

Aula Bônus — Como Emagrecer E Continuar Magro E Saudável Mesmo Comendo Receitas Deliciosas

O que é uma receita

Segundo Wikipédia: No âmbito da culinária, receitas são orientações que ajudam as pessoas a, passo a passo, preparam pratos de comida.

Ou seja, preparar um bife na frigideira com sal e ervas é uma receita tanto quanto preparar um doce super requintado que demora horas para ficar pronto.

Porém, é evidente que temos “receitas” e “receitas”.

Existem aquelas receitas doces e salgadas super práticas (como o bife com sal), e existem aqueles receitas salgadas e doces mais elaboradas (como quiche de gorgonzola e cheesecake de morango).

Também existem receitas que vão ser liberadas na low-carb e cetogênica, e aquelas nas quais não vamos poder basear nossa alimentação.

Agora vamos então dar alguns exemplos de receitas mais e outras menos alinhadas.

Mas antes, vamos explicar alguns conceitos que iremos falar bastante durante a aula.

- **Caloricamente denso:** quer dizer que para uma mesma porção (por exemplo 100g) um alimento mais caloricamente denso vai ter mais calorias
 - Exemplo: 100g de queijo X 100g de peito de frango
- **Relação proteína / energia (P/E):** quanta proteína um determinado alimento tem em uma porção com relação à quantidade de calorias.

- Exemplo: 1 ovo = 6g de proteína + 5g de gordura
 - $6g / 5g > 1$ (relação P/E > 1)
- Para saber mais: [Livro P:E Diet, do dr. Ted Naiman](#)

Receitas liberadas

São aquelas cujos os ingredientes são os mais próximos possíveis da comida conforme ela é encontrada na natureza.

Geralmente não são responsáveis por causa compulsão — e proporcionam grande saciedade com muitos nutrientes.

Geralmente são receitas salgadas, e fazem parte de uma refeição.

Mais fácil dar exemplos que tentar explicar:

- Omeletes
- Ovos mexidos
- Rocambole de carne
- Antepasto de berinjela
- Chips de abobrinha
- Preparações simples de carnes e peixes (marinada, ao forno, etc.)
- Sashimi
- Macarrão de abobrinha / pupunha / konjac
- Salpicão
- Osso buco

Basicamente carne, ovos e vegetais em outros formatos e com alguns temperos.

Receitas a moderar

Também apresentam bons ingredientes, porém podem ser um **pouco mais caloricamente densas**.

Geralmente são ainda mais “palatáveis” que as anteriores — via de regra são uma refeição ou parte dela. Ou seja: há substituição de outros alimentos por elas.

Muitas vezes são receitas salgadas, mas algumas receitas doces podem figurar também.

- Escondidinho de abóbora (purê de abóbora e queijão)
- Lasanha de berinjela (queijos)
- Bolinho de bacalhau (purê de abóbora, queijo e farinha low-carb)
- Coxinha (purê de abóbora, queijo e farinha low-carb)
- Maionese de ovos ou abacate (alto potencial de abuso)
- Queijadinha
- Suspiro low-carb
- Bolinhos de caneca
- Pães low-carb / cetogênicos

Já podem levar alguns alimentos que não estão 100% liberados (como carnes, ovos, legumes e folhas), como queijos e pequenas quantidades de farinhas.

Podem ser levemente processadas (na maionese você bate o abacate, por exemplo, o que pode diminuir um pouco a sensação de saciedade proporcionada).

Por que o salpicão é liberado e maionese não?

Receitas Ocasionais

Comparadas às receitas anteriores:

- São mais caloricamente densas
- Têm maior potencial de abuso
- Têm maior potencial de despertar compulsão
- São receitas que você come além da refeição (soma as calorias)
- Têm ingredientes que não são totalmente liberados, e um pouco mais processados — como chocolate (70+% cacau, creme de leite, leite de coco, farinhas e adoçantes)

- Geralmente são receitas doces

Exemplos:

- Pavê
- Tiramisù
- Torta de morango
- Brownie
- Sorvete de amendoim
- Cheesecake

Exemplos De Como Classificar As Receitas Do Livro

Vamos para a parte mais prática agora.

