



Easy

KETO

A PRACTICAL GUIDE TO THE KETO DIET
INCLUDING KETO RECIPES AND MEAL PLANS
FOR BEGINNERS

Declaração de exoneração de responsabilidade

Este livro electrónico foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este livro electrónico tão completo e preciso quanto possível. Contudo, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro electrónico fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este livro electrónico deve ser utilizado como um guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste livro electrónico seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e a editora não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade com respeito a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro electrónico.

Este livro electrónico oferece informação e foi concebido apenas para fins educacionais. Não deve confiar nesta informação como um substituto, nem substitui o aconselhamento médico profissional, diagnóstico, ou tratamento.

Tabela de Conteúdos

Introdução	6
Parte 1 - A Dieta Keto	8
O que é a Dieta Keto?	9
Cetose - o Segredo da Dieta Keto.....	9
Benefícios da Dieta Keto.....	10
Efeitos Secundários	12
O estilo de vida Keto	14
Como ir a Keto	14
Escolha uma Dieta Ketogénica	14
O que se pode comer	15
O que não se pode comer.....	17
Cetose de pontapé de saída	18
Dicas para ir ao Keto	19
Planeie as suas refeições	19
Torne-o divertido.....	19
Experimente o Jejum Intermitente.....	20
Ouça o Seu Corpo.....	20
Parte 2 - Planeamento de Refeições	22
Plano de refeições.....	22
Planeamento e Preparação de Refeições	23
Passos para a criação de um grande plano de refeições	23
Ideias de planos de refeições.....	26
Pequeno almoço.....	26

Almoço.....	27
Jantar.....	27
Petiscos.....	28
Parte 3 - Receitas.....	30
Receitas - Pequeno almoço.....	30
Keto Cereal.....	30
Cabbage Hash Browns.....	32
Copos Keto para o pequeno-almoço	33
Receitas - Almoço	35
Taco Recheado de Abacates	35
Embrulhos de Alfaces de Camarão Búfalo	37
Salada de couve-flor carregada	39
Receitas - Jantar	41
Keto Mac e Queijo.....	41
Keto Frango Frito.....	43
Keto Almôndegas de carne.....	45
Receitas - Lanches	47
Fichas de Abacate.....	47
Gelado Keto.....	49
Bombas Bacon Guac	50
Conclusão.....	54

A top-down view of a white bowl with a blue rim, filled with fresh ingredients. The bowl contains several bright red cherry tomatoes, some dark purple/black cherry tomatoes, and several large, vibrant green basil leaves. To the right of the bowl, there are pieces of raw, pinkish-red meat, possibly pork or beef, and a whole white onion. In the background, there are more green herbs, possibly oregano or thyme, and a blurred glass containing a yellow liquid. The entire scene is set on a light-colored, possibly marble, surface.

INTRODUCTION

INTRODUÇÃO

A dieta keto é uma das melhores dietas a seguir se estiver a tentar perder peso rapidamente e transformar o seu estilo de vida. A dieta keto é uma mudança dramática da dieta para a maioria das pessoas, o que torna notoriamente difícil o seu início. Uma das melhores formas de iniciar a sua dieta keto é armar-se com a informação mais fiável e útil possível.

É por isso que decidi criar este livro electrónico. Em *Easy Keto*, forneço-vos um guia simples e prático para a dieta keto. Isto inclui receitas keto e planos de refeições para principiantes. Para tornar este livro um pouco mais fácil de seguir, separei-o em três partes.

Na Parte 1, passo em revista a dieta keto e o que se deve esperar dela. Em seguida, cubro o que é o planeamento de refeições e como deve estabelecer um plano de refeições com base no seu dia na Parte 2. Finalmente, dou-lhe várias receitas de keto para experimentar na Parte 3.

No final deste livro electrónico, conhecerá todas as informações mais cruciais necessárias para dominar com sucesso a dieta keto. Este é um grande recurso para começar, se nunca experimentou a dieta keto antes. Mesmo que não seja novo na dieta, ofereço recomendações mais avançadas de que todos irão beneficiar.

Vamos começar!



PART 1 THE KETO DIET



PARTE 1 - O KETO DIET

Tal como com tudo o resto, *Easy Keto* começa no início - definindo a dieta keto. Sem uma base firme, é impossível dominar com sucesso uma dieta keto.

