, consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta restritiva.



50



Lanche da tarde

O lanche da tarde na dieta cetogênica deve ser uma opção rica em proteínas e gorduras saudáveis, com baixo teor de carboidratos.

Aqui estão algumas sugestões de lanches para a dieta cetogênica:

- 1. Queijo com nozes: escolha queijos com baixo teor de carboidratos, como queijo cheddar, queijo de cabra ou queijo suíço, e misture com nozes como amêndoas, nozes e castanhas.*
- 2. Guacamole com palitos de legumes: faça um guacamole caseiro com abacate, tomate, cebola, coentro e limão, e sirva com palitos de legumes como cenoura, aipo e pepino.*
- 3. Ovos cozidos com azeitonas: cozinhe alguns ovos e sirva com azeitonas para um lanche rápido e nutritivo.*
- 4. Salmão defumado com cream Cheese: misture salmão defumado com cream Cheese e tempere com limão e pimenta para um lanche saboroso e cetogênico.*

51



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. *Pasta de amendoim com aipo: escolha uma pasta de amendoim com baixo teor de carboidratos e espalhe sobre palitos de aipo para um lanche crocante e satisfatório.*

6. *logurte grego com frutas vermelhas: escolha um iogurte grego com baixo teor de carboidratos e adicione frutas vermelhas como morangos e framboesas para um lanche doce e saudável.*

Lembre-se sempre de verificar as informações nutricionais dos alimentos que você escolher para garantir que estejam de acordo com a dieta cetogênica.

Além disso, consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta restritiva.



52



Janta

O jantar na dieta cetogênica deve incluir proteínas saudáveis e gorduras boas, além de vegetais com baixo teor de carboidratos.

Aqui estão algumas sugestões de jantar para a dieta cetogênica:

- 1. Salmão com legumes: asse um filé de salmão com azeite de oliva e tempere com limão e ervas, e sirva com legumes assados, como brócolis, abobrinha ou couve de Bruxelas.*
- 2. Bife com vegetais: grelhe um bife de carne vermelha, como filé mignon ou contrafilé, e sirva com legumes salteados em manteiga ou óleo de coco.*
- 3. Frango com salada: grelhe um peito de frango e sirva com uma salada de folhas verdes, pepino, tomate e abacate, temperada com azeite de oliva e vinagre.*
- 4. Omelete com salada: misture ovos, queijo e legumes como espinafre, cogumelos e tomate em uma frigideira para fazer uma omelete, e sirva com uma salada verde com azeite de oliva e vinagre.*



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. *Curry de frango ou camarão: faça um curry com frango ou camarão, leite de coco e vegetais como pimentão, cebola e abobrinha, e sirva com arroz de couve-flor.*

6. *Carne assada com purê de couve-flor: asse um pedaço de carne, como lombo de porco ou rosbife, e faça um purê de couve-flor como acompanhamento.*

Lembre-se de escolher alimentos ricos em nutrientes e com baixo teor de carboidratos para garantir que sua dieta esteja adequada para a dieta cetogênica.

Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer dieta restritiva.



54





SUPER DIETA **CETOGENICA**



CAPÍTULO 15

Receitas **CETOGENICA**

Receitas cetogênica

muffins de omelete

Os muffins de omelete cetogênica são uma opção deliciosa e prática para quem segue a dieta cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 1/4 xícara de creme de leite fresco
- 1/4 xícara de queijo ralado (pode ser cheddar, muçarela, parmesão, etc.)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 xícara de bacon em cubinhos ou presunto em cubinhos
- 1/4 xícara de tomate cereja picado
- 1/4 xícara de espinafre picado

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de muffins com óleo de coco ou manteiga.

