

E-book!

25 RECEITAS FIT
SAUDÁVEIS PARA O
SEU DIA A DIA...

BY Dieta Extrema



"Obrigado por você está Aqui, por tomar essa decisão de querer mudar o rumo da sua alimentação,

Ter uma vida mais saudável..." Vamos começar a nossa caminhada rumo a sua melhora na alimentação.

Eu preparei esse e-book com o intuito de ajudar milhares de pessoas ao redor do Brasil, a mudarem sua alimentação, de acordo com o IBGE 60% da população brasileira está acima do peso,

Isso é algo muito preocupante para o Brasil...

Pensando nisso tive o desejo de elaborar esse e-book para ajudar você a melhorar a sua alimentação,

Trazendo essas 25 receitas fit para o seu dia a dia.

Receitas Doces

1 - Biscoito fit de banana com aveia

Ingredientes

2 bananas grandes maduras

1 xícara de aveia em flocos finos

Ingredientes opcionais: frutas secas, castanhas, passas, gotas de chocolate/ você pode colocar o que tiver em casa/gostar (1/3 de xícara do ingrediente que quiser).

Modo de preparo

Misture os dois ingredientes e amasse as bananas, misturando-a com a aveia. Se desejar, pode adicionar chocolate ou canela. Em uma forma coberta com papel manteiga, prepare bolinhas com a mistura e leve ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos.

Rendimento: 10 biscoitos grandes

Valores nutricionais por biscoito:

Calorias: 60

Gorduras: 1g

Carboidratos: 11g

Proteínas: 2,5g

2 - Bolo de caneca vegano de chocolate

Ingredientes

3 colheres de sopa de farinha de aveia ou outra farinha da sua escolha

1+1/2 colher de sopa de cacau em pó

2 colheres de sopa de leite vegetal

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de melado

1 colher (sopa) de adoçante

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 20 segundos.

Valor nutricional:

Calorias: 350

Gorduras: 20g

Carboidratos: 32g

Proteínas: 12g

3 - Bolo proteico low carb de whey protein e cacau

Ingredientes

1 ovo

3 claras

3 medidores de whey protein de chocolate (quanto melhor for o gosto do seu whey, melhor será o resultado!)

5 colheres de sopa de farinha de aveia

1/2 colher de sopa de essência de baunilha

30 gotas de adoçante líquido

1 colher de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de fermento em pó

250ml de água.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao forno preaquecido a 260° em uma forma untada por 15 minutos.

Rende 6 porções.

Valor nutricional por porção:

Calorias: 121

Gorduras: 2,7g

Proteínas: 15,1g

Carboidratos: 9g

4 - Crepioca vegana de banana com melado

Ingredientes da massa

2 colheres (sopa) de goma de tapioca

2 colheres (sopa) de banana esmagada

Ingredientes do recheio

1 banana em rodela

1 colher (sopa) de melado

Canela a gosto

1 colher (sopa) água

1 pitadinha de sal

Modo de Preparo

Junte a goma de tapioca e o purê de banana. Pode adicionar um pouquinho de água se for necessário. Misture até ficar uniforme e grelhe a crepioca em uma frigideira. Leve os ingredientes do recheio ao fogo. Não deixe mais do que 1 minuto no fogo, fique mexendo constantemente. Coloque o recheio no meio da crepioca, dobre-a ao meio e bom apetite!

Valor nutricional:

Calorias: 250

Gorduras: 0,5

Carboidratos: 45g

Proteínas: 2g

5 - Maçã com amendoim e Mel

Ingredientes

1 maçã 1

colher (sopa) pasta de amendoim

1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Corte a maçã ao meio, retire as sementes e tire um pouco do miolo, deixe-a mais fundo no meio para rechear. Passe a manteiga de amendoim nas duas partes da maçã. Cubra cada parte da maçã com mel

.

Valor nutricional:

Calorias: 201

Gorduras: 6g

Carboidratos: 29g

Proteínas: 4,4g

6 - Trufa de chocolate com morango

Ingredientes

2 colheres de sopa de chocolate 70% em pó

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de açúcar demerara

3 colheres de sopa de leite de coco Morangos picados para rechear as trufas

.

