

Superalimento Smoothie em tigelas: Misturas deliciosas, satisfatórias e repletas de proteínas que aumentam a energia e queimam gordura

Superalimento Smoothie em tigela

Misturas deliciosas, satisfatórias e repletas de proteínas que aumentam a energia e queimam gordura



Superalimento Smoothie em tigelas: Misturas deliciosas, satisfatórias e repletas de proteínas que aumentam a energia e queimam gordura

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.





CONTEÚDO

CAPÍTULO 1

Introdução

CAPÍTULO 2

Receitas de Berry Bowl

creme de mirtilo

Superfood Granola Bowl

Cerejas Cobertas De Chocolate

piquenique de verão

Creme De Cereja Nozes

Tigela de Berry Blood Orange

Sorvete de Limão

explosão de tangerina

Sorvete de verão

Berry Hortelã Verde

CAPÍTULO 3

Receitas de tigela de frutas cítricas

Mousse De Chocolate De Laranja

Sorvete de Gengibre

alcaçuz cítrico

ponche de pomelo

bom dia toranja

explosão de laranja de sangue

Manjerição Tangerina Veludo

Creme De Abóbora Baunilha

sol de outono

Grapefruit Kiwi Boost

CAPÍTULO 4

Receitas de Tigelas Verdes

Super Morango Cítrico

Calmante Amêndoa Mirtilo

Pêssegos e salsa de verão

Crocante de Maçã Salsinha

baga de jardim

Chicote De Cereja De Mirtilo

Aquecedor de Toranja com Gengibre

Verduras Doces

Baunilha Manjericão Chicote

Crocante de Proteína de Banana

CAPÍTULO 5

Receitas de tigela de ervas

Cantaloupe Basil Cooler

Coentro Cremoso e Cítrico

Força cítrica de orégano

Elixir de Insônia de Cereja

Rosemary Peach Miosótis

Baunilha Salsa Cremosa

Chicote de Abacate e Manjericão

Mirtilo Hortelã

Sorvete De Erva Doce

Calmante Tomilho Morango

CAPÍTULO 6

Receitas de tigela de romã

Refrescante Mango Pom

Sorvete de Tangerina e Romã
Romã Esmagamento De Tangerina
Pom de Frutos Silvestres
Aquecedor de Arando e Gengibre
Golden Granola Powerhouse
crocante de amêndoa e banana
Damasco Pom De Morango
Creмоса Berry Romã
pêssegos e creme

CAPÍTULO 7

Receitas Power Bowl
Mistura para crianças
Maternidade Power Bowl
Power Bowl do Atleta
creme de coco
Muscle Max Blueberry Power
Carregador de Coco Baunilha
Poder Granola Tigela
Morango Pecan Power
crocante de banana
Pudim de Macadâmia com Chocolate

CAPÍTULO 8

Receitas de Tigelas de Especiarias
Amêndoa Chai
Cacau Crocante Cremoso
Abacaxi Gengibre Manga
Snap de gengibre
Banana Baunilha Cacau

Baunilha Bean Pot de Crème

Baunilha Chicote De Abacate

Crema De Abóbora Baunilha

Sundae de Sorvete

Intensificador de Humor de Cacau

CAPÍTULO 9

Receitas de tigela de frutas de caroço

Crema de Avelã e Canela

Baunilha Cereja Banana

Pêssegos e gengibre de verão

Amêndoa Cardamomo Pêssego

Canela Pêssego

limonada de cereja

Crocante de Cereja de Caju

Damasco Noz-moscada Granola

Morango Cremoso Menta

Crocante De Cacau De Cereja

CAPÍTULO 10

Receitas para tigelas de chá e café

Cherry Matcha

Refrescante de Matcha de Abacaxi

Amêndoa Matcha Latte

Café Bórgia

Coco Baunilha Café

Magia Macchiato

Cremoso Matcha Crunch

Café Chai

Matcha Energizador de Mirtilo

Power Mocha

CAPÍTULO 11

Receitas de tigela de frutas tropicais

Super Carambola

Coco Macadâmia Cremoso

felicidade da ilha

Mamão Limão Macadâmia

refrigerador de kiwi

Chicote Cremoso De Abacate

sonho de dragão

Dragão Colada

Manga Abacaxi Lassi

cacau mexicano

TAÇAS DE SMOOTHIE TERAPÊUTICAS PERSONALIZADAS

ÍNDICE



cele

.....CAPÍTULO UM.....

Introdução

Smoothies são um elemento comum nas dietas dos super-saudáveis. Eles se tornam um ritual diário para muitos porque não são apenas fáceis de fazer, mas também produzem uma diferença imediata e perceptível na saúde. Uma porção razoável contém uma grande quantidade de alimentos ricos em nutrientes. Sempre fico impressionado com a forma como um dia inteiro de purê de verduras fica do tamanho de uma bola de tênis.

Não apenas podemos ingerir muitos produtos em pequenas porções, mas também podemos escolher ingredientes que contenham altas concentrações de fitoquímicos importantes, compostos que têm a capacidade de auxiliar no controle de doenças.

