



LOW CARB

**PERDER PESO
RÁPIDO**

50

RECETTAS

EMAGREÇA COM SAÚDE

E-BOOK

RECETTAS QUE AJUDAM CONTROLAR O APETITE
E A MANTER A SACIEDADE POR MAIS TEMPO,
SEM ABRIR MÃO DO SABOR E PRAZER DE
COMER BEM



Introdução

O ebook "50 receitas low carb para perder peso rápido" é uma excelente ferramenta para ajudar as pessoas que desejam emagrecer de forma saudável e saborosa.

Todas as receitas serão elaboradas com ingredientes naturais e saudáveis. Esses alimentos são ricos em nutrientes essenciais para a saúde, como vitaminas, minerais e fibras, e ajudam a manter a saciedade por mais tempo.

Antes de fazer qualquer alteração na alimentação, consulte um médico Nutricionista, para acompanhamento da dieta e para você saber se pode ou não realizar mudanças alimentares.

A porção nas receitas, são para duas pessoas adultas.



01 PÁG 10

Salada de frango grelhado com molho de iogurte e limão

02 PÁG 11

Omelete de claras com espinafre, cogumelos e tomates

03 PÁG 12

Salmão grelhado com vegetais assados

04 PÁG 13

Sanduíche de peru com abacate, tomate e alface

05 PÁG 14

Frango assado com legumes

06 PÁG 15

Salada de atum com abacate e tomate

07 PÁG 16

Sopa de Legumes

08 PÁG 17

Frango cozido com quinoa e legumes

09 PÁG 18

Tofu mexido com pimentão, cebola e espinafre

10 PÁG 19

Wrap de frango com abacate

11 PÁG 20

Salmão grelhado com legumes

12 PÁG 21

Salada de atum

13 PÁG 22

Arroz integral com frango e legumes

14 PÁG 23

Sopa de legumes com frango

15 PÁG 25

Omelete de espinafre e tomate

ÍNDICE

16 PÁG **26**

Almôndegas de peru com abobrinha

17 PÁG **28**

Sopa de feijão com legumes

18 PÁG **30**

Salada de frutas com iogurte

19 PÁG **31**

Torta de legumes

20 PÁG **33**

Wrap de frango com legumes

21 PÁG **35**

Salada de atum, pepino e azeitonas

22 PÁG **36**

Espaguete de abobrinha com
molho de tomate caseiro

23 PÁG **38**

Frango grelhado com couve flor
assada e brócolis

ÍNDICE