



DR.

HENRIQUE CORASPE

CIRURGIA PLÁSTICA

DIETA CIRÚRGICA FUNCIONAL

Esta dieta antiinflamatória vai ajudar você a desinchar, cicatrizar melhor, recuperar mais rápido e ter menos desconforto, além de melhorar o resultado da sua cirurgia.

Antes de começarmos...

Preciso te parabenizar por ter chegado até aqui.

Você faz parte de uma parcela muito pequena de pacientes que escolheu um cirurgião plástico funcional para realizar seu sonho.

Dentro da cirurgia plástica funcional, cuidamos do paciente de forma integral, antes, durante e depois da cirurgia e esta dieta faz parte de todo este contexto.

Antes do procedimento avaliamos suas necessidades com bases em exames de sangue e uma análise da composição corporal via bioimpedância.

Aí então traçamos uma estratégia de suplementação, dieta e atividade física para que sua cirurgia alcance o máximo de resultado com a total segurança que queremos.

Durante o procedimento, com você anestesiada, repomos via endovenosa algumas vitaminas e minerais que sei que serão essenciais na sua recuperação e na reposição dos glóbulos vermelhos perdidos na cirurgia.

Depois do procedimento, continuamos o acompanhamento e repondo elementos importantes conforme sua necessidade, além disso, ficamos fiscalizando a adequada execução da dieta cirúrgica.

Preciso te preparar para algo...

Inicialmente, você encontrará resistência dentro de si mesmo. Os seres humanos são criaturas de hábitos. Quando você tenta quebrar velhos hábitos e construir novos, haverá tentações e pensamentos opostos que rastejam em sua mente para distraí-lo de seus objetivos.

Você sentirá desejos repentinos por alimentos que você sabe que deve evitar. Você vai ficar irritado, experimentar mudanças de humor, sentir vontade de binging e experimentar outros sintomas negativos. Tudo isso é apenas “turbulência” que você precisa passar antes de atingir a altitude de cruzeiro.

Uma vez que você superar esses obstáculos iniciais, seu corpo vai entrar no balanço das coisas. Você vai ser capaz de passar por uma dieta que não tem muito açúcar nele. Você será desmamado do seu vício em açúcar. Sua comida terá menos gorduras saturadas e você beberá água em vez de refrigerante.

Todos esses hábitos positivos só podem ser formados quando você quebra os antigos. Notou como dizem “quebrar” maus hábitos? Isso é porque eles são duros e exigem esforço para esmagar. Então, não se preocupe. A luta inicial é normal e você não está sozinho.

Agora que você está decidida...

Não há absolutamente nenhuma dúvida de que os alimentos que você come têm um impacto direto na inflamação em seu corpo. A única maneira de você ver qualquer mudança é se você subir para a placa e proativamente começar a fazer mudanças para melhor.

Agora que estabelecemos que fazer uma mudança positiva exigirá esforço de sua parte, vamos olhar para os 4 passos que você precisa seguir para superar a inflamação:

1. Eduque-se

Fale com seu médico. Leia livros sobre o assunto e aprenda o que puder sobre inflamação. Quanto mais você souber, melhor você estará para lidar com este problema de saúde.

Você vai entender como a inflamação leva a outros problemas como diabetes e doenças cardíacas. Você aprenderá quais alimentos consumir e que evitar. Você vai reconhecer os sintomas e também conhecer os remédios. Educar-se sobre o tema é imperativo para tratá-lo.

2. Inicie um diário de alimentação

É um excelente hábito começar um diário alimentar onde você escreve o que come diariamente.

Mencione como os alimentos fizeram você se sentir naquele dia. Com o tempo, você notará que alguns alimentos fazem você se sentir energético, enquanto outros alimentos deixam você letárgico ou drenado. Seu corpo está te dando sinais sobre a comida que você está comendo.

Você só pode ouvir o que diz se prestar atenção. O diário alimentar manterá seu foco em como seu corpo se sente. À medida que você faz mudanças positivas na sua dieta e adotar e dieta cirúrgica, você vai descobrir que você se sente melhor a cada dia.

3. Guarde a lista de alimentos inflamatórios

Saber o que comer é tão importante quanto saber o que evitar. Faça uma lista de todos os alimentos inflamatórios que você conhece. Retire-os de uma vez da sua dieta e veja como você vai melhorar a partir já do quinto dia.

Monitore como você se sente em seu diário de comida. A partir daqui você pode planejar sua dieta diária e uma vez que você sabe que alimentos fazem você se sentir bem, basta ficar com estes e você vai ficar bem.

4. Mude seus hábitos

Determinada e constante ganha a corrida.

É melhor fazer mudanças na sua dieta em vez de fazer uso de remédios. Será menos estressante reduzir o consumo de açúcar, alimentos fritos, gorduras saturadas, etc. se for de maneira abrupta, corte de vez.

Existe uma curva de tendência de melhora que só se inicia quando zeramos totalmente os alimentos inflamatórios.

Siga as quatro dicas acima e você poderá fazer a mudança com sucesso e sucesso. Uma vez que você está em uma dieta limpa, você vai perder o seu excesso de peso e se sentir como um novo você. Seu corpo está esperando para se curar por você.

Tudo que você precisa fazer é ter certeza de que não está lutando contra isso. Vá em uma dieta anti-inflamatória e veja seu resultado melhorar rapidamente.

Entendendo a importância da dieta cirúrgica...

As estatísticas pintam um quadro preocupante.

Mais de 25 milhões de adultos só nos EUA sofrem de inflamação crônica e doenças relacionadas. Este número se multiplica exponencialmente se você olhar para ele em escala global.

Isto significa que você pode também estar dentro desta estatística e isso prejudicar em muito seu resultado pós-operatório.

A inflamação é uma das causas básicas para muitas doenças porque compromete o sistema imunológico do corpo. Uma das melhores maneiras de tratar a inflamação será limpar sua dieta.

Embora as pessoas com inflamação crônica precisem de mais do que uma dieta limpa, ajuda a reduzir muito os sintomas e efeitos do problema.

Diabetes, doenças cardíacas e muitos outros problemas de saúde são atribuídos à inflamação. Até a obesidade é afetada pela inflamação.

Alimentos que contenham açúcar, óleos hidrogenados, gorduras saturadas, adoçantes artificiais e aditivos, farinha refinada e laticínios são todos inflamatórios. Apenas remover esses alimentos da sua dieta será extremamente eficaz.

Mas afinal, o que é inflamação crônica...

É muito comum confundir inflamação com infecção, pois as duas são realmente muito parecidas.

As duas são reações de proteção do corpo a agressões externas.

A infecção é uma reação de defesa do corpo a agentes biológicos externos como bactérias, fungos, vírus, etc...

A inflamação é uma reação do corpo a uma agressão externa, que pode ser desencadeada por um machucado, um produto químico, um alimento e também ela faz parte da reação às infecções, por isso que muitos confundem.

Mas o importante entender é que podemos ter inflamação sem infecção.

A inflamação crônica ocorre quando somos expostos a alguma agressão leve de forma contínua, repetida e constante, como é o caso da agressão alimentar.

Quando você está obeso, você vai ter constantemente a inflamação de baixo grau. Você pode não sentir, mas está lá. As células de gordura sob sua pele vão liberar sinais químicos que causam inflamação em todo o seu corpo. Quanto mais peso você ganha, mais pronunciada sua inflamação se torna.

Uma bomba relógio inflamatória...

Quando atendemos um paciente com inflamação crônica de baixo grau, tudo que não queremos é somar a isso uma cirurgia, pois vai somar sua inflamação de base a mais um trauma, machucado, causado pela cirurgia.

Isto explica, em parte, porquê algumas pessoas tem cicatrizações rápidas e maravilhosas e outras apresentam cicatrizes vermelhas e doloridas e muito marcadas por muito tempo.

Estas últimas, tem problema de cicatrização pois tem já um grau elevado de inflamação crônica.

Por isso é muito importante diminuir o grau de inflamação do paciente antes da cirurgia, para que tenha um pós-operatório muito mais rápido, com menos inchaço e menos chances de complicações.

Como a inflamação é crônica, a paciente acha normal se acordar inchada depois de uma noite em que comeu pizza.

Você só saberá a diferença quando fizer a dieta... e uma vez que você começa, você nunca vai olhar para trás. Comece a fazer mudanças hoje e seu corpo lhe agradecerá por isso no futuro.

O grande vilão...

Esta é uma excelente pergunta que raramente é feita. Quem é o grande vilão?