Bolovo:

- basicamente carne moída e ovos
- alta saciedade
- ingredientes minimamente processados
- totalmente liberada

Brigadeiro:

- creme de leite, manteiga e xilitol
- altamente calóricos
- pode causar compulsão (é um doce super gostoso)
- não é a base da dieta
- receita ocasional

Guacamole:

- basicamente abacate com tomate e cebola
- minimamente processado
- ótimo acompanhamento para as refeições
- liberada

Pizza de couve-flor:

- a massa da pizza em si poderia até ser considerada “liberada”
 - ou mesmo com algum recheio (como atum com molho de tomate caseiro)
- mas acontece que geralmente “caprichamos” nos recheio:
 - 5 queijos
 - Calabresa com queijo
 - Etc.
- então fica difícil considerar essa pizza como “liberada” sem analisar o recheio
- por isso vamos considerá-la como “moderada”

Farinhas low-carb / cetogênicas

[Farinhas Low-Carb: Quais São As Melhores Para Suas Receitas? O Guia Definitivo Das Melhores E As Piores Farinhas Para A Dieta Low-Carb](#)

Prós:

- Menos carboidratos por porção
- Menor índice glicêmico (menor carga glicêmica quando comparamos duas porções iguais)
- Maior saciedade e nutrientes quando comparadas às opções convencionais (o que não quer dizer que devem ser sua fonte principal de nutrientes)
- Livres de glúten

Contras:

- Textura e sabor serão diferentes
 - Algumas deixam um sabor mais marcante do que outras
- Algumas delas podem ter um preço mais elevado
- Algumas delas têm antinutrientes (podem ser um problema para certas pessoas)
 - Leitura recomendada: [Oleaginosas, Nozes E Castanhas Na Low-Carb E Cetogênica: O Guia Definitivo](#)
- Algumas delas são bem caloricamente densas

Exemplos:

- farinha de frango (liberada, mas dá trabalho fazer)
- farinha de torresmo (liberada, você pode fazer em casa ou encontrar pronta)
- farinha de linhaça (a mais comum e fácil de encontrar)
- farinha de coco (deixa tem gostinho levemente adocicado)
- farinha de castanha do pará
- farinha de nozes
- farinha de amêndoas
- farinha de amendoim

- farinha de castanha de caju
- farinha de maracujá (meio amarga, melhor para receitas salgadas)
- farinha de berinjela (meio amarga, melhor para receitas salgadas)

Adoçantes low-carb / cetogênicos

O Guia Completo Sobre Adoçantes Na Dieta Low-Carb E Dieta Cetogênica

Primeiro vamos dividí-los em 2 grandes grupos:

- Naturais — pode ser encontrados na natureza
 - Stevia, xilitol, eritritol, fruta dos monges
- Não-naturais — somente feitos em laboratório
 - Sucralose, aspartame, acessulfame de potássio

Usados em pouquíssima quantidade, nenhum deles parece ter efeitos deletérios.

E alguém que usa rios de adoçante por dia em cafés e chás deveria diminuir seu consumo — independentemente de qual adoçante seja.

