



CARDÁPIO LOW CARB

7 Dias

@nutrindoreceitas

Débora Lopes - Nutri

www.nutrindoreceitas.com

Vegetais na manteiga, assados, refogados, cozidos, como preferir À vontade. **TODOS OS TIPOS DE VEGETAIS.**

Abobrinha, Alcachofra, Aipo, Aspargo, Abóbora, Berinjela, Brócolis, Cebola, Cebolinha, Chicória, Coentro, Couve-flor, Funcho, Jiló, Maxixe, Palmito, Pepino, Pimentão, Cenoura, Beterraba, Rabanete, Repolho, Salsa, Tomate, Quiabo, Chuchu, Cogumelos, Azeitona

FRUTAS:

Limão: livre

Abacate: 100g ao dia

Frutas vermelhas (morango, mirtilo, framboesa, amora): 110g ao dia

Coco: 40g ao dia

Bergamota: 1 unidade

Maracujá: 1 unidade

Café puro sem adoçar



LIVRE:

Café com 2 colheres de sopa de nata Adoçado com - Adoçante: Erytritol Stevia Xylitol

Água
Água com gás
Água com limão
Água com gás com limão
Café
Chás de ervas de todos os tipos, feitas em infusão

Chá:
Chá de Hibisco, a flor comprada seca e feita em infusão;
Chás de ervas de todos os tipos, feitas em infusão.

Café Da Manhã ou Lanche

OMELETE com frango desfiado, tomate e 1 fatia de queijo muçarela

1

Almoço E Jantar

Para todos os 7 Dias

Vegetais: Tomate, azeitona, pepino, cenoura, cebola, pimentão, chuchu, repolho, couve-flor, aspargos, jiló, abobrinha, berinjela, beterraba, maxixe, rabanete, palmito, cogumelos, brócolis, vagem, alface, couve, acelga, salsa, abóbora, cheiro verde, couve manteiga, espinafre, rúcula, agrião e todas as folhas verdes. **TODOS OS VEGETAIS!**

Café Da Manhã ou Lanche

OVOS FRITOS

na manteiga ou óleo de coco ou banha de porco

2

CARNES EM GERAL

tipos (ou cortes) de carne bovina, aves, pescados, suína...

Carne bovina	Frango	Peixe E	Suíno
Cozido	Cozido	frutos do mar:	Cozido
Assado	Assado	Cozido	Assado
Grelhado	Grelhado	Assado	Grelhado
		Grelhado	Torresmo

Café Da Manhã ou Lanche

OVOS MEXIDOS

na manteiga ou óleo de coco ou banha de porco

3

Ovos: de todas as formas. Cozidos, fritos, omeletes, etc.

Dê preferência aos ovos caipiras.

Peixes e crustáceos: de todos os tipos. Peixes, camarão, bacalhau, salmão, atum, sardinha, arenque...

Visceras: fígado, rim, coração...
Linguiça caseira, presunto artesanal, salame artesanal, salsicha artesanal, bacon artesanal.

Café Da Manhã ou Lanche

OMELETE com carne moída, tomate e 1 fatia de queijo muçarela

4

Gordura natural: Azeite de oliva extra virgem, óleo de coco, banha de porco, manteiga...

Folhas verde-escuro À vontade
Saladas mix de folhas
Agrião
Acelga
Alface
Almeirão

Café Da Manhã ou Lanche

OVOS FRITOS

na manteiga ou óleo de coco ou banha de porco

5

Couve
Espinafre
Nabos
Rúcula
Escarola
Mostarda
Chicória
Couve de bruxelas
Folha de brócolis
Folha de beterraba

AS FOLHAS VERDES ESCURAS EM GERAL

Café Da Manhã ou Lanche

OVOS MEXIDOS COM QUEIJO MUÇARELA

na manteiga ou óleo de coco ou banha de porco

6

Macarrão De Abobrinha
Arroz de Couve-flor
Arroz de brócolis
Macarrão de Konjac

Vegetais na manteiga, assados, refogados, cozidos, como preferir À vontade **TODOS OS TIPOS DE VEGETAIS.**

Café Da Manhã ou Lanche

QUEIJO QUENTE LOW CARB

Ingredientes: 1 ovo, 1 CS de requeijão, 1 CC de fermento em pó e 1 CS de queijo parmesão ralado. Modo de preparo: misture tudo, 3 minutos microondas, vai depender da potência. Pode fazer na frigideira tb. Levar para tostar na sanduicheira.

7

Carnes: de todos os tipos, incluindo filé, picanha, costela, rabada, alcatra, buchada, torresmo, etc... porco, bode, carneiro, vitela, carne de caça, bacon, torresmo, etc. Sinta-se livre para comer a gordura nas carnes, e a pele do frango. **TODOS OS CARNES!**