Quando as pessoas pensam em alimentos que causam inflamação, muitas vezes pensam em açúcar, refrigerantes, adoçantes artificiais, etc. No entanto, ninguém realmente se pergunta sobre o pão branco que vem com seu cachorro-quente. Ou o arroz branco que acompanha sua comida chinesa.

Esses carboidratos causam inflamação?

A resposta é sim, eles fazem. Eles não só causam inflamação, mas também afetam sua sensibilidade à insulina e levam ao ganho de peso. Milhões de pessoas percebem que perdem peso muito mais facilmente quando cortam seus carboidratos.

Essa é a razão. O corpo libera menos insulina e se torna mais sensível à insulina. Não são carboidratos velhos que são prejudiciais. Você quer evitar consumir carboidratos simples. Alimentos como pão branco, arroz branco, produtos de farinha branca, como pães, doces, donuts, etc. são carboidratos simples.

No momento em que você os consome, o corpo os converte em glicose, que é açúcar. Todos sabemos que o açúcar causa inflamação. Então, é melhor evitar esses carboidratos simples.

Frutas contêm açúcares simples também... Muitas delas também tem que ser evitadas no pós-operatório.

A inflamação afeta milhões de pessoas em todo o mundo e é precursora de muitas doenças mais graves e problemas de saúde. Um dos maiores culpados é o açúcar. A comida que comemos mudou mais nos últimos 50 anos, do que ao longo de vários séculos.

A obesidade atingiu proporções epidêmicas. As pessoas estão mais gordas do que nunca e perder peso é extremamente difícil hoje em dia. As estatísticas de diabetes dispararam e mais pessoas agora reclamam de dores, dores e um sentimento geral de mal-estar dentro de seu corpo.

Eles não sabem por que dói, mas eles só sabem que dói. Este é um dos sintomas da inflamação... e muitas vezes, é devido à comida que comemos. Açúcares refinados, xarope de milho de alta frutose e adoçantes artificiais entraram na maioria dos alimentos processados.

Essas substâncias prejudiciais não só aumentam seus níveis de açúcar no sangue, mas também suprimem seu sistema imunológico. Uma vez que seu sistema imunológico está desligado, você abriu a porta para as infecções pós-operatórias.

Açúcar é altamente viciante também. Isso torna desistir ou cortá-lo ainda mais difícil. No entanto, se você está sofrendo de inflamação, parar com a ingestão de

açúcar e eliminá-lo de sua dieta deve ser o primeiro passo que você empreende. É tão eficaz que você se sentirá melhor dentro de alguns dias a uma semana.

Vamos dar uma olhada em um exemplo. Se você comer um donut que é generosamente revestido com açúcar em pó, no momento em que ele entra em seu corpo, você vai experimentar um pico de açúcar no sangue e o corpo vai liberar insulina. Com o tempo, você se tornará insensível à insulina e o corpo libera mais insulina do que o necessário.

O excesso de insulina acaba sendo armazenado como gordura. Então, agora você está ganhando peso e se tornando insensível à insulina. Quando seus níveis de açúcar no sangue estão altos, suas articulações, pulmões, pele e outros órgãos são adversamente afetados. Isso leva a problemas de saúde e inflamação.

Até agora entendemos que...

Entendemos que não podemos nos submeter a uma cirurgia estando com o corpo inflamado por uma dieta errada e manter esta dieta depois da cirurgia, e ainda esperar resultados bons e rápidos.

Entendemos também que o estado de inflamação crônica afeta a imunidade, por se tratar de um organismo que já está sobrecarregado.

Além disso, somar uma inflamação crônica com uma inflamação aguda causada por um corte cirúrgico pode levar a um maior sangramento, maior inchaço, mais roxos e um pós-operatório mais arrastado e menos seguro.

Descobrimos que o vilão está escondido na nossa alimentação do dia-a-dia em meio a coisas que parecem saudáveis, como frutas por exemplo e que reduzir os carboidratos que se transformam em açúcares ou mesmo o açúcar refinado é a grande chave para um pós-operatório sensacional.

Entendendo e aceitando isso, sabemos que temos que passar por um período de desintoxicação de cerca de 5 dias em que teremos: mau humor, cansaço, irritabilidade, muito desejo de comer errado.

Porém a recompensa disso é um novo corpo, uma nova vida... uma vida funcional...

Mas então... por onde começar?

Cada vez mais, tentamos melhorar os resultados da lipoaspiração e das cirurgias em geral.

Com o advento das técnicas modernas de lipoaspiração de alta definição, como por exemplo a vibrolipoaspiração, laser, vaser, renuvion, bodytite e retraction, conseguimos remover grandes quantidades de gordura e retrair a flacidez da pele de forma segura e regular. Porém, em alguns pacientes vemos que os resultados não são tão expressivos quanto em outros.

Além dos fatores intrínsecos de cada paciente, tentamos uniformizar os cuidados que os pacientes devem ter no pós-operatório como maneira de conseguir resultados mais parecidos, independentemente da biologia própria de cada um.

Estes cuidados são basicamente para diminuir o índice de deposição de fibrose cicatricial no espaço subcutâneo.

Após a remoção do tecido gorduroso, existe a tendência do organismo em preencher aquele espaço onde existia a gordura com líquido. Este “espaço morto” preenchido por líquido é rapidamente permeado por células chamadas fibroblastos.

Os fibroblastos produzem fibras longas de colágeno semelhantes a uma lã de vidro que serve para preencher espaços vazios após traumatismos no tecido subcutâneo.

Entendemos então porque alguns pacientes apresentam resultados piores e outros melhores. Um dos fatores é que após a remoção do volume de gordura, o organismo deposita naquele local um novo volume, agora de fibrose.

O principal método para evitar este depósito de fibrose é, portanto, diminuir este espaço morto.

As formas de diminuir este espaço morto são a compressão da pele contra a musculatura, aumentando a pressão no local e diminuindo o acúmulo de líquido no subcutâneo, e a eliminação da maior quantidade de líquido

(edema ou inchaço) em menor tempo possível, que é feito com dietas especiais, massagens (drenagem linfática) e o tapping, que são fitas adesivas que ajudam a diminuir o inchaço.

O papel das malhas modeladoras compressivas é bem conhecido. Foram empregadas primeiramente no tratamento do edema das pernas. Após, foram utilizadas em cirurgia plástica na compressão das áreas operadas. O mecanismo de ação é bastante simples. Elas exercem uma pressão que impede que os líquidos saiam dos vasos e permeiem os espaços onde existia a gordura e entre as células.

Após alguns dias, estas malhas tem de ser ajustadas para manter a mesma pressão, pois com a diminuição do inchaço elas ficam frouxas e podem perder sua ação.

Na área abdominal, devemos utilizar uma placa modeladora sob a malha. Esta placa tem a função de uniformizar a pressão exercida na região abdominal. Nesta área, existe a tendência da malha formar dobras, que podem causar marcas permanentes, pois neste ocorrerá mais pressão e conseqüentemente menos fibrose.

Outra estratégia auxiliar são as massagens para drenagem linfática ou dos líquidos. Com estas massagens, a terapeuta encaminha este líquido para os tubulos e ganglios linfáticos, fazendo com que eles se dirijam para a circulação central novamente.

Pouco conhecido ainda é o papel da alimentação na redução do inchaço pós-operatório.

Por muito tempo se falou sobre manter uma dieta pobre em sódio. Porém, em pessoas com um funcionamento renal normal, evidenciou-se que dietas com 2 a 4 gramas de sódio não aumentavam o inchaço.

Atualmente, sabemos que os altos índices de insulina são os principais responsáveis pela retenção de líquidos no pós-operatório devido a inflamação crônica gerada pelo excesso de açúcares na dieta.

Não adianta modelarmos a silhueta removendo a gordura, se no local o organismo depositar fibroses.

Há alguns anos, sabe-se que a melhor maneira de diminuir a secreção de insulina é a liberação lenta e constante de glicose no sangue.

Porém, rapidamente a glicose para de ser disponibilizada, pois os açúcares são rapidamente digeridos e liberados, mas a insulina continua no sangue.

Temos então que liberar no sangue quantidades de glicose pequenas e graduais. A melhor maneira de fazer isso é com uma alimentação baseada em elementos de lenta digestão. Um exemplo, e o melhor são as proteínas.

As proteínas demoram para serem digeridas em glicose, causando assim uma liberação lenta e gradual de açúcares no sangue. Essa liberação lenta não faz com que grandes quantidades de insulina sejam jogadas na corrente sanguínea.

Sem este aumento de insulina, temos certeza que não estaremos aumentando a inflamação crônica causado pelo stress oxidativo.

O stress oxidativo ocorre quando as células são obrigadas a lidar com uma grande quantidade de açúcar. Ao transformá-lo em gordura ou energia criam-se muitos radicais livres e eles precisam ser neutralizados por elementos antioxidantes que temos no corpo.