A chave para iniciar uma dieta keto é compreender a dieta keto, como ela funciona, e como ir keto. Sem uma compreensão básica do que significa ir keto, nunca se pode perder peso com sucesso e tomar conta da saúde usando a dieta keto.

Na primeira parte, vou contar-vos tudo sobre a dieta keto. Isto inclui a dieta keto, os benefícios da dieta, os efeitos secundários, e muito mais. O primeiro capítulo apresenta toda a informação chave para o que significa fazer keto.

Depois, vou dar-lhe dicas chave para ir keto. Uma vez que as primeiras semanas de uma nova dieta é sempre a mais difícil, é preciso dicas e técnicas chave para aperfeiçoar a sua mentalidade, por isso, mantenha-se fiel à sua dieta keto.

A dieta keto tornou-se uma moda popular para a perda de peso e resultados rápidos. Muitas pessoas saltam para o comboio do keto sem saber exactamente o que é a dieta keto, como dominá-la com sucesso, e porque funciona tão bem.

Como resultado, as pessoas mudam rapidamente para uma dieta keto e abandonam-na ainda mais rapidamente. Com tão curtos períodos de dieta keto, é impossível ver os resultados que se desejam. A única forma de ver os resultados duradouros que se desejam é viver um estilo de vida keto.

O que é a Dieta Keto ?

A dieta keto é uma dieta pobre em carboidratos. É semelhante a outras dietas com baixo teor de hidratos de carbono, mas requer que coma ainda menos hidratos de carbono do que com outras dietas. Muitas pessoas acham a dieta keto incrivelmente difícil de seguir devido ao quão restritiva é a ingestão de hidratos de carbono.

Ao baixar a ingestão de hidratos de carbono, deve compensar essas calorias comendo uma grande quantidade de gorduras e proteínas saudáveis. Por outras palavras, faz das gorduras e das proteínas saudáveis a estrela das suas refeições, e não dos hidratos de carbono.

Alimentos como pão, massas, batatas e cenouras são retirados da sua dieta, enquanto alimentos como bife, abacate e nozes são adicionados. Embora cortar os hidratos de carbono seja difícil, pelo menos ainda se pode comer muito do delicioso, recheando alimentos que se adora, como hambúrgueres e frango.

O aspecto mais importante da dieta keto é a consistência. Não verá quaisquer resultados duradouros se andar para trás e para a frente na sua dieta. É claro que o dia ocasional de fazer batota é permitido, mas deve manter-se rigidamente na sua dieta de baixo teor de carbono se quiser ver resultados duradouros no seu peso e saúde.

Se se cingir rigidamente à dieta keto, pode esperar ver resultados duradouros rapidamente. A dieta keto é elogiada de uma forma muito elogiosa pela forma como pode fazer uma diferença notável num curto espaço de tempo.

Ketosis - o Segredo do Keto Dieta

Pode estar a perguntar-se, *mas o que o torna tão grande?* A resposta a essa pergunta é simples - cetose.

Os nossos corpos são programados para funcionar com duas fontes de energia - gordura e açúcar (glucose). Quando comemos uma dieta regular cheia de hidratos de carbono, o nosso corpo prefere funcionar com glicose. A glicose requer insulina como meio de transporte e quebra a barreira cérebro-sangue.

Sempre que os nossos corpos não têm hidratos de carbono suficientes, eles utilizam naturalmente a gordura como nosso combustível. O nosso cérebro não pode funcionar directamente com gordura, pelo que os nossos corpos utilizam cetonas como combustível. As cetonas são uma grande fonte de combustível, mas não requerem insulina como meio de transporte e ainda assim quebram a barreira cérebro-sangue.

O processo de mudança do seu corpo para cetonas como fonte de combustível é conhecido como cetose. Como provavelmente supôs, o nome "keto" vem de cetose, um processo metabólico em que o nosso corpo funciona com gordura, e não com açúcar.

Benefícios do Keto Dieta

Uma vez que a dieta keto coloca o seu corpo em cetose, pode esperar perder mais gordura mais rapidamente quando estiver a fazer dieta keto. Isto porque a cetose dá-lhe um acesso mais fácil às suas reservas de gordura, o que, por sua vez, torna mais fácil a queima.

