

Cozinha Cetogênica

RECEITAS

- Café da Manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar


80

Receitas Práticas

E

saborosas

PARA FACILITAR O SEU DIA



O ebook "80 receitas cetogênicas para emagrecer de forma saudável" é uma excelente opção para quem deseja adotar uma dieta saudável e equilibrada. As receitas contidas no ebook são preparadas com ingredientes saudáveis e naturais, como frutas, verduras, legumes, carnes magras e fontes de gordura saudável, como o abacate e o azeite de oliva.

Uma dieta cetogênica tem como objetivo reduzir a ingestão de carboidratos e aumentar a ingestão de gorduras boas, o que faz com que o corpo entre em um estado metabólico chamado cetose. Quando o corpo está em cetose, ele utiliza a gordura como fonte de energia, o que ajuda na perda de peso e no aumento de energia. Os ingredientes saudáveis presentes nas receitas do ebook, são ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes. Além disso, a dieta cetogênica pode ajudar no aumento do foco mental e na redução da inflamação no corpo. Entre as receitas presentes no ebook, é possível encontrar opções para todas as refeições do dia, desde o café da manhã até o jantar, incluindo também lanches saudáveis para os intervalos entre as refeições. As receitas são fáceis de preparar e podem ser adaptadas de acordo com as preferências pessoais de cada um.

Obs: Antes de fazer qualquer alteração em sua dieta alimentar, consulte o médico Nutricionista para verificar se você pode alterar a sua dieta e para o devido acompanhamento. A medida das receitas é uma porção para uma pessoa adulta.





Índice - Café da manhã

01 Pág 15

Omelete de queijo e espinafre

02 Pág 16

Smoothie de abacate e côco

03 Pág 17

Panquecas de amêndoas e mirtilos

04 Pág 18

Ovos mexidos com bacon e abacate

05 Pág 19

Torradas de pão de coco com manteiga de amêndoas

06 Pág 20

Bolinhos de ovo com queijo e bacon

07 Pág 21

iogurte grego com nozes e frutas vermelhas

08 Pág 22

Waffles de farinha de coco com creme de leite





Índice - Café da manhã

09 Pág 23

Ovos Benedict com presunto e espinafre

10 Pág 24

Sanduíche de ovos e abacate

11 Pág 25

Panquecas de queijo e couve-flor

12 Pág 26

Salada de frutas com iogurte grego

13 Pág 27

Bolo de caneca com farinha de amêndoas e mirtilos

14 Pág 28

Bolinhos de abobrinha com queijo feta

15 Pág 29

Omelete de salmão defumado e queijo creme

16 Pág 30

Torradas de abacate com salmão defumado





Índice - Café da manhã

17 Pág **31**

Pudim de chia com leite de coco e morangos

18 Pág **32**

Smoothie bowl com abacate, espinafre e morangos

19 Pág **33**

Panquecas de coco com creme de coco e nozes

20 Pág **34**

Waffles de queijo e bacon