Porém, se o açúcar for muito, os radicais livres se formarem em uma quantidade maior que o organismo pode lidar, ocorre o estresse oxidativo, em que esses radicais livres vão atacar todas as moléculas que estiverem na sua volta, como a parede da célula, suas organelas e até mesmo o DNA, podendo levar a um câncer.

Nos baseando neste princípio fisiológico, recomendamos uma dieta com mínimas quantidades de carboidratos no período pós-operatório de lipoaspiração até a regressão de no mínimo 80% do edema. Isto ocorre entre 30 e 60 dias.

A dieta ideal é rica em proteínas e pobre em carboidratos.

Os alimentos com maior índice de proteínas são as carnes, os derivados do leite, ovos e alguns vegetais.

Alimentos que possuam grande quantidade de carboidratos, como pães, massas, batata, farinhas, doces, bem como os que possuem grandes quantidades de açúcar tem que ser cortados da dieta nesta fase.

O que você **pode comer** nos primeiros 60 dias

→ Proteínas magras

- Aves (frango sem pele, peito de peru) – 2 filés médios ou 1 coxa mais 1 sobrecoxa (até 200 g).
- Carne bovina (alcatra, lagarto, coxão mole, filé mignon) – 2 filés médios ou 3 fatias de carne assada (até 200g).
- Frios (as versões magras/light) – até 4 fatias (20g cada uma).
- Hambúrguer de soja – até 2 unidades (de 80 a 100g cada uma).
- Peixes e frutos do mar (todos) – 1 ou 2 postas ou 1 concha de frutos do mar (até 200g).
- Porco (presunto cozido e lombo) – 3 ou 4 fatias médias (até 200g).
- Queijos light (cottage, minas, prato, mussarela, ricota, fundido) – até 4 fatias (20g cada uma).
- Ovos – até 2 unidades.
- Salsicha de peru light – 3 ou 4 unidades (até 150 g)
- Soja em grão ou texturizada – ¼ de xíc. (chá) (60g).
- Tofu – ½ xíc. (chá).



Entenda que as proteínas derivadas do leite e os embutidos são inflamatórios também, mas nesta fase pós-operatória precisamos fazer uma dieta viável e que gere um certo grau de satisfação.

Em um longo prazo estes dois alimentos também tem que ser banidos da sua dieta e substituídos por leite de amêndoa e proteínas em natura.

→ **Laticínios e afins (por dia)**

- Cream cheese light – até 2 col. (sopa).
- Creme de leite light – até 2 col. (sopa).
- Iogurte desnatado – até 2 xíc. (chá).
- Leite de soja sem açúcar e frutose – até 2 xíc. (chá).
- Leite desnatado – até 2 xíc. (chá).
- Requeijão – até 2 col. (sopa).

→ **Temperos e molhos (por refeição)**

- Essências (de baunilha e outros).
- Leite de coco light – até 2 col. (sopa).
- Pimentas.
- Raiz-forte.
- Shoyu - ½ col. (sopa) por refeição.
- Suco de limão.
- Todas as versões sem açúcar (ketchup, por exemplo, não pode).

→ **Gorduras e óleos (até 2 colheres de sopa por dia)**

- Azeite extravirgem.
- Maionese sem gordura trans.
- Margarina sem gordura trans.
- Molho para salada light.
- Óleos de canola, de milho, de soja, de girassol.

→ **Leguminosas (1 concha média por refeição)**

- Ervilha torta
- Grão-de-bico
- Lentilha

→ **Hortalças e legumes**

- Abobrinha.
- Aipo.
- Alcachofra.
- Alcaparra.
- Algas.
- Alho.
- Alho-poró.
- Aspargo.
- Berinjela.
- Brócolis.
- Tomate.
- Cebola.
- Cebolinha verde.
- Cogumelos.
- Couve-de-bruxelas.
- Couve-flor.
- Folhas verdes.
- Funcho (erva-doce).
- Palmito.
- Pepino.
- Pimentões.
- Quiabo.
- Rabanete.
- Repolho.

→ **Frutas secas, nozes e sementes (por dia)**

- Amêndoas – 15 unidades.
- Amendoim – 20 unidades.
- Avelã – 25 unidades.
- Castanha – 6 unidades.
- Castanha de caju – 15 unidades.
- Castanha-do-pará – 4 unidades.
- Creme de amendoim – 2 col. (sopa).
- Gergelim – 3 col. (sopa).
- Linhaça – 3 col. (sopa).
- Noz e pecã – 15 unidades.
- Pistache – 30 unidades.
- Sementes de abóbora e girassol – 3 col. (sopa).

→ **Bebidas (com moderação, exceto os chás)**

- Café.
- Chás.
- Refrigerantes e bebidas diet.
- Suco de hortaliças.
- Whey protein sem açúcares.

→ **Guloseimas em versão sem açúcar ou diet**

(Escolha um ou mais itens abaixo, mas não ultrapasse 100 calorias por dia)

Gelatina - Geleia - Picolé



Muito cuidado com as frutas e sucos, eles contêm uma quantidade de açúcar muito grande! Não use nenhuma fruta como desculpa para não fazer a dieta!

→ **Frutas**

APENAS: maçã, pêra e morango!

O que você NÃO pode comer!!!

→ **Alimentos Proibidos na Dieta da Proteína**

Açúcar, Adoçantes com Frutose, Adoçantes com Lactose, Água Tônica, Amidos, Arroz, Balas, Banana, Batata, Beterraba, Mamão, Biscoito, Bolachas, Bolo, Cereais Integrais, Aveias, Carboidratos, Catchup, Barrinhas de Cereais, Chiclets, Doces, Fanta Diet, Farinha de mandioca, Tapioca, Feijão, Figos Frutas, Frutas, Secas, Geléia, Macarrão, Mandioca, Massas em Geral, Mel, Milho, Panquecas, Pão, Passas, Petiscos, Salsarete, Sorvetes, Suco de Frutas e Trigo.

A young woman with voluminous curly brown hair, wearing round black-rimmed glasses and large hoop earrings. She is wearing a light pink scarf and a lavender sweater. Her expression is one of concern or discomfort, with her mouth slightly open. She is holding her stomach with both hands, suggesting hunger or physical distress. The background is a solid light pink color.

*Para não ter
desculpas nem falar
que passou fome...*

A close-up photograph of a person's hands cooking in a black pan on a stove. The person is using a wooden spatula to stir a mixture of ingredients, including what appears to be quinoa and vegetables. The background shows a window with white curtains, suggesting a bright, natural light environment. The overall tone is warm and inviting.

*60 receitas que
você pode comer
na dieta*

— Testadas e aprovadas!

ÍNDICE

RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ.....	21
QUEQUES DE CAFÉ DA MANHÃ KETO.....	22
PANQUECAS CETO.....	23
SANDUÍCHE DE CAFÉ DA MANHÃ.....	24
CAFÉ DA MANHÃ PODEROSO COM MOLHO VERDE.....	25
ANÉIS DE PIMENTA.....	27
MORDIDAS DE OVO CETO.....	28
TAÇA DE CAFÉ DA MANHÃ.....	29
BATATAS KETO.....	30
MINI BOLO DE CARNE DE CAFÉ DA MANHÃ.....	31
QUEQUES DE KETO JALAPENO.....	32
RECEITAS DE ALMOÇO.....	33
RECEITAS DE SOPA.....	34
SOPA CETO DE BROCOLI.....	35
SOPA DE KETO TACO.....	36
SOPA DE FRANGO CETO.....	37
SOPA CETO DE ESPINAFRE.....	38
SOPA DE KETO TOSCANA.....	39
SOPA DE PARMESÃO KETO.....	40
SOPA DE COUVE-FLOR CETO.....	41
SOPA DE QUEIJO KETO BROCOLI.....	42
SOPA DE QUEIJO KETO.....	43
SOPA DE CARANGUEJO.....	44
SALADA.....	45
SALADA KETO.....	46
SALADA DE BRÓCOLIS KETO.....	47
SALADA DE PRIMAVERA VERDE KETO.....	48
SALADA DE OVO CETO.....	49
SALADA KETO CAESAR.....	50
SALADA KETO PEPPERONI.....	52
SALADA DE FRANGO KETO.....	53
SALADA DE ATUM KETO.....	54
SALADA DE ESPINAFRE.....	55
SALADA DE BATATA KETO.....	56
RECEITAS DE JANTAR.....	57
CARNE KETO MONGOLAIN.....	58
PIZZA PEPPERONI KETO.....	59

