

# COMA SEM CULPA:

Descubra o segredo para **emagrecer** com sabor e prazer.



Este ebook oferece uma variedade de receitas saudáveis e deliciosas, especialmente projetadas para auxiliar no emagrecimento.

Cada seção aborda uma refeição específica, desde café da manhã até sobremesas, fornecendo opções equilibradas e saborosas para promover um estilo de vida saudável.



UNIQUE  
• MEDIC & SPA •

# Os benefícios de uma alimentação saudável para o emagrecimento

Uma alimentação saudável desempenha um papel fundamental no processo de emagrecimento, fornecendo nutrientes essenciais e controlando a ingestão de calorias.

Além disso, promove a saúde do coração, energia sustentada e um sistema imunológico fortalecido.

## **1 - CONTROLE DE PESO:**

Refeições balanceadas auxiliam no controle do peso, proporcionando nutrientes vitais sem excesso de calorias.

## **2 - BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:**

Uma dieta equilibrada fortalece a imunidade e reduz o risco de doenças crônicas.

## **3 - MELHORA DO HUMOR**

Alimentos saudáveis têm o potencial de impactar positivamente o bem-estar mental e emocional.



# Dicas para uma alimentação equilibrada

- Planeje as refeições com antecedência para evitar decisões impulsivas.
- Inclua uma variedade de alimentos em suas refeições diárias.
- Monitore o tamanho das porções para controlar a ingestão de calorias.
- Faça substituições inteligentes, como trocar ingredientes menos saudáveis por alternativas nutritivas.



# Receita de café da manhã saudável I

## **Panqueca de banana:**

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Frutas frescas e mel para servir (opcional)

## **Modo de preparo:**

- Em uma tigela, misture a banana amassada, o ovo, a farinha de aveia, o leite vegetal, a canela em pó, o fermento em pó e o sal até formar uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo ou manteiga. Despeje 1/4 da massa na frigideira para cada pancake e cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado, ou até dourar.

**Sirva as panquecas com frutas frescas e mel a gosto.**



# Receita de café da manhã saudável 2

## Mingau de aveia com whey protein:

Ingredientes:

- 1/2 xícara de leite vegetal (amêndoa, coco, soja)
- 1/4 xícara de farinha de aveia 1 scoop de whey protein sabor chocolate
- 1/2 banana picada
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional) 1 pitada de sal

## Modo de preparo:

- Em uma panela, coloque o leite vegetal e a farinha de aveia. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, até engrossar. Adicione a whey protein, a banana picada, a canela em pó e o sal.

**Misture bem e cozinhe por mais 1 minuto. Sirva quente.**



# Receita de café da manhã saudável 3

## Smoothie de frutas com aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de leite vegetal (amêndoa, coco, soja)
- 1 banana congelada 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (morangos, framboesas, mirtilos)
- 1/4 xícara de farinha de aveia 1 colher de chá de chia (opcional)

### Modo de preparo:

- No liquidificador, bata o leite vegetal, a banana congelada, as frutas vermelhas congeladas, a farinha de aveia e a chia até obter uma mistura homogênea.

**Sirva imediatamente.**



# Receita saudável de almoço e jantar 1

## Filé de Peixe Assado com Legumes e Arroz:

Ingredientes:

- 1 filé de peixe branco (tilápia, merluza, salmão)
- 1/2 xícara de legumes variados (brócolis, cenoura, batata doce)
- 1/2 xícara de arroz cozido 1 colher de sopa de azeite extra virgem Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Tempere o peixe com sal e pimenta a gosto.
- Em uma assadeira, coloque o peixe e os legumes. Regue com azeite extra virgem e leve ao forno por cerca de
- 20 minutos, ou até o peixe estar cozido e os legumes dourados.