Este é um facto excelente se se estiver a tentar perder peso. Embora a sua perda de peso acabe por se tornar um planalto, os primeiros meses em que estiver em keto irão alterar dramaticamente o seu peso e corpo.

No entanto, a dieta keto é boa para mais do que a perda de peso. Uma vez que as cetonas não necessitam de insulina como transportador, a dieta keto ajuda a regular os seus níveis de açúcar no sangue. Sem a

necessidade de tanta insulina, os seus níveis de açúcar no sangue podem normalizar-se.

Aqueles com diabetes ou pré-diabetes beneficiarão significativamente da dieta keto por esta razão. A dieta pode ajudar a regular os seus açúcares no sangue para que possam diminuir a sua insulina e medicação de açúcar no sangue.

Outro benefício da dieta keto é que não tem os picos e baixos de outros tipos de dieta ou uma alta ingestão de açúcar. Quando se come muito açúcar, o nosso corpo fica com uma alta natural que acaba por cair. Quando se diminui a ingestão de hidratos de carbono, o corpo normaliza-se melhor, para que se tenha uma sensação mais consistente.

Da mesma forma, não se sente com tanta fome na dieta keto. A gordura leva mais tempo a processar do que o açúcar. Isto significa que se sentirá completamente mais longo quando estiver a fazer uma dieta keto. Muitos dietas keto desfrutam deste benefício porque significa que não se sentem como se estivessem a fazer dieta; continuam a sentir-se cheios e satisfeitos.

Abaixo está uma lista completa dos benefícios da dieta keto:

- Reduz o apetite
- Sentir-se mais cheio
- Perda de peso
- Diminui os triglicéridos
- Aumenta o colesterol HDL
- Diminui o colesterol LDL
- Reduz os níveis de açúcar no sangue e de insulina

- Eficaz contra a síndrome metabólica

- Beneficia doenças cerebrais como Parkinson e Alzheimer

Lado Efeitos

Embora a dieta keto seja principalmente benéfica para a sua saúde e bem-estar, ela também tem alguns efeitos secundários. Certifique-se de que reconhece estes efeitos secundários para não se prejudicar no processo de perda de peso.

A maioria das pessoas que mudam para uma dieta keto experimentam algo a que muitas pessoas chamam a gripe keto. Embora não seja uma condição médica reconhecida, a mudança para uma dieta keto pode causar sintomas semelhantes aos da gripe durante a primeira semana ou de modo que se esteja a fazer dieta. Vômito, angústia gastrointestinal, fadiga e letargia são todos sinais da gripe keto, embora normalmente passem no espaço de alguns dias.

A razão para a gripe keto é o período de ajustamento entre a passagem do combustível açucarado para o combustível gordo. O seu corpo fica cansado e desgastado no processo, mas rapidamente se ajusta à mudança. Dormir bem, beber água, e beber chá verde matcha são ótimas formas de acabar com estes sintomas.

As pessoas que seguem a dieta keto também sofrem de diarreia. Isto deve-se frequentemente à vesícula biliar, o órgão associado à quebra de gordura, sentindo-se sobrecarregado de trabalho. A diarreia também pode ser devida à falta de fibra, um problema comum para quem está a fazer a dieta keto. Coma vegetais ricos em fibras ou suplementos para ajudar a diminuir este efeito.

Um dos efeitos secundários mais graves da dieta keto é a cetoacidose. Embora a cetoacidose seja improvável para pessoas sem uma preocupação prévia de saúde, as pessoas com

A diabetes tipo 1 ou tipo 2 só deve utilizar a dieta keto enquanto estiver a ser monitorizada por um médico devido a este efeito secundário.

A cetoacidose é quando o corpo armazena demasiadas cetonas e o sangue se torna demasiado ácido Isto pode causar danos no fígado, nos rins e no cérebro. Boca seca, micção frequente, náuseas, mau hálito e dificuldades respiratórias são sinais de cetoacidose.