PIZZA CETO RÁPIDA.....	60
PIZZA DE COGUMELOS.....	62
TENDÊNCIAS DE FRANGO CETO DE BÚFALO.....	63
CETO LASANHA.....	64
CAÇAROLA DE PARMESÃO KETO.....	65
BOLINHAS DE QUEIJO KETO.....	66
FRANGO COM BACON COM QUEIJO KETO.....	67
KETO CHEESEBURGER.....	68
RECEITAS DE SOBREMESAS.....	69
BOLO.....	70
BOMBAS DE CHEESECAKE KETO FAT.....	71
KETO BROWNIES.....	72
SORVETE CETO.....	73
CREPES DE OVO CETO.....	74
KETO NAAN.....	75
BISCOITOS DE MANTEIGA DE AMENDOIM.....	76
CREPES KETO AMANTEIGADOS.....	77
BOMBA DE GORDURA DE LIMÃO KETO.....	78
BOLAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM.....	79
BROWNIE KETO SEM NOZES.....	80
SMOOTIES 73.....	81
BATIDO DE CAFÉ.....	82
SMOOTHIE DE ABÓBORA CHAI.....	83
BATER DE CAJU.....	84
SMOOTHIE DO CAFÉ DA MANHÃ.....	85
KETO MILKSHAKE SMOOTHIE.....	86
SMOOTHIE DE ABACATE.....	87
SMOOTHIE DE COLÁGENO.....	88

Copyright 2022 por Dr. Alexandre Peruzzo - Todos os direitos reservados.

Este documento tem como objetivo fornecer informações exatas e confiáveis sobre o tema e assunto abordados. A publicação é vendida com a ideia de que o editor não é obrigado a prestar serviços contábeis, oficialmente permitidos ou de outra forma qualificados. Se for necessário aconselhamento, legal ou profissional, um indivíduo experiente na profissão deve ser solicitado.

- De uma Declaração de Princípios que foi aceita e aprovada igualmente por um Comitê da American Bar Association e um Comitê de Editores e Associações.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meio eletrônico ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido a menos que com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e total do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imputada ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora.

As informações aqui contidas são oferecidas apenas para fins informativos e, portanto, são universais. A apresentação da informação é sem contrato ou qualquer tipo de

Machine Translated by Google
garantia de garantia.

As marcas registradas usadas não têm qualquer consentimento e a publicação da marca registrada não tem permissão ou apoio do proprietário da marca registrada. Todas as marcas registradas e marcas contidas neste livro são apenas para fins de esclarecimento e são de propriedade dos próprios proprietários, não afiliadas a este documento.

Introdução

Receitas Keto para diversão pessoal, mas também para diversão em família. Você vai amá-los com certeza por como é fácil prepará-los.

Receitas de Café da Manhã





QUEQUES DE CAFÉ DA MANHÃ KETO

 **Serve:** 6-8

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 15 minutos

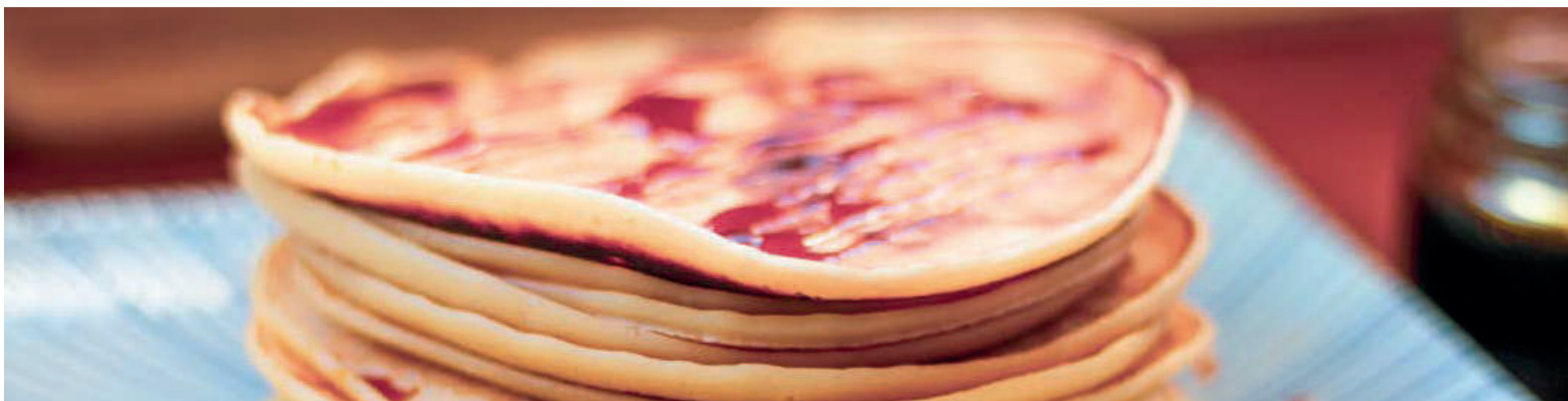
 **Tempo total:** 25 minutos

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de cereais matinais Keto & Hot.
- 3 ovos.
- 2 colheres de sopa de creme de leite.
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça.
- 3 colheres de sopa de óleo de coco.
- 2 colheres de sopa de eritritol - 1 colher de chá de extrato de baunilha.
- 1 colher de chá de fermento em pó.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F.
2. Em uma tigela, misture o cereal matinal simples e quente, adicione o óleo de coco e misture bem.
3. Adicione o restante dos ingredientes e misture.
4. Despeje a massa em 6-8 cupcakes e asse por 15-18 minutos
5. Retire e sirva.



PANQUECAS CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de amêndoas 3 ovos.
- ½ colher de chá de canela.
- 1 colher de manteiga.
- ½ xícara de requeijão.

INSTRUÇÕES

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture usando um liquidificador.
2. Em uma frigideira, despeje 2-3 colheres de sopa da mistura de panquecas e cozinhe por 1-2 minutos de cada lado.
3. Retire e cubra com canela ou manteiga.



SANDUÍCHE DE CAFÉ DA MANHÃ

 Serve: 1

 Tempo de preparo: 5 minutos

 Tempo de cozimento: 5 minutos

 Tempo total: 10 minutos

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de queijo cheddar ralado.
- 1 ovo.
- 1 fatia de bacon.
- Sal

INSTRUÇÕES

1. Em uma frigideira acrescente o queijo ralado no fogo médio e retire para um papel toalha quando começar a derreter.
2. Cozinhe o ovo como quiser, coloque sobre o queijo e tempere com sal.
3. Coloque o queijo restante por cima e sirva.



CAFÉ DA MANHÃ PODEROSO COM MOLHO VERDE

 **Serve:** 3

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de espinafre baby.
- Sal.
- 1 xícara de salsa.
- 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de corações de cânhamo.
- 1 xícara de azeite.
- 4 fatias de bacon.
- 1 xícara de rúcula.
- 1 ovo.
- 10 pontas de aspargos.



INSTRUÇÕES

1. Para o Molho Verde, misture a rúcula, o azeite, a salsa, os dentes de alho, o espinafre, os corações de cânhamo no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Arrume o bacon cortado em anéis e coloque o bacon no forno a 325 F e cozinhe até terminar.
3. Coloque 3-4 pontas de aspargos em cada anel de bacon e adicione o molho verde, polvilhe sal e pimenta e cozinhe por mais 12-15 minutos.
4. Retire do forno e sirva.



ANÉIS DE PIMENTA

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

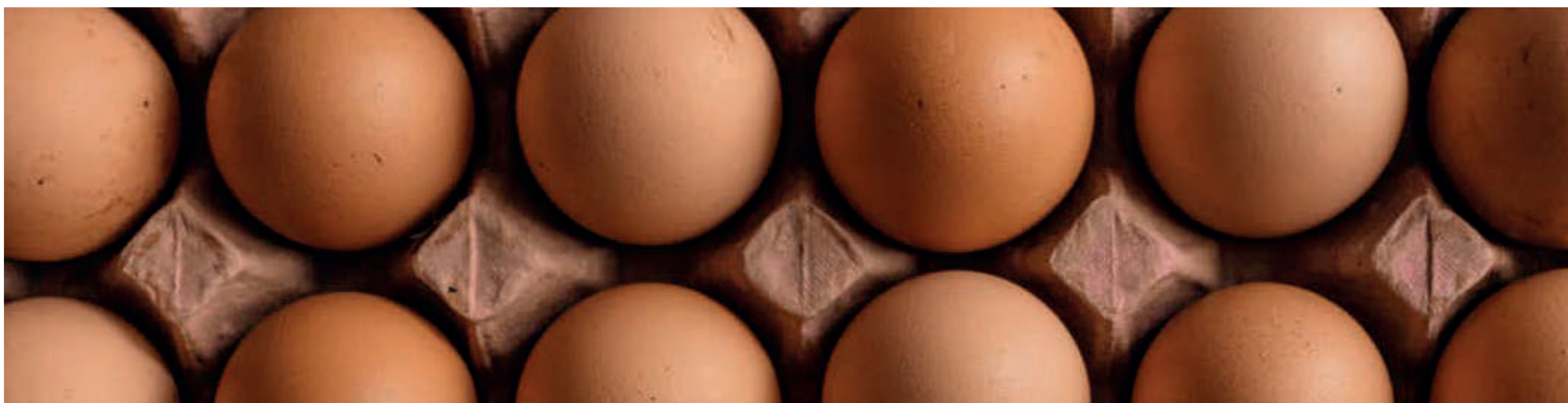
 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos.
- Sal.
- Pimenta.
- 6 ovos.
- 1 kg de salsicha matinal.
- 3 colheres de queijo parmesão.
- Óleo de coco.