56



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

2. Em uma tigela, bata os ovos com o creme de leite fresco até que fiquem bem misturados. Adicione o queijo ralado, sal e pimenta-do-reino a gosto e misture novamente.
3. Acrescente o bacon ou presunto em cubinhos, o tomate cereja picado e o espinafre picado. Misture delicadamente.
4. Despeje a mistura nas formas de muffins, enchendo cerca de 3/4 de cada forminha.
5. Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que os muffins estejam firmes e dourados.
6. Remova do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar e servir.

Essa receita rende cerca de 6 muffins de omelete cetogênica. Eles podem ser armazenados na geladeira por até 5 dias e reaquecidos no micro-ondas ou forno antes de servir.



57



caçarola de café da manhã

A caçarola de café da manhã cetogênica é uma opção deliciosa e fácil para quem segue a dieta cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 8 ovos grandes
- 1/4 xícara de creme de leite fresco
- 1/4 xícara de queijo ralado (pode ser cheddar, muçarela, parmesão etc.)
- 1/4 xícara de bacon em cubinhos ou presunto em cubinhos
- 1/4 xícara de espinafre picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de vidro ou cerâmica com manteiga.
2. Em uma tigela, bata os ovos com o creme de leite fresco até que fiquem bem misturados. Adicione o queijo ralado, sal e pimenta-do-reino a gosto e misture novamente.

58



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

- 3. Acrescente o bacon ou presunto em cubinhos e o espinafre picado. Misture delicadamente.*
- 4. Despeje a mistura na forma de vidro ou cerâmica.*
- 5. Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que a caçarola esteja firme e dourada.*
- 6. Remova do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.*

Essa receita rende cerca de 4 porções de caçarola de café da manhã cetogênica. Ela pode ser armazenada na geladeira por até 5 dias e reaquecida no micro-ondas ou forno antes de servir. Você pode variar os ingredientes adicionando outros legumes ou carnes que se encaixem na dieta cetogênica, como cogumelos, pimentões, linguiça etc.:



59



As panquecas keto

As panquecas keto cetogênica são uma opção saborosa para o café da manhã ou lanche para quem segue a dieta cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de adoçante natural
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de leite de coco ou creme de leite fresco
- Óleo de coco ou manteiga para untar a frigideira

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture os ovos com as farinhas de amêndoa e coco, o adoçante natural, o fermento em pó e o sal. Misture bem até formar uma massa homogênea.

60



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco ou manteiga.
4. Despeje cerca de 1/4 de xícara da massa na frigideira, espalhando-a levemente com a parte de trás da colher.
5. Cozinhe a panqueca por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até que esteja firme e dourada.
6. Repita o processo até terminar toda a massa, untando a frigideira com mais óleo de coco ou manteiga conforme necessários.
7. Sirva as panquecas keto cetogênica quentes, acompanhadas de manteiga, geleia sem açúcar ou cobertura de sua escolha.

Essa receita rende cerca de 4 panquecas keto cetogênica. Você pode variar os ingredientes adicionando nozes ou frutas vermelhas que se encaixem na dieta cetogênica, como amêndoas, mirtilos ou framboesas.



61



repolho roxo

O repolho roxo de maçã é uma salada cetogênica deliciosa e saudável. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- *1/2 repolho roxo médio, fatiado finamente*
- *1 maçã verde, cortada em cubos*
- *1/4 xícara de cebola roxa picada*
- *1/4 xícara de salsinha fresca picada*
- *2 colheres de sopa de vinagre de maçã*
- *2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Modo de preparo:

- 1. Em uma tigela grande, misture o repolho roxo fatiado, a maçã verde em cubos, a cebola roxa picada e a salsinha fresca picada.*
- 2. Em uma tigela separada, misture o vinagre de maçã e o azeite de oliva extravirgem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.*
- 3. Despeje o molho sobre a salada de repolho roxo e maçã e misture bem para cobrir todos os ingredientes.*

62



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

4. Deixe a salada descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se misturem.

5. Sirva o repolho roxo de maçã gelado, como acompanhamento de um prato principal cetogênica.

Essa receita rende cerca de 4 porções de repolho roxo de maçã cetogênica. Você pode variar os ingredientes adicionando outras verduras, como cenoura ralada ou couve-flor picada.

Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.



63



granola de canela

A granola de canela é uma opção saudável e deliciosa para quem segue a dieta cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 1 xícara de nozes picadas (amêndoas, castanhas, nozes pecãs etc.)
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1/2 xícara de sementes de girassol
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de adoçante natural

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela grande, misture as nozes picadas, sementes de abóbora e sementes de girassol.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

- 3. Adicione o óleo de coco derretido, a canela em pó, o sal e o adoçante natural. Misture bem até que todos os ingredientes estejam completamente incorporados.*
- 4. Espalhe a mistura em uma assadeira forrada com papel-manteiga.*
- 5. Asse a granola de canela no forno preaquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até que esteja dourada e crocante.*
- 6. Deixe a granola esfriar completamente antes de guardar em um recipiente hermético.*
- 7. Sirva a granola de canela com leite de amêndoas, iogurte sem açúcar ou como um lanche saudável.*

Essa receita rende cerca de 6 porções de granola de canela cetogênica. Você pode variar os ingredientes adicionando outras nozes ou sementes, como amêndoas, castanhas de caju, sementes de chia ou linhaça. Ajuste a quantidade de adoçante natural de acordo com seu gosto pessoal. Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.

65



omelete de ervas com salmão defumado

omelete de ervas com salmão defumado é uma opção deliciosa e saudável para um café da manhã ou almoço cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/4 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (salsa, cebolinha, manjeriço etc.)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga
- 50g de salmão defumado em fatias finas

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, bata os ovos com o creme de leite fresco até que fiquem bem misturados.
2. Adicione as ervas frescas picadas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

66



- 3. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga em fogo médio-alto.*
- 4. Despeje a mistura de ovos na frigideira e deixe cozinhar por cerca de 2-3 minutos ou até que o fundo esteja levemente dourado.*
- 5. Com uma espátula, vire a omelete e cozinhe por mais 1-2 minutos do outro lado.*
- 6. Retire a omelete da frigideira e coloque as fatias de salmão defumado sobre a metade da omelete.*
- 7. Dobre a outra metade da omelete sobre o salmão defumado e sirva imediatamente.*

Essa receita rende uma porção de omelete de ervas com salmão defumado cetogênica.

Você pode variar as ervas e temperos adicionando outras opções de sua preferência.

Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.



salada de hambúrguer

A salada de hambúrguer é uma opção deliciosa e nutritiva para uma refeição cetogênica. Aqui está a receita:

Ingredientes:

- 200g de carne moída
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre etc.)
- 1/4 xícara de tomate-cereja cortado ao meio
- 1/4 xícara de cebola roxa fatiada finamente
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, misture a carne moída com sal, pimenta-do-reino e alho em pó.
2. Modele a carne em formato de hambúrgueres e aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto.

68



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

- 3. Cozinhe os hambúrgueres por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos de acordo com o seu gosto.*
- 4. Em outra tigela média, misture as folhas verdes, tomate-cereja e cebola roxa fatiada.*
- 5. Em uma tigela pequena, misture a maionese, mostarda e vinagre de maçã até obter um molho homogêneo.*
- 6. Sirva os hambúrgueres sobre a salada de folhas verdes e regue com o molho de maionese e mostarda.*

Essa receita rende uma porção de salada de hambúrguer cetogênica. Você pode variar os ingredientes da salada e experimentar diferentes tipos de molhos para adicionar mais sabor. Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.