**Sirva com arroz cozido.**



# Receita saudável de almoço e jantar 2

## Almôndegas de Carne Moída com Molho de Tomate e Espaguete de Abobrinha:

### Ingredientes:

- 500g de carne moída magra
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1 ovo
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 xícara de salsinha picada
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 lata de tomate pelado
- 1/2 xícara de água Sal e pimenta a gosto
- 2 abobrinhas médias

### Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture a carne moída, a farinha de rosca, o ovo, a cebola, a salsinha, o sal e a pimenta. Molde a mistura em pequenas almôndegas.
- Em uma panela, aqueça o azeite extra virgem e doure as almôndegas.
- Adicione o tomate pelado, a água, o sal e a pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, ou até o molho engrossar.
- Com um espirador de legumes, faça espaguete com as abobrinhas.

**Sirva as almôndegas com o molho de tomate e o espaguete de abobrinha.**



# Receita saudável de almoço e jantar 3

## Hambúrguer Caseiro

### Ingredientes:

- 500g de carne moída (pode ser carne magra, como patinho).
- 1 cebola média, finamente picada.
- 2 dentes de alho, picados e 1 ovo.
- 1/4 de xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon.
- Sal e pimenta a gosto Pão de hambúrguer Queijo, alface, tomate e outros acompanhamentos a gosto.

### Modo de Preparo:

- Em uma tigela grande, misture a carne moída, cebola, alho, ovo, farinha de rosca e mostarda Dijon. Certifique-se de que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- Tempere a mistura com sal e pimenta a gosto. Não hesite em experimentar um pequeno pedaço da mistura e ajustar os temperos conforme necessário.
- Divida a mistura em porções e molde os hambúrgueres com as mãos. A quantidade dependerá do tamanho desejado.
- Pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.
- Grelhe os hambúrgueres por aproximadamente 4-5 minutos de cada lado, ou até que atinjam o ponto de cozimento desejado.
- Se desejar, adicione uma fatia de queijo nos últimos minutos de cozimento para derreter sobre os hambúrgueres.
- Monte os hambúrgueres nos pães tostados e adicione seus acompanhamentos favoritos, como alface, tomate e condimentos de sua escolha.

**Sirva e aproveite.**



# Receitas de lanches saudáveis para saciar a fome

## **Sanduíche de pão integral com frango desfiado e legumes**

- Uma opção prática e saborosa. Espalhe frango desfiado em pão integral e adicione seus legumes favoritos, como alface, tomate e cebola.

## **Salada de Frutas**

- 2 fatias de abacaxi picadas + 1 xícara de melancia em cubos + 1 xícara de melão em cubos + ½ colher de sopa de mel.

## **Crepioca**

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal
- Modo de preparo:
  - Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
  - Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
  - Agora é só rechear e fechar.



# Receita de sobremesa saudável para adoçar o paladar I:

## Bombom de uva Fit

### Ingredientes

- 1 dose de whey.
- 3 colheres (sopa) de leite em pó.
- Uva sem semente.
- 25 gramas de chocolate

### Modo de preparo:

- Derreta o chocolate em forminhas de silicone: de 30 seg em 30 seg até derreter completamente
- Espalhe o chocolate na forminha e leve ao congelador;
- Recheio: Misture o leite em pó, o whey e água aos poucos até formar um creme consistente.
- Coloque na forma e adicione as uvas cortadas.



# Receita de sobremesa saudável para adoçar o paladar 2:

## Brownie Fit

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sobremesa) de mel 1 colher (chá) de fermento
- 40 ml de leite
- 30 gramas de chocolate amargo picado.

### Modo de fazer:

- Misturar todos os ingredientes em uma vasilha.
- Colocar 15 minutos na Air Fryer.

**Sirva.**



# Receita de sobremesa saudáveil para adoçar o paladar:

## Mousse de Maracujá Fit

### Ingredientes

- 2 bananas congeladas
- 1 maracujá médio
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

### Modo de fazer:

- Bater tudo no liquidificador Congelar por 1 hora.

**Sirva.**