INSTRUÇÕES

1. Em uma frigideira, doure a linguiça de café da manhã e reserve.
2. Corte os pimentões em 4-6 anéis e coloque-os na frigideira e cozinhe.
3. Despeje o ovo no anel e adicione sal e salsicha em torno da gema de cada anel.
4. Quando estiver pronto retire e sirva.



MORDIDAS DE OVO CETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 20 minutos

 **Tempo total:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 4 ovos.
- ½ xícara de queijo suíço.
- ½ xícara de queijo cottage gordo.
- ½ colher de chá de sal.
- Pimenta preta
- 2 fatias grossas de bacon paleo sem açúcar.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F e coloque uma assadeira 2.
2. Em uma tigela misture o queijo cottage, sal, pimenta, ovos e misture até ficar homogêneo.
3. Unte uma forma de muffins e despeje a mistura nela, adicione o bacon picado e leve ao forno por 25 minutos.
4. Retire e sirva.



TAÇA DE CAFÉ DA MANHÃ

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 ovos.
- 2 tiras de bacon.
- ½ queijo cheddar.
- ½ xícara de salsa.
- 2 colheres de manteiga.
- ½ abacaxi.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela mexa os ovos e coloque-os na frigideira, cozinhe por 2-3 minutos.
2. Cubra os ovos com queijo ralado e bacon 3. Corte o abacate em fatias e coloque sobre o bacon.
3. Cubra com salsa e sirva.



BATATAS CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 nabo grande.
- $\frac{1}{2}$ páprica.
- Alho em pó.
- Sal.
- Salsa.
- $\frac{1}{2}$ cebola.
- 2 fatias de bacon
- 1 colher de sopa de azeite

INSTRUÇÕES

1. Em uma frigideira adicione os nabos e especiarias, cozinhe por 5-6 minutos, adicione a cebola e cozinhe por mais 2-3 minutos.
2. Pique o bacon e adicione à frigideira, cozinhe por mais 2-3 minutos.
3. Retire para um local e cubra com salsa antes de servir.



MINI BOLO DE CARNE DE CAFÉ DA MANHÃ

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1kg de linguiça de porco.
- Ovo.
- 1 xícara de queijo cheddar ralado.
- 4 fatias de bacon.
- 4 fatias de presunto.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F
2. Em uma tigela misture todos os ingredientes.
3. Divida a mistura em 6-8 porções e embale em mini cavidades de pão.
4. Asse por 30 minutos, retire e sirva.



QUEQUES DE KETO JALAPENO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 8 ovos.
- 8 onças. queijo.
- $\frac{3}{4}$ xícara de creme de leite sal.
- Jalapeño.
- 8 fatias de bacon.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325.
2. Adicione o bacon a cada forma de muffin.
3. Em uma tigela misture o creme, queijo, pimenta, ovos e sal 4.
4. Distribua em 8-10 forminhas de muffin e adicione jalapeno para cada forma de muffin.
5. Asse por 15-20 minutos, quando estiver pronto retire e sirva.

Receitas de Almoço



Receitas de Sopa





SOPA CETO DE BROCOLI

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- Azeite.
- 1 xícara de caldo de galinha.
- 1 xícara de creme de leite fresco 6 onças. queijo cheddar ralado sal.
- 5 onças de brócolis.
- 1 talo de aipo.
- 1 cenoura pequena.
- $\frac{1}{2}$ cebola.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela adicione o azeite em fogo médio.
2. Adicione a cebola, a cenoura, o aipo e cozinhe por 2-3 minutos.
3. Adicione o caldo de galinha e cozinhe por 4-5 minutos.
4. Junte o brócolis e o creme de leite.
5. Polvilhe o queijo e tempere com sal.



SOPA DE KETO TACO

 **Serve:** 8

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 libras Carne moída.
- 1 cebola.
- 1 xícara de creme de leite fresco.
- 1 colher de chá de pimenta em pó.
- 14 onças Requeijão cremoso.
- 1 colher de chá de alho.
- 1 colher de chá de cominho.
- 2 10 onças latas de tomate.
- 16 onças caldo de carne.

INSTRUÇÕES

1. Cozinhe por alguns minutos, cebola, alho e carne.
2. Adicione o cream cheese e mexa até derreter completamente.
3. Adicione os tomates, o creme de leite, o caldo de carne, mexa e deixe ferver.



SOPA DE FRANGO CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango desossados .
- 20 onças de tomate em cubos .
- ½ colher de chá de sal.
- 1 xícara de salsa.
- 6 onças de cream cheese.
- Abacate.
- 2 colheres de sopa de tempero para taco.
- 1 xícara de caldo de galinha.

INSTRUÇÕES

1. Em um fogão lento, coloque todos os ingredientes e cozinhe por 5-6 horas ou até o frango ficar macio.
2. Bata o cream cheese no caldo.
3. Quando estiver pronto, retire e sirva.



SOPA CETO DE ESPINAFRE

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 15 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- ¼ libras. espinafre.
- 2 onças. cebola.
- ¼ libras. creme pesado.
- ½ oz. alho.
- 1 cubo de caldo de galinha.
- 1,5 xícara de água.
- 1 colheres de manteiga.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela derreta a manteiga e refogue a cebola.
2. Adicione o alho, o espinafre e o caldo e metade da água.
3. Cozinhe até o espinafre murchar.
4. Despeje tudo no liquidificador e bata, adicione a água.
5. Sirva com pimenta e torrado nozes.



SOPA DE KETO TOSCANA

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de salsicha italiana.
- ½ xícara de creme de leite.
- 1 colher de alho.
- 2 xícaras de folhas de couve.
- 1 saco de rabanetes de 16 onças 1 cebola.
- 30 onças de caldo de legumes.

INSTRUÇÕES

1. Corte os rabanetes em pedaços pequenos e misture até suave.
2. Em uma panela adicione a cebola e a linguiça, cozinhe até dourar, adicione os rabanetes, o caldo.
3. Cozinhe em fogo médio, adicione creme de leite, folhas de couve.
4. Cozinhe por alguns minutos.
5. Retire e sirva.



SOPA DE PARMESÃO KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 brócolis.
- 1 colher de chá de pimenta.
- 1 colher de sopa de manteiga.
- 1 colher de sopa de queijo.
- 1 cebola.
- ½ xícara morna.
- 1 colher de chá de sal.
- ½ xícara de creme de leite.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela adicione a cebola e cozinhe.
2. Junte o brócolis e cozinhe até ficar macio.
3. Combine com creme de leite e coloque no liquidificador, bata até ficar homogêneo.
4. Retorne a sopa para a panela, tempere com sal.
5. Sirva e polvilhe com parmesão.



SOPA DE COUVE-FLOR CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- ½ cabeça de couve-flor.
- ½ xícara de creme de leite.
- ½ pimentão vermelho.
- 1 colher de chá de sal.
- 1 colher de chá de pimenta.
- 1 colher de manteiga.
- 1 colher de queijo parmesão.
- 1 colher de chá de ervas.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela derreta a manteiga, adicione a couve-flor e cozinhe até ficar macia.
2. Retire da panela e reserve.
3. Derreta a manteiga e refogue e o pimentão.
4. Em um processador de alimentos, adicione a mistura de couve-flor, pimenta e cozinhe por 4-5 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Decore com parmesão e sirva.