Para receitas preferimos os seguintes adoçantes naturais:

Eritritol, Xilitol E Stevia – Prós E Contas Dos 3 Melhores Adoçantes Para A Dieta Low-Carb

- **Xilitol:**
 - Poder adoçante igual ao do açúcar
 - Apenas 60% de seus carboidratos (e calorias) são absorvidos pelo corpo humano
 - Baixíssimo índice glicêmico (entre 7 e 13)
 - Pode gerar desconfortos gastrointestinais
 - Tóxico para cães
- **Eritritol:**
 - Poder adoçante de 70% do açúcar (100g de eritritol = 70g de açúcar)

- Precisa ajustar a quantidade quando for usar em receitas (100g de açúcar = 140g de eritritol)
- Apenas 2% de seus carboidratos são absorvidos (praticamente 0 carbo!)
- Baixíssimo índice glicêmico (menor que 2)
- Pode gerar desconfortos gastrointestinais em algumas pessoas (menos provável que o xilitol)
- **Fruta dos monges dissolvida em eritritol:**
 - Poder adoçante de 70 a 100% do açúcar
 - Apenas 2% de seus carboidratos são absorvidos (praticamente 0 carbo!)
 - Baixíssimo índice glicêmico (menor que 2)
 - Precisa ajustar a quantidade quando for usar em receitas dependendo da proporção do adoçante
 - Pode gerar desconfortos gastrointestinais em algumas pessoas (menos que o xilitol)
 - Tomar cuidado com o “veículo” utilizado (no que a fruta dos monges é misturada):
 - Com eritritol ou xilitol é ok
 - Com maltodextrina deve ser evitada
- Preferimos às versões “refinadas” (ou seja, “moídas”) em vez da versão “cristal” desses adoçantes porque acreditamos que assim se dissolvem mais facilmente.

Sobre o **stevia**: acreditamos que pode deixar um sabor residual amargo, mas é questão de gosto.

Espessantes

São substâncias que mudam viscosidade de onde são misturados sem alterar o sabor — dessa forma seu objetivo é justamente alterar a textura do alimento final.

Os espessantes mais comumente utilizados numa alimentação low-carb ou cetogênica são: **goma xantana, psyllium, agar agar**.

O psyllium é basicamente uma fibra extraída das sementes de uma planta e portanto não têm carboidratos digeríveis.

Ele absorve água formando uma espécie de gel — é bastante usado em receitas de pães, bolos e massas, e afins.

A goma xantana é um polissacarídeo (carboidrato) que atua de maneira muito similar ao psyllium quando colocada na água.

A consumida comercialmente é extraída e processada a partir do milho.

Apesar de os carboidratos da goma xantana serem digeridos pelos seres humanos geralmente usamos uma quantidade tão pequena desse ingrediente que o teor de carboidratos se torna irrelevante nas receitas.

Por fim, o ágar ágar também é um polissacarídeo (carboidratos) porém cuja origens são as algas — atua de maneira bastante similar a goma xantana.

Como podemos ver essas três substâncias são seguras e inofensivas e podem ser usados em receitas low carb / cetogênicas sem medo.

Gorduras

[As Melhores E As Piores Gorduras Para Cozinhar E Para Sua Saúde — Descubra Quais São Elas](#)

Para aquecer / fritar / cozinar / untar:

- óleo de coco,
- banha,
- manteiga,
- azeite de oliva extravirgem (leitura complementar: [Azeite De Oliva Extravirgem: Cozinhar Com Ele Faz Bem Para Sua Saúde?](#))
- azeite de dendê (óleo de palma não refinado),
- dentre outros.

Como ingrediente das receitas, também podemos usar alguns tipos de gorduras:

- para receitas salgada preferimos manteiga, azeite, banha
- para receitas doces preferimos manteiga sem sal e óleo de coco
- em ambos os casos são intercambiáveis.