Modo de preparo

Misture o cacau, o açúcar e o leite de coco até ficar homogêneo e com uma consistência que dê para enrolar com a mão. Depois faça bolinhas, enfie o morango inteiro no meio e modele em formato de trufas. Para finalizar, passe a trufa em coco ralado para cobri-las.

Rende 5 bombons grandes

Valor nutricional por bombom:

Calorias: 68

Gorduras: 3g

Carboidratos: 6g

Proteínas: 1g

7- Sagu de chia

Ingredientes

1 xícara do leite vegetal da sua escolha

2 colheres (sopa) de chia

1 colher (sopa) de mel

Canela a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por 5 minutos, mexendo sempre levemente.

Serve 2 porções

Valor nutricional por porção:

Calorias: 124

Gorduras: 3,5

Carboidratos: 16,4g

Proteínas: 4g

Receitas Salgadas

8 - Almôndega de frango com arroz integral

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral cozido
- 2 filés de frango cozidos desfiados
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de creme de ricota light
- Sal, pimenta e salsa a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com um mixe, molde bolinhas com as mãos e leve, em forma untada, ao forno preaquecido em 200° por 25 minutos, virando na metade do tempo.

Rende 10 almôndegas.

Valor nutricional por almôndega:

Calorias: 60

Carboidratos: 4g

Proteínas: 8g

9 - Arroz de couve-flor

Ingredientes

1 couve-flor

1 colher de sobremesa de azeite de oliva

2 dentes de alho picados

Sal, pimenta e salsinha a gosto.

Modo de preparo

Corte os talos da couve-flor e use apenas os buquês.

Cozinhe-os no vapor até que fiquem macios. Pique os buquês em pedaços pequenos, mas cuidado para não picar demais e virar um purê. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho. Acrescente a couve-flor picada e refogue por mais 2 minutos. Tempere com sal, pimenta e salsinha.

Serve 5 porções

Valor nutricional por porção:

Calorias: 20

Gorduras: 1,g

Carboidratos:15g

10 - Batata doce no forno

Ingredientes

2 batatas doces

Azeite de oliva para untar a forma

Orégano a gosto

1 colher (chá) de açafrão em pó

Modo de preparo

Corta as batatas doces em rodela de aproximadamente 1 centímetro. Coloque as batatas cortadas em uma forma untada com azeite, e tempere-as com o açafrão e o orégano. Leve ao forno preaquecido em 200° por 15 minutos.

Valor nutricional da receita:

Calorias: 154

Gorduras: 0,2g

Carboidratos: 35g

Proteínas: 1,2g

11 - Bolinho de arroz integral assado com castanha

Ingredientes

2 xícaras de arroz integral cozido

1 ovo

1/2 xícara de leite desnatado (ou um leite vegetal de sua preferência)

3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

1 colher (café) de fermento em pó

Sal a gosto

1/2 xícara de castanha picada

Modo de preparo

Bata no liquidificador o arroz cozido, o ovo, o leite, o sal, a farinha de trigo integral e o fermento. Depois, misture delicadamente a castanha picada. Coloque em forminhas ou faça bolinhas e leve ao forno preaquecido em 180º por 25 minutos ou até dourar. Se a massa muito mole para fazer bolinhas, pode adicionar mais farinha de trigo até chegar no ponto desejado.

Rende em média 10 unidades

Valor nutricional por unidade:

Calorias: 90

Gorduras: 1,8g

Carboidratos: 12g

Proteínas: 2,8g

12 - Carne refogada com vegetais e cogumelos

Ingredientes

500g da carne da sua escolha cortada em tirinhas (filé mignon e alcatra são boas opções)

4 colheres de sopa de azeite de oliva

4 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de shoyu light

100g de champignon em conserva

1/2 xícara de água Sal a gosto

Temperos a gosto

1 maço de brócolis

2 cenouras grandes cortadas em tirinhas

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho picado, depois de dourado, acrescente a carne e refogue-a.

Depois de 2 minutinhos, acrescente o champignon, o brócolis e a cenoura à carne e continue refogando. Depois de 1 minuto, acrescente o shoyu, a água, o sal e os temperos.