SOPA DE QUEIJO COM BROCOLI

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 20 minutos

 **Tempo total:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis.
- 3 xícaras de caldo de galinha.
- 1 cebola.
- 1 xícara de creme de leite.
- 6 onças Requeijão cremoso.
- 1 colher de sopa de molho picante.
- 3 colheres de sopa de manteiga.
- 1 dente de alho.
- 6 onças queijo cheddar.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela derreta a manteiga, adicione a cebola, o alho e refogue até ficar macio.
2. Despeje o creme de leite, o caldo de galinha, misture os brócolis.
3. Cubra e continue cozinhando por 12-15 minutos.
4. Adicione o queijo e cozinhe até derreter.
5. Junte o molho picante e aproveite.



SOPA DE QUEIJO KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de peito de frango.
- 1 colher de sopa de tempero para taco.
- 1 colher de sopa de óleo de abacate.
- 1 lata de pimentão verde picado.
- 6 onças de cream cheese.
- ½ xícara de creme de leite.
- Sal.
- 2 xícaras de caldo de galinha.

INSTRUÇÕES

1. Em um forno holandês de ferro, aqueça o óleo em fogo médio, misture o tempero do taco e cozinhe por 1-2 minutos.
2. Adicione caldo, o frango e cozinhe por 20 minutos, retire o frango e desfie.
3. Junte o cream cheese e o creme de leite à sopa, quando o queijo estiver derretido, adicione o frango de volta à sopa, tempere com sal e sirva.



SOPA DE CARANGUEJO

 **Serve:** 6

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de manteiga.
- 1 colher de tempero.
- 6 onças de cream cheese.
- $\frac{3}{4}$ xícara de queijo parmesão.
- 1 kg de carne de caranguejo pedaços.

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela derreta a manteiga e adicione os temperos, o cream cheese e bata até ficar homogêneo.
2. Adicione o queijo parmesão, a carne de caranguejo e reduza o fogo.
3. Cozinhe até terminar.
4. Retire e sirva.



Salada



SALADA KETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 fatia de bacon.
- 3 onças de peito de frango.
- 1 litro de queijo cheddar.
- 1 colher de sopa de azeite.
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ½ abacaxi.
- 1 cabeça de alface romana.

INSTRUÇÕES

1. Pique todos os ingredientes e coloque-os em uma tigela.
2. Misture bem e adicione pimenta, azeite e vinagre.



SALADA DE BRÓCOLIS KETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 20 onças de brócolis cru.
- 1 xícara de bacon.
- ½ cebola roxa.
- 1 xícara de maionese de abacate.
- 1 xícara de macadâmia.
- ½ xícara de adoçante Monkfruit.
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico.

INSTRUÇÕES

1. Coloque as nozes de macadâmia no liquidificador e bata até suave.
2. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem, despeje sobre a mistura de macadâmia e sirva.



SALADA DE PRIMAVERA VERDE KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 onças de mix de verduras.
- 2 colheres de sopa de pinhões.
- 1 colher de sopa de vinagrete de framboesa.
- 1 colher de sopa de parmesão.
- 1 fatia de bacon.
- Sal e pimenta.

INSTRUÇÕES

1. Cozinhe o bacon até ficar crocante.
2. Coloque as verduras em uma tigela com o restante dos ingredientes.
3. Cubra com o bacon e sirva.



SALADA DE OVO CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 6 ovos.
- 2 talos de aipo.
- 2 talos de cebolinha.
- 1 pimentão verde.
- 1 colher de chá de mostarda.
- 2/3 xícara de maionese.

INSTRUÇÕES

1. Cozinhe os ovos e retire para uma tigela.
2. Pique o pimentão verde, a cebola e o aipo.
3. Em uma tigela misture todos os ingredientes e sirva.



SALADA KETO CAESAR

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 10 onças peitos de frango.
- 1 colher de sopa de azeite.
- Sal.
- 2 onças bacon.
- 6 onças alface romana.
- 1 onças queijo parmesão.
- ½ xícara de maionese.
- 1 colher de sopa de filés de anchovas picados.
- 1 dente de alho.
- 1 colher de sopa de mostarda.
- Raspas de ½ limão.
- 1 colher de sopa de queijo parmesão.



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes para o molho e reserve a parte, de lado.
2. Pré-aqueça o forno a 400 F e coloque o peito de frango em uma assadeira e asse por 15-20 minutos.
3. Em uma tigela coloque o frango fatiado, todos os ingredientes da salada, o molho e misture bem.
4. Sirva com queijo parmesão.



SALADA DE KETO PEPPERONI

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- ½ abacaxi.
- 12 fatias de pepperoni.
- 1 oz. Peras mussarela.
- Tempero italiano.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes e sirva.



SALADA DE FRANGO KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 costelas de aipo.
- ½ colher de chá de rosa do Himalaia.
- 1 colher de chá de endro fresco.
- ½ xícara de nozes pecan.
- 1 kg de peito de frango.
- ½ xícara de maionese.
- 1 colher de chá de mostarda.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 425 F e asse o peito de frango por 15-20 minutos.
2. Retire o frango e corte em pedaços pequenos.
3. Em uma tigela misture todos os ingredientes e misture até que o frango esteja totalmente revestido.
4. Quando estiver pronto, adicione o endro e sirva.



SALADA DE ATUM KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de atum.
- ½ colher de chá de endro.
- 1 ovo cozido.
- 1 fatia de bacon.
- 1 colher de maionese.
- 1 colher de sopa de creme de leite.
- 1 colher de chá de mostarda.
- 1 colher de sopa de cebola.

INSTRUÇÕES

1. Prepare o bacon, a cebola e ferva o ovo 2.
2. Em uma tigela coloque o atum, acrescente o ovo e a cebola e os demais ingredientes.
3. Cubra com o bacon e sirva.



SALADA DE ESPINAFRE

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de espinafre.
- ½ abacaxi.
- 1 morango.
- 2 fatias de bacon.
- 1 colher de sopa de óleo de abacate.
- 1 pitada de pimenta vermelha em flocos.
- 1 colher de chá de orégano.
- ½ colher de chá de alho em pó.
- ½ colher de chá de sal meio limão.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes do molho.
2. Em outra tigela misture os ingredientes da salada e despeje o molho por cima.
3. Misture bem e sirva.



SALADA DE BATATA KETO

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 couve -flor.
- 1 colher de sopa de mostarda.
- 1 colher de chá de sementes de aipo.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal.
- $\frac{1}{2}$ xícara de aipo.
- 1 colher de chá de endro.
- $\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite.
- $\frac{1}{2}$ xícara de maionese.
- 2 talos de cebolinha.
- 2 ovos cozidos.
- 1 colher de sopa de vinagre branco.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela, prepare o molho misturando creme de leite, sementes de aipo, sal, maionese, vinagre e mostarda.
2. Em outra tigela misture o ingrediente da salada, despeje o molho e misture bem.

Receitas de Jantar





CARNE KETO MONGOLAIN

 Serve: 2

 Tempo de preparo: 10 minutos

 Tempo de cozimento: 10 minutos

 Tempo total: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de bife de ferro plano.
- ½ xícara de óleo de coco.
- 2 cebolinhas verdes.

➔ MARINADA DE CARNE MONGOL LOW CARB

½ xícara de aminos de coco.

1 colher de chá de gengibre.

1 dente de alho.

INSTRUÇÕES

1. Corte o bife de ferro em fatias finas.
2. Adicione a carne a um saco ziplock e adicione aminoácidos de coco, alho e gengibre, deixe marinar por 1 hora.
3. Adicione o óleo de coco a uma wok e cozinhe a carne em fogo alto por 2-3 minutos.
4. Adicione as cebolas verdes, cozinhe por mais 1-2 minutos.
5. Retire e sirva.



PIZZA PEPPERONI KETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 crosta de alimentos com farinha de couve.
- 2 onças calabresa.
- ½ xícara de molho de pizza.
- Sal.
- 2 onças de mussarela fresca.
- ½ xícara de jalapeño.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 375 F e coloque a massa de pizza em uma assadeira de pizza ventilada, cozinhe por 8-10 minutos.
2. Adicione mussarela, molho, pepperoni e jalapeño.
3. Volte a colocar no forno durante 5-6 minutos.
4. Retire e sirva.



PIZZA CETO RÁPIDA

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

BORDA DA PIZZA

- 2 ovos
- 1 colher de queijo parmesão.
- 1 colher de sopa de pó de casca.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tempero italiano.
- Sal.
- 2 colheres de óleo de fritura.

COBERTURAS

- 1 onças. queijo mussarela.
- 2 colheres de sopa. Molho de tomate.
- 1 colher de sopa de manjericão picado.



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes da massa de pizza.
2. Coloque a mistura em uma panela, cozinhe por 1 minuto por lado.
3. Adicione o queijo, o molho de tomate e grelhe por 1-2 minutos até que o queijo esteja borbulhando.