Gorduras	
Permitidas E Saudáveis Para Cozinhar E Temperar	A Serem Evitadas E Perigosas Para Sua Saúde
<ul style="list-style-type: none"> • Azeite  • Azeite de dendê • Banha  • Ghee • Manteiga  • Manteiga de coco • Manteiga de garrafa • Óleo de coco  • Óleo de abacate • Sebo 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina  • Óleo de algodão • Óleo de canola • Óleo de girassol  • Óleo de milho  • Óleo de palma • Óleo de soja 

@senhortanquinho

Outros tipos de gorduras que usamos nas receitas

Além disso, usamos outros ingredientes que são compostos majoritariamente por gorduras e por isso colocamos nessa categoria:

- **Derivados do leite:**

- creme de leite (15 a 30% de gordura): mais comum, menos percentual de gordura que a
- nata (35 e 70% de gordura): menos comum, mas possível de ser encontrada
 - (obs.: em portugal o creme de leite é conhecido como "natas" e tem um pouco mais de gordura que o creme de leite do Brasil, porém não conhecemos um substituto idêntico para nata)
- Se não tiver nata, pode tentar "engrossar" o creme de leite com manteiga (funciona em algumas receitas)
- Creme de leite fresco > creme de leite de latinha > creme de leite de caixinha:
 - Mas lembre-se:
 - o ótimo não pode ser inimigo do bom
 - o consumo de toda forma deve ser esporádico

- **Derivados do coco:**

- leite de coco (15 — 25% de gordura): mais comum, menos gordura que o
- creme de coco: menos comum, mas possível de ser encontrado ou ser feito em casa (versão mais gorda do leite de coco — 60% de gordura)
- Se não tiver o creme de coco, pode tentar "engrossar" o leite de coco com óleo de coco (funciona em algumas receitas)

Onde comprar ingredientes

Na loja online Tudo Low Carb você encontra ingredientes:

- com bons preços;
- com qualidade comprovada (possuem laudo técnico);

- entregues em todo o Brasil.

Nós sempre usamos os ingredientes da Tudo Low Carb e conhecemos a dona, Eliana, pessoalmente.

Cuidado com ingredientes fake

Não são ingredientes low-carb porque todos são ricos em carboidratos:

- aveia (farinha / em grãos / farelo)
- amido de mandioca / tapioca
- farinha de arroz
- farinha de milho
- farinha de pipoca
- farinha de trigo
- farinha integral
- farinha de grão de bico
- farinha / biomassa de banana verde (vira amido normal quando aquecido)
- cuscuz
- fubá
- amido de milho / maisena
- polvilho doce / azedo
- leite (incluindo o sem lactose)
- leite em pó
- açúcar
- açúcar demerara / mascavo / de coco
- mel
- maltodextrina
- suco concentrado de maçã

Se você ver uma receita que leva algum desses ingredientes, chances são de que esta receita não será low-carb ou cetogênica.

- Claro, em pequena quantidade “tudo” pode ser low-carb (cetogênico)

- Mas estamos focando na mudança de hábitos
- Para alguém que não tem problemas de saúde e apenas busca emagrecer, é possível comer uma pequena quantidade de açúcar (seja em qualquer um dos formatos acima) de vez em quando.
- Mas, imagina alguém com diabetes sendo enganado (achando que não vai impactar a insulina por ser “low-carb”) por uma receita como essa?
 - Pode levar a alguma consequência grave.

59 Disfarces Do Açúcar

Mas que são a mesma coisa para seu corpo

açúcar amarelo	dextrina	sacarose
açúcar cristal	dextrose	sólidos de glicose
açúcar cru	etyl maltol	sólidos de xarope de milho
açúcar de beterraba	forno & fogão	sucanat
açúcar de coco	frutose	suco de fruta
açúcar de confeiteiro	frutose cristalina	suco de frutas concentrado
açúcar de uva	galactose	suco de maçã concentrado
açúcar demerara	glicose	tal & qual
açúcar dourado	lactose	xarope de manteiga
açúcar em pó	malte de cevada	xarope de alfarroba
açúcar invertido	malte diastático	xarope de arroz
açúcar mascavo	maltodextrina	xarope de arroz integral
açúcar melaço	maltose	xarope de bordo (maple syrup)
açúcar refinado	mamona	xarope de malte
caldo de cana	mel	xarope de milho
caramelo	melaço	xarope de milho rico em frutose
cristais da Flórida	melaço de blackstrap	xarope de ouro
cristais de suco de cana	néctar de agave	xarope de refinador
D-ribose	panela de açúcar	xarope de sorgo
data de açúcar	rapadura	

@senhortanquinho

Conclusão E Palavras Finais

Obrigado!

