



RECEITAS DE BAIXA CALORIA

Sou nutricionista e aromaterapeuta, com uma carreira dedicada a transformar vidas através da alimentação e do estilo de vida saudável. Como mãe, compreendo a importância de cuidar da saúde não apenas para mim, mas também para minha família. Sou uma mulher determinada e apaixonada pela vida, sempre buscando evoluir e inspirar outras mulheres a fazerem o mesmo.

Tenho como missão guiar mulheres a atingirem suas melhores versões, deixando para trás padrões irrealistas e a culpa que muitas vezes nos acompanha. Acredito que podemos viver plenamente em todos os aspectos da vida: saúde, emoções, relacionamentos e auto-realização.

Com uma abordagem prática, ensino mulheres a cuidar da sua saúde e bem-estar, sem complicações. Assim, como você, adoro chocolate e hambúrguer, mas também valorizo a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva.

É por isso que trabalho com um método de emagrecimento definitivo que respeita suas necessidades, te ensinando que é possível sim emagrecer comendo o que gosta.



Esse e-book veio para te ajudar a diferenciar e mudar a forma de preparar esses alimentos com receitas fáceis para seu emagrecimento!

Tenho certeza que vai adorar, vamos lá?



CUSCUZ RECHEADO

INGREDIENTES:

- 5 colheres de sopa de cuscuz
- 1 colher de sopa de requeijão ou ricota light
- 3 colheres de sopa de patinho cozido ou frango desfiado

MODO DE PREPARO:

1. Coloque uma camada de cuscuz já hidratado na cuscuzeira, em seguida espalhe o requeijão e a carne para fazer o recheio.
2. Com o recheio espalhado, basta cobrir com mais 1 camada de cuscuz e levar ao fogão para cozinhar. Finalize com orégano ou verdurinhas de sua preferência.

Para cada 1 xícara de flocos de milho hidrate com 1/2 xícara de água, deixe descansar por 10min.



SANDUÍCHE DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão integral
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 2 colheres de sopa de frango desfiado ou carne seca ou atum
- Cenoura ralada

MODO DE PREPARO:

1. Misture o frango desfiado com o requeijão e cenoura até formar um patê.
2. Após misturar bem é só rechear as fatias de pão.
3. Pode acrescentar folhas de alface, tomate e orégano para deixar ainda mais nutritivo, tudo à gosto e de sua preferência.

Faça para semana toda e deixe os sanduiches enrolados no plástico filme ou papel próprio, dura 1 semana na geladeira.



SMOOTHIE PROTEICO

INGREDIENTES:

- Mamão picado congelada
- Polpa de morango
- 1 iogurte proteico
- 1 colher de chia

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso. Depois só saborear.



OMELETE DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 2 ovos de galinha
- 2 colheres de sopa de frango desfiado
- 1 colher de farelo de aveia
- Temperos e verduras à gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata os dois ovos até ficarem de forma homogênea.
2. Em seguida, com a frigideira untada, despeje e espere pegar a consistência até ficar douradinho.
3. Para o recheio, basta acrescentar o frango já desfiado e temperado, e acrescentar suas verduras à gosto. Se preferir misture o frango com os ovos e asse a mistura.



ESCONDIDINHO DE CARNE

INGREDIENTES:

- 500g de batata cozida
- 500g de carne moída, camarão ou frango
- Queijo ralado

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, amasse as batatas e tempere com sal e ervas.
 2. Em seguida, coloque em uma travessa de vidro, uma camada de batata, uma de carne e uma de batata.
 3. Finalize com queijo por cima e leve para dourar no forno, microondas ou airfyer.
- Obs: rende 4 porções, pode congelar para outros dias.



SOPA CREMOSA

INGREDIENTES:

- 1 ramo de brócolis cozido
- Milho verde
- 500g de frango ou grão de bico, já cozidos
- Temperos à gosto
- Sal
- Azeite
- Creme de leite light ou vegano

MODO DE PREPARO:

Refogue as verduras e temperos, acrescente o brócolis, frango ou grão de bico, sal e deixe cozinhar até ficar bem macio o brócolis. Depois finalize com creme de leite de seu uso para deixar cremoso, Mexa e cozinhe um pouco mais.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 fatias pequenas de queijo

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata o ovo de galinha com o requeijão até ficarem homogêneos, em seguida acrescente o queijo ralado e misture com essa massa.
2. Com a frigideira untada, acrescente a massa e as fatias de queijo por cima. Deixe pegar consistência e espere dourar.
3. Finalize com temperinhos de sua preferência.



Viu só como pode ser muito prazerosa e simples a alimentação para o seu emagrecimento?

Se você deseja um emagrecimento efetivo, sem sofrimento e definitivo, te conheço a fazer parte do Team Lunutri, onde você não apenas irá atingir seus resultados, como também vai passar por uma verdadeira transformação de mentalidade e comportamento alimentar.

Meu acompanhamento é bem diferente das consultas tradicionais, feito através da nutrição integrativa, onde você é vista como um todo, o meu propósito é que você tenha um sono de qualidade, menos ansiedade, autoconfiança, um intestino que funciona bem, energia e disposição para seu dia a dia, ao mesmo tempo que cuidamos do seu corpo e do peso. Equilibrando tudo que é preciso para uma vida com saúde plena.

Todo o seu plano de tratamento será feito de acordo com seu objetivo, sua condição financeira, preferências alimentares e rotina. Assim, consegue ter um plano alimentar que seja prático de ser realizado e garanta seus melhores resultados.

Meu acompanhamento é bem diferente dos tradicionais, você não fica sozinha na sua jornada. Após a consulta fico totalmente disponível para você sempre que precisar para retirar suas dúvidas, ajustar dieta, ver seus exames, conversar... assim, não precisa esperar até a próxima consulta ir para melhorando o que já podemos.

Além de todo o suporte, existe a comunidade secreta exclusiva para pacientes onde toda semana envio dicas, receitas e materiais novos.

**Fico de verdade ao seu lado durante todo o processo.
E AÍ, VEM COMIGO NESSA?**

QUERO SER TEAM LUNUTI