PIZZA DE COGUMELOS

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 15 minutos

 **Tempo total:** 25 minutos

INGREDIENTES

- ¼ xícara de marinara de rao.
- Calabresa.
- Cogumelos baby bella fatiados.
- Azeitonas maduras fatiadas.
- Mussarela.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 375 F.
2. Pulverize um prato de torta com um spray antiaderente
3. Espalhe marinara no fundo do prato de torta
4. Cogumelos, calabresa, azeitonas e cubra com mussarela.
3. Asse por 10 minutos e sirva.



TENDÊNCIAS DE FRANGO CETO DE BÚFALO

 Serve: 2

 Tempo de preparo: 10 minutos

 Tempo de cozimento: 30 minutos

 Tempo total: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de peito de frango.
- 1 xícara de farinha de amêndoas.
- 1 ovo.
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco.
- 5 onças molho de búfala.
- Sal.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F.
2. Tempere o frango com sal, pimenta e farinha de amêndoa.
3. Bata 1 ovo com creme de leite
4. Mergulhe cada tender no ovo e depois na farinha de amêndoa temperada.
5. Coloque as postas em uma assadeira e asse por 25 minutos ou até ficarem crocantes.
6. Retire e sirva.



CETO LASANHA

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1kg de carne moída.
- 1 xícara de molho.
- $\frac{3}{4}$ xícara de mussarela.
- 6 colheres de ricota.
- Sal.
- Cebola em pó.
- Tempero italiano.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 350 F, doure a carne e tempere.
2. Sendo a camada de um prato fundo com macarrão, ricota, misture o molho e polvilhe com mussarela, cubra com queijo.
3. Asse por 20-25 minutos.
4. Retire e sirva.



CAÇAROLA DE PARMESÃO KETO

 **Serve:** 3

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de frango cozido.
- ½ colher de chá de manjericão.
- 1 fatia de bacon.
- ½ xícara de molho marinara.
- ½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha.
- ¾ xícara de queijo mussarela.
- ½ xícara de queijo parmesão.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F.
2. Coloque o frango na assadeira e espalhe o molho marinara por toda parte.
3. Cubra o topo com parmesão, flocos de pimenta vermelha, mussarela e polvilhe bacon e manjericão.
4. Asse por 20-25 minutos, retire e sirva.



ALMÔNDEGAS DE QUEIJO KETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- ½ libras trituração de carne.
- 2 colheres de queijo parmesão.
- ½ colher de chá de sal.
- ½ colher de chá de pimenta.
- ¼ libras queijo.
- 1 colher de chá de alho em pó.

INSTRUÇÕES

1. Corte o queijo em cubos.
2. Misture todos os ingredientes secos com a carne moída.
3. Enrole os cubos de queijo na carne moída e frite as almôndegas.



FRANGO COM BACON COM QUEIJO CETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 5 peitos de frango.
- 2 colheres de sopa de tempero.
- ½ libras bacon.
- 3 onças cheddar ralado.
- Molho barbecue.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 375 F e pulverize uma assadeira com spray de cozinha.
2. Esfregue os dois lados do peito de frango com tempero e cubra com bacon, leve ao forno por 25 minutos.
3. Retire do forno, polvilhe com queijo e sirva.



KETO CHEESEBURGER

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 60 minutos

 **Tempo total:** 70 minutos

INGREDIENTES

- 2 libras carne moída.
- 2 ovos.
- ½ xícara de parmesão ralado.
- 1 cebola pequena.
- 1 colher de chá de sal.
- 1 colher de chá de alho em pó.
- ½ xícara de queijo cheddar.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes, exceto o queijo cheddar, adicione o final adicione cubos de queijo.
2. Coloque a mistura em uma assadeira untada e forme uma forma de bolo de carne.
3. Asse a 325 F por 50 minutos.
4. Retire e sirva.

Receitas de Sobremesas





Bolos



BOMBAS DE CHEESECAKE KETO FAT

 **Serve:** 12

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 5 onças Requeijão cremoso.
- 2 onças morangos congelados.
- 2 onças manteiga.
- 1 onças desviar adoçante.
- 1 colher de chá de extrato de baunilha.

INSTRUÇÕES

1. Bata os morangos no liquidificador.
2. Em uma tigela misture o adoçante, a baunilha, os morangos amassados e misture bem.
3. Leve ao micro-ondas o cream cheese e misture com o restante dos ingredientes.
4. Adicione a manteiga à mistura e misture com uma misturador.
5. Divida em 10-12 formas redondas de silicone e congele por 1-2 horas antes de servir.



KETO BROWNIES

 **Serve:** 12

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 20 minutos

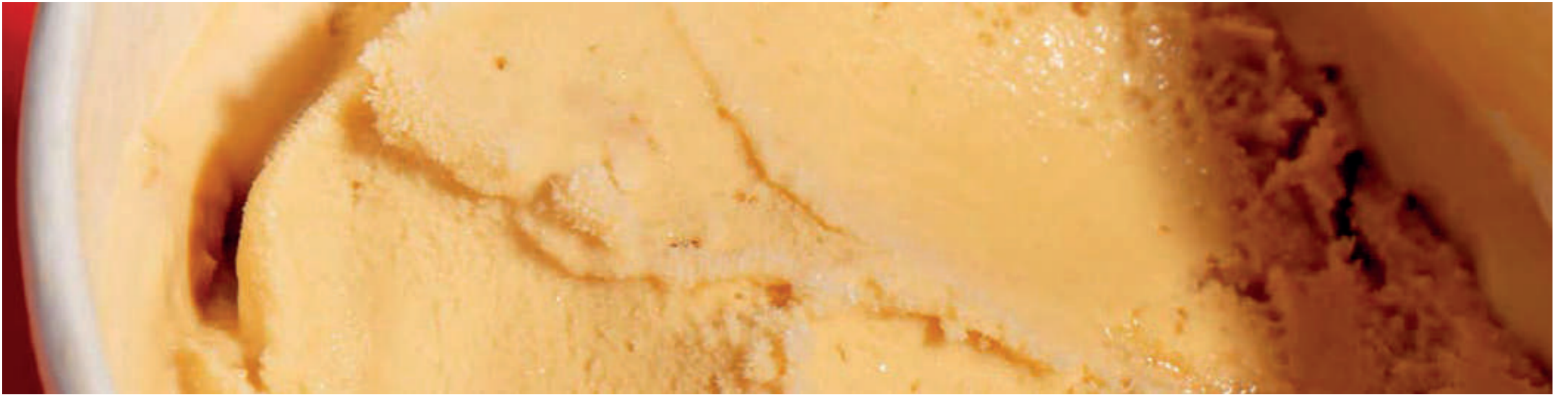
 **Tempo total:** 30 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de amêndoas.
- ½ colher de chá de fermento em pó.
- 1 colher de café solúvel.
- 2 onças. chocolate.
- 1 ovo.
- ½ colher de chá de extrato de baunilha.
- ½ xícara de cacau em pó.
- 2/3 xícara de eritritol.
- 8 colheres de sopa total.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F
2. Em uma tigela média, misture a farinha de amêndoa, assando pó, eritritol, cacau em pó e café solúvel
3. Em outra tigela derreta o chocolate e a manteiga e misture os ovos e a baunilha
4. Adicione aos ingredientes secos e misture be
5. Transfira a massa para a assadeira e leve ao forno por 20 minutos
6. Retire e sirva



SORVETE CETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de creme de leite.
- 1 colher de sopa de leite em pó.
- ½ colher de chá de goma xanthum.
- 1 colher de chá de extrato de baunilha.
- 1 xícara de leite integral.
- ½ xícara de mistura de fermento truvia.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture o leite em pó, adoçante, goma xanthum.
2. Despeje o creme de leite, extrato de baunilha, leite e misture até que o adoçante esteja dissolvido.
3. Despeje na sorveteira e bata até firmar.
4. Sirva quando estiver pronto.



CREPES DE OVO CETO

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

5 ovos.

5 onças requeijão cremoso.

1 colher de chá de canela.

1 colher de substituto de açúcar manteiga.

O PREENCHIMENTO

7 colheres de manteiga.

½ xícara de substituto do açúcar.

1 colher de canela.

INSTRUÇÕES

1. Misture todos os ingredientes do crepe até ficar homogêneo.
2. Despeje a massa na panela e cozinhe 1-2 minutos de cada lado.
3. Retire e despeje a mistura sobre os crepes.
4. Para a mistura dos crepes misture a canela e o adoçante em uma tigela.
5. Sirva quando estiver pronto.