Dúvidas?

Por que podemos usar creme de leite na low-carb mas não podemos consumir leite, leite desnatado e leite sem lactose?

Quantidade de carboidratos do leite = leite desnatado = leite sem lactose = 6-7g / 200ml

Não é muito, mas queremos focar na mudança de hábitos.

Pode consumir 100ml por dia? Poder até pode, para a maioria das pessoas, mas queremos focar na mudança de hábitos.

Quantidade de carboidratos do creme de leite = 2g / 100ml.

Ingredientes estranhos no leite de coco e creme de leite, devo me preocupar?

Às vezes você pode achar espessantes, conservantes, e até mesmo maltodextrina.

Por um lado, não vamos querer basear a dieta em creme de leite e leite de coco, obviamente.

E vamos sempre preferir o mínimo de ingredientes possível.

Sempre devemos olhar os ingredientes e informações nutricionais dos alimentos.

Por outro lado, a ideia é consumir esses produtos bem esporadicamente — a ponto de não fazer muita diferença a presença de um ou outro espessante ou conservante.

Basicamente: se puder optar pela melhor opção (a menos processada possível), isso seria o ideal.

Mas a busca pelo ideal não pode te impedir de fazer uma boa alimentação real.

Resumindo (novamente):

- o ótimo não pode ser inimigo do bom
- o consumo de toda forma deve ser esporádico

Adoçante forno e fogão — pode ser usado nas receitas?

Depende.

Existem alguns tipos, aqueles com maltodextrina (é praticamente igual ao açúcar) estão vetados.

Se encontrar algum só com stevia e xilitol ou eritritol, ok.

Exemplo de adoçante “fake” (não é para comprar jamais):

Ingredientes: Maltodextrina; Edulcorantes Artificiais: Ciclamato de Sódio e Sacarina Sódica; Regulador de acidez: Citrato de Sódio.
NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Tal e Qual

Quantidade por porção 2g (1 colher de sopa)	% VD (*)	
Valor Energético	8 kcal = 34kJ	0%
Carboidratos	1,9g	1%
Sódio	25mg	1%

Aveia, farelo de aveia e farinha de aveia — podem ser consumidos na low-carb ou cetogênica?

Aveia na low-carb?

Quantidade de carboidratos líquidos a cada 100g das principais formas da aveia

- **em flocos: 47g**
- **farelo: 27g**
- **farinha: 61,4g**

Veredicto: Não, a aveia em nenhuma forma pode ser considerada um alimento low-carb.

@senhorthanquinho

Ah, o argumento são as fibras?
Então você pode comer os diversos vegetais "low-carb" que existem e que não são grãos e nem ricos em carboidratos.

Fonte: site da fabricante Quaker

Alguns alimentos são colocados em demolho, para eliminar antinutrientes. Vocês sabem onde podemos encontrar a informação de quais são estes alimentos, e qual é o tempo de demolho de cada um deles?

2 recursos:

- [Feijão E Dieta Low-Carb: Posso Comer Feijão, Lentilha E Outras Leguminosas Em Uma Dieta Baixa Em Carboidratos?](#)
- [FODMAPs: Alimentos Permitidos E Proibidos Na Dieta Baixa FODMAP](#)

Pode abóbora na low-carb ou cetogênica?

Abóbora é low-carb?

Quantidade de carboidratos líquidos a cada 100g dos principais tipos de abóbora

- Cabotiá (japonesa): 9g
- Moranga: 6g
- Pescoço: 10g



@senhortanquinho



Veredicto: Sim, as abóboras podem ser consideradas alimentos com baixo teor de carboidratos.