69



O arroz de couve-flor

O arroz de couve-flor é uma alternativa saudável e deliciosa ao arroz tradicional. Aqui está a receita cetogênica:

Ingredientes:

- 1 cabeça grande de couve-flor
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- 1. Corte a couve-flor em floretes e coloque em um processador de alimentos. Pulse até que a couve-flor esteja picada em pedaços pequenos, parecidos com arroz. Se você não tiver um processador de alimentos, também pode usar um ralador.
- 2. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 2-3 minutos, ou até que a cebola fique macia.
- 3. Adicione o alho picado à panela e refogue por mais 1-2 minutos.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

4. Adicione a couve-flor picada à panela e misture bem com a cebola e o alho. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

5. Cozinhe por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, ou até que a couve-flor esteja macia e tenha uma textura semelhante à do arroz.

6. Sirva o arroz de couve-flor como acompanhamento de pratos cetogênica, como carne, frango, peixe ou vegetais.

Essa receita rende cerca de 4 porções de arroz de couve-flor cetogênica. Você pode adicionar outros temperos e ingredientes, como ervas frescas, cogumelos ou pimentões, para variar o sabor e a textura. Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.



71



Zoodles

Zoodles, ou macarrão de abobrinha, é uma opção saudável e deliciosa de massa para quem segue a dieta cetogênica. Aqui está a receita cetogênica:

Ingredientes:

- 3 abobrinhas médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as abobrinhas e corte as pontas. Use um descascador ou um espiralizador para fazer os "noodles" de abobrinha.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o alho picado e refogue por cerca de 1 minuto, ou até ficar perfumado.
3. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira e cozinhe por cerca de 3-4 minutos, ou até que fiquem macios, mas ainda com textura.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

5. Sirva os zoodles como acompanhamento de pratos cetogênica, como almôndegas, frango grelhado, ou com um molho de tomate sem açúcar.

Essa receita rende cerca de 4 porções de zoodles cetogênica. Você também pode adicionar outros ingredientes, como cogumelos, tomate ou espinafre, para variar o sabor e a textura.

Lembre-se de escolher ingredientes que se encaixem na dieta cetogênica e evite adicionar açúcar ou ingredientes processados.



73



Frango Envolto em Bacon

Aqui está uma receita cetogênica deliciosa de frango envolto em bacon:

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango sem pele
- 8 fatias de bacon
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Tempere o frango com alho em pó, páprica, sal e pimenta a gosto.
3. Enrole duas fatias de bacon em cada filé de frango.
4. Prenda o bacon com um palito de dente para que ele não se solte enquanto estiver assando.

74



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

5. Coloque os filés em uma assadeira untada com azeite.
6. Asse por 25-30 minutos, ou até que o frango esteja cozido e o bacon esteja crocante.
7. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

Esta receita é perfeita para quem segue uma dieta cetogênica, pois é rica em proteínas e gorduras saudáveis. Além disso, o bacon adiciona um sabor extra ao frango, tornando-o ainda mais delicioso. Aproveite!



75



salada Cobb

Aqui está uma receita cetogênica de salada Cobb, que é uma opção deliciosa e saudável para quem segue uma dieta com baixo teor de carboidratos:

Ingredientes:

- 2 xícaras de alface americana picada
- 2 xícaras de espinafre fresco
- 1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 xícara de queijo azul esfarelado
- 4 fatias de bacon cozido e esmigalhado
- 2 ovos cozidos picados
- 2 filés de frango grelhado e cortado em cubos
- 1 abacate em cubos
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de mostarda
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a alface e o espinafre.

76



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

- 2. Coloque os tomates, o queijo azul, o bacon, os ovos, o frango e o abacate por cima das folhas.*
- 3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre de vinho tinto, a mostarda dijon, o sal e a pimenta para fazer o molho.*
- 4. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.*
- 5. Sirva imediatamente.*

Esta salada é rica em proteínas, gorduras saudáveis e nutrientes importantes, como vitaminas e minerais. É uma opção deliciosa e satisfatória para quem segue uma dieta cetogênica. Além disso, é uma receita fácil de personalizar, então você pode adicionar ou remover ingredientes de acordo com suas preferências pessoais. Aproveite!