Deixe cozinhar por 15 minutos ou até que os vegetais estejam cozidos ao seu gosto.

Rende 5 porções

Valor nutricional por porção:

Calorias: 163

Gorduras: 6,1g

Carboidratos: 9,9g

Proteínas: 29,3g

13 - Coxinha de carne moída com batata doce

Ingredientes

500g de batata doce cozida sem a casca

2 colheres de sopa de linhaça

250g de farinha de arroz

250g de farinha de milho

Óleo de coco Farinha de linhaça para empanar

Sal a gosto

Recheio: 500g de carne moída já cozida e temperada.

Modo de preparo

Esmague bem a batata doce até formar um purê, adicione a linhaça no purê. Aos poucos, adicione as farinhas de arroz e de milho, sempre misturando bem. Quando a mistura estiver firme, faça bolinhas, abra um buraco nelas, recheie com a carne moída, e feche o buraco. Molde em formato de coxinhas. Molhe-as no óleo de coco e depois passe na farinha de linhaça. Leve ao forno preaquecido em 200° por 40 minutos. Dica: pode rechear também com frango desfiado, legumes, proteína de soja.

Rende em média 10 coxinhas

Valor nutricional por coxinha:

Calorias: 230

Gorduras: 2,6g

Carboidratos: 32g

Proteínas: 12,4g

14 - Escondidinho fit de frango com couve flor

Ingredientes

1 couve-flor inteira

2 colheres de sopa de creme de ricota light

3/4 xícara de leite de coco

500g de frango desfiado

1 copo de molho de tomate

Sal e temperos a gosto Pimenta a gosto

Modo de preparo

Massa Cozinhe a couve-flor, deixando-a ficar bem mole e amasse-a com um garfo. Bata no liquidificador o leite de coco e acrescente um pouco da couve-flor amassada (pode colocar um pouco de água se precisar). Vá misturando aos poucos até ficar tudo bem homogêneo. Por último, misture o creme de ricota e os temperos e bata bem. Frango Leve o frango à uma panela com 1/3 de água e deixe ferver. Após, acrescente os temperos da sua escolha no frango. Quando estiver cozido, acrescente o molho de tomate. Modo de montagem Coloque em um refratário o frango e por cima despeje o purê de couve-flor. Se quiser, pode colocar fatias de queijo da sua preferência por cima. Leve ao forno para gratinar.

Rende 8 porções.

Valor nutricional por porção:

Calorias: 140

Gorduras: 4g

Carboidratos: 3g

Proteínas: 16g

15- Massa de pizza de batata doce

Ingredientes

1 batata doce média

2 claras

2 colheres de sopa de aveia em flocos

Modo de preparo

Rale a batata crua na parte larga do ralador. Misture bem todos os ingredientes, molde no formato que você quer que a sua pizza tenha e leve ao forno preaquecido a 200° em forma untada por 15 minutos. Recheie com o que você quiser e leve ao forno novamente para aquecer o recheio.

Valor nutricional:

Calorias: 240

Gorduras: 2,6g

Carboidratos: 33g

Proteínas: 12,8g

16 - Molho preto

Ingredientes

2 xícaras de manjeriçã fresco

2 dentes de alho

5 colheres (chá) de nozes

50 ml de azeite de oliva (mais, se for do seu gosto).

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um liquidificador ou mixe, até obter a consistência desejada. Pode ir adicionando mais azeite de oliva se preferir.

Rende molho para 5 porções de massa.

Valor nutricional do molho por porção:

Calorias: 129

Gorduras: 11g

Carboidratos: 2,2

Proteínas: 1,9

17 - Omelete de ricota com tomates secos

Ingredientes

2 ovos

60g de ricota esmagada (duas fatias)

2 unidades de tomate secos picados

Salsinha a gosto Sal a gosto

Modo de preparo

Bata levemente os ovos e misture a ricota, a salsinha e o sal.

Leve a mistura à uma frigideira untada e coloque os pedaços de tomate seco com a mistura já na frigideira, mas ainda mole.