Sou nutricionista de alimentos integrais apaixonada por receitas funcionais baseadas em descobertas de pesquisas científicas empíricas. Há décadas venho formulando smoothies repletos de nutrientes para meus clientes e leitores. Muitos de meus clientes relatam que seus smoothies diários aumentam sua energia e melhoram o humor, o sono, a pele, a memória e a perda de peso.

COLHERES, NÃO PALHAS

Uma tigela de smoothie é simplesmente um smoothie misturado derramado em uma tigela, complementado com coberturas saborosas e nutritivas. A combinação de smoothies com alimentos integrais fornece nutrientes que nosso corpo pode usar imediatamente, bem como alimentos fibrosos que podem fornecer energia por muitas horas. Desfrutar de uma tigela de smoothie lhe dará energia mais duradoura do que a de um smoothie líquido convencional.

A diferença entre a forma como nossos corpos processam alimentos integrais e líquidos é significativa. A mastigação desencadeia a liberação de enzimas e ácidos ao longo do trato digestivo, que o preparam para receber os alimentos. Além disso, alimentos vegetais integrais contêm carboidratos complexos com fibras que metabolizam mais lentamente, resultando em menos picos de açúcar no sangue e insulina.

TODO MUNDO AMA UMA TAÇA

Uma tigela de smoothie também tem uma vantagem culinária sobre um smoothie líquido porque comer em uma tigela é mais como desfrutar de uma refeição ou sobremesa do que simplesmente beber uma bebida. As crianças adoram as tigelas de smoothie porque têm a consistência de sorvete e podem adicionar suas coberturas favoritas, como bagas, frutas, cacau ou nozes.

A VANTAGEM DO SUPERALIMENTO

O termo superalimentos é usado para identificar alimentos altamente nutritivos. Os alimentos e grupos de alimentos que chamo de superalimentos são aqueles que proporcionam benefícios físicos e mentais. Algumas das pesquisas mais empolgantes sobre superalimentos feitas hoje são focadas em alimentos que estão amplamente disponíveis. Refiro-me a esses estudos ao longo dos capítulos da receita, pois eles nos mostram claramente como usar os alimentos como remédios.

Dez categorias de superalimentos se destacam na pesquisa atual: bagas, frutas cítricas, verduras, ervas, romã, fontes de alta proteína, especiarias, frutas de caroço, chá e café e frutas tropicais. Este livro contém um capítulo separado para cada superalimento.

RECEITAS PARA NECESSIDADES MODERNAS

As receitas encontradas neste livro acomodam muitas restrições alimentares, pois são veganas, sem glúten, com baixo teor de carboidratos líquidos e desprovidas de qualquer tipo de ingrediente alergênico ou sintético comum. A análise nutricional fornece a quantidade de calorias, gorduras, proteínas, carboidratos totais, fibras e carboidratos líquidos, que é a quantidade de carboidratos produtores de açúcar na receita. Isso é útil saber, pois algumas fontes de fibra não produzem açúcar.

BÁSICO PARA SMOOTHIE BOWL

Algumas dicas podem ajudá-lo a comprar ingredientes, organizar sua despensa e escolher as melhores ferramentas, para que você possa criar facilmente deliciosas tigelas de smoothie.

DESPENSA

Os ingredientes usados ao longo do livro estão disponíveis na maioria dos supermercados, cooperativas e varejistas online.

Compre ingredientes frescos uma vez por semana, lembrando que você precisará consumir os mais delicados (como verduras) rapidamente, enquanto os mais fortes (como melão ou abacate) podem durar mais. Armazene suprimentos não perecíveis - temperos, ervas secas, proteínas em pó, probióticos e assim por diante - uma vez por mês.

Escolha os ingredientes da mais alta qualidade disponíveis em sua área, ou seja, inteiros em vez de embalados, frescos em vez de secos e orgânicos, para garantir uma exposição mínima a produtos químicos agrícolas. Alguns produtos são mais pulverizados do que outros - por exemplo, morangos - por isso é importante procurar o selo orgânico certificado. Visite o Grupo de Trabalho Ambiental (EWG.org) para a lista Clean Fifteen (produtos menos pulverizados) e Dirty Dozen (os mais fortemente pulverizados).

Opte por produtos sem açúcar, como cacau em pó, coco, proteína em pó e sucos, sempre que possível. Escolha também ingredientes que atendam às suas restrições alimentares, por exemplo, granola sem glúten.

Sucos de frutas frescas estão disponíveis em forma concentrada em pequenas garrafas de vidro. Os concentrados intensificam o sabor minimizando o líquido, o que também resulta em uma mistura mais espessa. Os néctares de suco são outra ótima opção, pois contêm polpa, que adiciona fibra e sabor às tigelas de smoothie.

Leites feitos de sementes e nozes, como cânhamo, coco e amêndoa, são alternativas lácteas que dão aos smoothies uma textura cremosa. Eles são encontrados na seção de refrigeração ou com os recipientes de prateleira que não requerem refrigeração até serem abertos. Estes são geralmente encontrados no corredor de sucos e vêm simples ou com sabor. Observe que os leites com sabor geralmente são mais ricos em açúcar.

O FREEZER