77



Assado de panela de fogão lento

Aqui está uma receita cetogênica deliciosa de assado de panela de fogão lento:

Ingredientes:

- 1,5 kg de carne de boi para assado (coxão mole, patinho, lagarto)
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 xícara de caldo de carne
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de sopa de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- Legumes de sua escolha (opcional)

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo de coco ou azeite em uma frigideira em fogo médio-alto e doure todos os lados da carne até que esteja bem selada.

78



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

- 2. Coloque a cebola e o alho no fundo da panela de fogão lento e coloque a carne por cima.*
- 3. Em uma tigela, misture o caldo de carne, molho de tomate, mostarda dijon, páprica defumada, orégano, sal e pimenta. Despeje a mistura sobre a carne.*
- 4. Adicione legumes de sua escolha, como cenoura, batata-doce ou abóbora, em volta da carne, se desejar.*
- 5. Cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas, ou até que a carne esteja macia e se desmanche facilmente.*
- 6. Retire a carne e os legumes da panela e coloque em um prato. Deixe o líquido descansar por alguns minutos e remova a gordura da superfície com uma colher.*
- 7. Despeje o líquido sobre a carne e os legumes e sirva.*

Esta receita é perfeita para quem segue uma dieta cetogênica, pois é rica em proteínas e gorduras saudáveis. Além disso, é uma opção fácil e prática de preparar em uma panela de fogão lento, o que significa que você pode desfrutar de uma refeição deliciosa sem precisar passar muito tempo na cozinha. Aproveite!



79





SUPER DIETA
CETOGENICA



CONCLUSÃO

Conclusão

A dieta cetogênica é uma abordagem alimentar que é caracterizada por um alto consumo de gorduras saudáveis, uma quantidade moderada de proteína e uma ingestão muito baixa de carboidratos.

Ao fazer a dieta cetogênica, o corpo entra em um estado de cetose, o que significa que começa a queimar gordura como fonte primária de energia em vez de carboidratos.

Aqui estão alguns dos benefícios para a saúde associados à dieta cetogênica:

1. Perda de peso: A dieta cetogênica pode ajudar a perder peso, pois ajuda a reduzir o apetite e aumenta a queima de gordura. Também pode ajudar a reduzir a gordura abdominal, que é especialmente perigosa para a saúde.
2. Melhora da saúde cardiovascular: A dieta cetogênica pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, reduzindo o colesterol ruim (LDL) e aumentando o colesterol bom (HDL). Isso pode reduzir o risco de doenças cardíacas.



3. Controle do açúcar no sangue: A dieta cetogênica pode ajudar a controlar o açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo 2, pois reduz a ingestão de carboidratos e aumenta a sensibilidade à insulina.
4. Redução da inflamação: A dieta cetogênica pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo, o que pode levar a uma variedade de condições de saúde, como artrite, doenças cardíacas e câncer.
5. Melhora da saúde cerebral: A dieta cetogênica pode ter benefícios para a saúde cerebral, incluindo a redução do risco de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer.
6. Aumento da energia: Muitas pessoas relatam que se sentem mais energizadas e alertas ao fazer a dieta cetogênica, já que o corpo começa a queimar gordura como fonte primária de energia.
7. Melhora do humor: Alguns estudos sugerem que a dieta cetogênica pode ajudar a melhorar o humor e reduzir a ansiedade e a depressão.



8. Redução do risco de certos tipos de câncer: A dieta cetogênica pode ajudar a reduzir o risco de certos tipos de câncer, como o câncer de próstata e o câncer de mama.

No entanto, é importante notar que a dieta cetogênica não é adequada para todas as pessoas. É importante falar com um profissional de saúde antes de começar a dieta, especialmente se você tiver algum problema de saúde pré-existente. Além disso, é importante seguir a dieta adequadamente e obter a quantidade certa de nutrientes para garantir que seu corpo esteja funcionando de maneira saudável.



Obrigado por ler até aqui!