Tampe e deixe até dourar. Vire o omelete e deixe dourar o outro lado.

Valor nutricional:

Calorias: 310

Gorduras: 14g

Carboidratos: 7g

Proteínas: 22g

18 - Omelete vegano de tofu e grão de bico

Ingredientes

1/2 xícara de tofu amassado

1/4 xícara de grãos de bico cozidos macios esmagados

2 colheres de sopa de polvilho doce

1 dente de alho grande

Sal a gosto

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de água

1 pitada de açafrão

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, até formar uma massa homogênea. Leve a massa a uma frigideira untada. Quando a parte superior do omelete estiver escurecendo e toste-o de outro lado.

Valor nutricional:

Calorias: 309

Gorduras: 3,5g

Carboidratos: 44g

18 - Panqueca proteica

Ingredientes

1 clara

1 ovo inteiro

1 colher de aveia em flocos finos

1 colher de café de chia

Sal a gosto

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e levar a uma frigideira untada com óleo.

Valor nutricional:

Calorias: 130

Gorduras: 5g

Carboidratos: 8g

Proteínas: 12g

19 - Pão de queijo fit de frigideira

Ingredientes

4 colheres (sopa) de tapioca

1 ovo

1 colher de sopa de requeijão light

Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve a uma frigideira untada.

Quando dourar, vire para dourar o outro lado.

Valor nutricional:

Calorias: 248

Gorduras: 9g

Carboidratos: 28g

Proteínas: 12g

20 - Peito de frango de forno com tomate e grão de bico

Ingredientes

4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de colorau
1 colher de chá de cominho em pó
1 colheres de chá de sal
1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
4 peitos de frango sem pele
2 xícaras de tomate cereja
300g de grão-de-bico previamente cozido (e escorrido)
1 xícara de salsa fresca

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 230° C. Misture o óleo, o alho, o colorau, o cominho, 1 colher de chá de sal, pimenta e a pimenta vermelha numa tigela pequena. Unte uma assadeira e coloque nela os peitos de frango. Misture o tomate, o grão-de-bico e metade da salsa numa tigela e em seguida coloque o seu conteúdo ao redor do frango. Leve o frango ao forno durante 25 minutos, ou até estar cozido ao seu gosto.

Serve 4 porções.

Valor nutricional por porção:

Calorias: 240

Gorduras: 4g

Carboidratos: 16g

Proteínas: 36g

21 - Batida de açaí com whey protein

Ingredientes

200g de polpa de açaí

1 colher de sopa de Whey Protein sabor baunilha

1 banana

Modo de preparo

Misture o açaí, o Whey Protein e a banana e bata tudo no liquidificador até chegar em uma mistura homogênea.

Opcional, gelo

Valor nutricional:

220 Gorduras: 2g

Carboidratos: 29g

Proteínas: 14g

22 - Batida de ameixa para acabar com o intestino preso

Ingredientes

2 ameixas pretas (sem caroço)

1 pote de iogurte desnatado de baunilha

1 colher de sopa de aveia

Adoçante em gotas à gosto

Gelo à gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador Tome sem coar.

Valor nutricional:

Calorias: 140

Gorduras: 2g

Carboidratos: 19g

Proteínas: 8g

23 - Batida de whey protein com banana e canela

Ingredientes

1 medidor de whey protein sabor baunilha
1/2 banana
1 colher (café) de canela
1 colher (sopa) de mel
2 colheres de sopa de aveia em flocos
200ml de leite desnatado ou outro leite da sua
escolha.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador com gelo a gosto, coe (opcional) e sirva.

Valor nutricional:

Calorias: 194

Gorduras: 2,3g

Carboidratos: 24g

Proteínas: 17,6

25 - Batida de whey protein com morango

Ingredientes

1 pote de iogurte grego light tradicional

1 colher (sopa) de mel

8 morangos

1/2 banana

100ml de leite desnatado

3 colheres (sopa) de whey protein de morango

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador com gelo a gosto, coe (opcional) e sirva.

Rende 2 porções.

Valor nutricional por porção:

Calorias: 165

Gorduras: 1,5g

Carboidratos: 28g

Proteínas: 13g