KETO NAAN

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de coco.
- 1 colher de sopa de casca de psyllium.
- 1 colher de ghee.
- ½ colher de chá de fermento em pó.
- ½ colher de chá de sal.
- 1 xícara de água fervente.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes e leve à geladeira.
2. Divida a massa em 6 bolas.
3. Aqueça uma frigideira de ferro fundido em fogo médio e coloque a bola naan de gelo.
4. Cozinhe por 2-3 minutos retire e sirva.



BISCOITOS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

 **Serve:** 12

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de manteiga de amendoim.
- 1 colher de chá de baunilha.
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- ½ colher de chá de sal.
- ½ xícara de adoçante cetogênico.
- 1 ovo.

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 325 F
2. Bata todos os ingredientes 3. Leve à geladeira por 15-20 minutos 4. Enrole a massa em bolas e coloque em um papel manteiga
1. Asse por 12-15 minutos



CREPES KETO AMANTEIGADOS

 **Serve:** 2

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 ovos.
- ½ colher de chá de extrato de baunilha.
- ½ colher de chá de canela.
- 3 onças requeijão cremoso.
- 2 colheres de adoçante.
- 2 colheres de manteiga.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Em uma frigideira, despeje a massa e cozinhe cada crepe por 1-2 minutos de cada lado ou até ficar pronto.
3. Retire e sirva com frutas vermelhas, xarope de bordo ou geléia.



BOMBA DE GORDURA DE LIMÃO KETO

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 10 minutos

 **Tempo total:** 20 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo de coco.
 - 3 colheres de manteiga.
 - 3 onças Requeijão cremoso.
 - 2 colheres de suco de limão.
- 2 colheres de chá de substituto de açúcar.

INSTRUÇÕES

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
2. Coloque 2 colheres de sopa em suportes de cupcake e congele.
3. Retire e sirva.



BOLAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

 **Serve:** 4

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 30 minutos

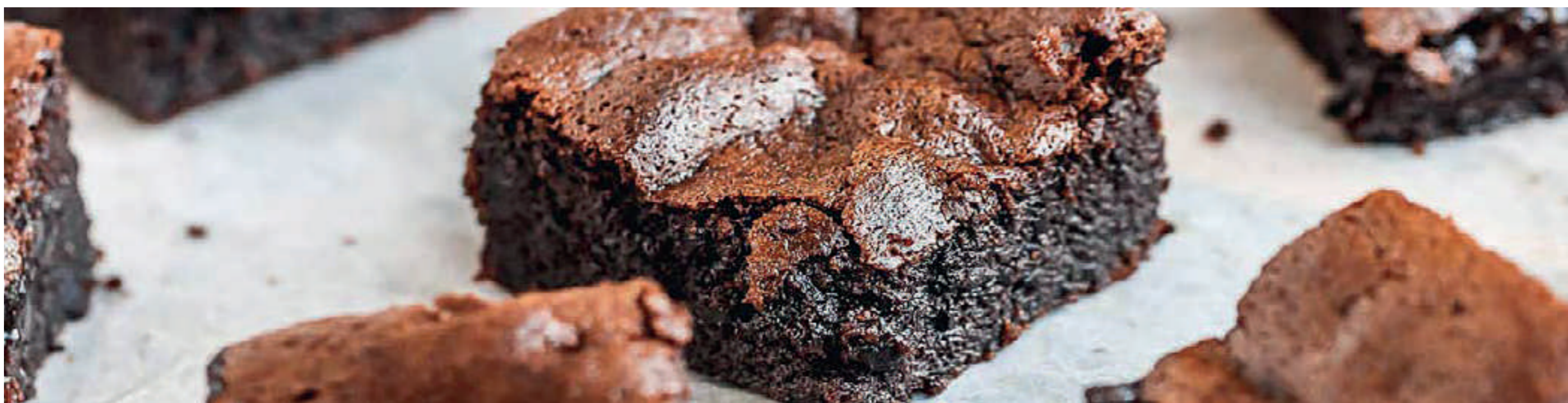
 **Tempo total:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de amendoim bem picado.
- 1 xícara de manteiga de amendoim.
- 1 xícara de adoçante em pó.
- 6 onças gotas de chocolate sem açúcar.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela misture a manteiga de amendoim, adoçante, picado amendoins, divida a massa em 12 pedaços e molde em bolas e coloque em um papel manteiga.
2. Derreta o chocolate e mergulhe cada bola de manteiga de amendoim no chocolate e coloque de volta no papel manteiga.
3. Leve à geladeira e sirva.



BROWNIE KETO SEM NOZES

 **Serve:** 8

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Tempo de cozimento:** 20 minutos

 **Tempo total:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 5 ovos.
- ¼ libra de manteiga.
- 2 onças cacau.
- ½ colher de chá de fermento em pó.
- 2 colheres de chá de baunilha.
- ¼ libra de queijo creme.
- 3 colheres de adoçante de sua preferência.

INSTRUÇÕES

1. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture até suave.
2. Despeje a mistura em uma assadeira.
3. Asse a 325 F por 20 minutos.
4. Retire a fatia em quadrados e sirva.



Smoothies



BATIDO DE CAFÉ

 Serve: 1

 Tempo de preparo: 5 minutos

 Tempo de cozimento: 5 minutos

 Tempo total: 10 minutos

INGREDIENTES

- 5 onças café frio.
- 3 onças creme de leite.
- 3 onças. leite de amêndoa.
- 1 onças. calda de chocolate sem açúcar.
- 1 oz. calda de caramelo.
- 1 colher de sopa de cacau.
- 12 onças gelo.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



SMOOTHIE DE ABÓBORA CHAI

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 Tempo de cozimento: 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ xícara de leite de coco.
- 2 colheres de sopa de purê de abóbora.
- 1 colher de sopa de óleo MCT.
- 1 colher de chá de chai.
- 1 colher de chá de baunilha sem álcool.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tempero de torta de abóbora.
- $\frac{1}{2}$ abacate congelado.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



BATER DE CAJU

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de caju.
- 1 colher de sopa de óleo ceto MCT.
- 1 colher de sopa de manteiga de nozes cetogênica.
- 1 colher de chá de maca em pó.
- 1 punhado de gelo.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



SMOOTHIE DE CAFÉ DA MANHÃ

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de leite de amêndoas.
- ½ xícara de leite de coco.
- ½ iogurte de coco.
- ½ colher de chá de estévia.
- 3 morangos.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



KETO MILKSHAKE SMOOTHIE

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 6 onças leite de amêndoa simples.
- 3 onças gelo moído.
- 1 onças. creme de leite pesado.
- 1 oz. framboesas.
- $\frac{3}{4}$ oz. adoçante de preferência.
- $\frac{1}{2}$ onças requeijão cremoso.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave
2. Despeje em um copo e sirva



SMOOTHIE DE ABACATE

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- ½ abacaxi.
- 2 colheres de cacau em pó.
- 2/3 xícara de leite de coco.
- ½ xícara de gelo picado.
- ½ xícara de água.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher de chá de suco de limão.
- Estévia.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



SMOOTHIE DE COLÁGENO

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 4 cubos de gelo.
- $\frac{1}{2}$ abacaxi.
- 1 colher de ceto colágeno de chocolate.
- 1 colher de sopa de sementes de chia.
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa.
- $\frac{3}{4}$ xícara de creme de leite fresco.
- 1 xícara de água.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



FAT BOMB SMOOTHIE

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 2,5 onças de abacate.
- 1 scoop de colágeno.
- 1 colher de cacau em pó.
- 1 xícara de leite de amêndoas.
- 1 xícara de gelo.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



BATIDAS DE CANELA

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de leite de coco.
- ½ xícara de água.
- 2 cubos de gelo.
- 1 colher de sopa de óleo de coco.
- ½ colher de chá de canela.
- 1 colher de sopa de sementes de chia.
- ½ xícara de proteína de baunilha em pó.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave.
2. Despeje em um copo e sirva.



SMOOTHIE TROPICAL

 **Serve:** 1

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Tempo de cozimento:** 5 minutos

 **Tempo total:** 10 minutos

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de banana.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de mirtilo.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de manga.
- Estévia.
- 1 colher de sopa de óleo.
- $\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite.
- Cubos de gelo.
- $\frac{3}{4}$ xícara de leite de coco.

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até suave
2. Despeje em um copo e sirva



DR.
HENRIQUE CORASPE
CIRURGIA PLÁSTICA

A GRANDE DIFERENÇA NO RESULTADO...

Se dá pelo cuidado que temos antes, durante e depois da cirurgia. Seguindo à risca todas as orientações de atividade física, reposição de elementos importantes e, principalmente, não errando na dieta. Por isso recorra a este livro sempre que surgir alguma dúvida sobre o que pode e o que não pode comer antes e depois do procedimento.