Aqui está uma lista de todos os efeitos secundários adversos que têm sido relatados devido a uma dieta keto:

- Gripe Keto
- Insónia
- Fadiga
- Náuseas e vómitos
- Questões de resistência
- Dores de cabeça
- Obstipação
- Dizziness
- Diarreia
- Deficiências vitamínicas e minerais
- Pedras nos rins
- Esteatose hepática (fígado gordo)
- Hipoproteinemia (baixos níveis de proteínas no sangue)

Embora a lista de efeitos secundários possa ser longa, a maioria das pessoas saudáveis não experimenta quaisquer outros sintomas para além da gripe keto. Se tiver a certeza de obter amplas vitaminas e minerais, deve estar tudo preparado.

O Keto Estilo de Vida

Depois de analisarmos os benefícios e desvantagens da dieta keto, chegamos ao ponto principal deste capítulo - o estilo de vida keto. Ao contrário de outras dietas, a dieta keto é uma dieta com a qual se deve comprometer. O iô-iô para a frente e para trás não lhe permitirá ver os resultados que deseja, e poderá sofrer flutuações de peso extremas.

Mais do que isso, porém, a dieta keto não tem a ver com sentir fome ou irritabilidade. Em vez disso, a dieta keto consiste em comer até estar satisfeito, mas fazê-lo de uma forma saudável e conducente à perda de peso. Com isto em mente, a dieta keto é mais um estilo de vida do que uma dieta.

Ao aprender que alimentos se pode comer, a dieta keto torna-se uma parte diária da sua vida. Coma simplesmente os alimentos que quiser e evite os hidratos de carbono. É tão simples quanto isso.

How to Go Keto

Começar a sua dieta cetogénica pode ser avassalador no início. Há muitos factores a considerar, como o que se pode comer, como comer, e como dar o pontapé de saída à cetose. Neste capítulo, vamos analisar como fazer keto para que possa começar a ver resultados rapidamente.

Escolha uma Dieta Ketogénica

Como já discutimos, a dieta keto é uma dieta com elevado consumo de gordura e proteínas e baixo consumo de carboidratos. Existem diferentes versões da dieta cetogénica que pode escolher.

Seleccione a versão que pretende com base nas suas

necessidades e tipo de corpo. Aqui estão os quatro tipos de dietas cetogénicas:

- Dieta Keto padrão (SKD): A dieta ketogénica padrão é de baixo teor de carbono com um consumo moderado de proteínas e alto teor de gordura. As suas macros devem ser cerca de 70% de gordura, 20% de proteína, e 10% de hidratos de carbono.
- Dieta Keto Clínica (CKD): A dieta clínica ketogénica é quando se alterna entre dias de baixo consumo de carboneto e de alto consumo de carboneto. A maioria das pessoas prefere ter cinco dias de cetogénese, seguidos de dois dias de ingestão elevada de carboidratos.
- Dieta Keto dirigida (TKD): A dieta Ketogénica Alvo permite-lhe adicionar carboidratos em torno de treinos.
- Dieta Keto de Alta Proteína: A dieta keto de alta proteína é como a dieta ketogénica padrão, mas come-se mais proteína. O rácio é frequentemente de 60% de gordura, 35% de proteína, e 5% de hidratos de carbono.

Se não tiver a certeza qual a dieta a escolher, deverá provavelmente seleccionar a dieta padrão keto. Apenas a dieta padrão keto e a dieta rica em proteínas têm sido estudadas extensivamente. Os fisiculturistas e atletas utilizam frequentemente a dieta keto clínica e a dieta keto visada.

O que se pode comer

Independentemente da dieta keto que escolher, terá uma baixa ingestão

de hidratos de carbono e uma alta ingestão de gordura. O rácio exacto dependerá do seu corpo e da dieta que escolher.

Procurar sempre alimentos com elevado teor de gordura saudável. As suas refeições devem girar em torno de gordura e proteínas, e não de hidratos de carbono. No entanto, isto não lhe dá uma desculpa para comer tanta manteiga ou bacon quanto desejar. Alimentos processados e gorduras insalubres ainda são maus para si.

Em vez disso, procure os seguintes tipos de alimentos para planear as suas refeições:

- **Carne:** carne vermelha, bife, presunto, bacon, borrego e aves
- **Peixe gordo:** cavala, salmão, truta, e atum
- **Ovos:** pasteurizados ou ómega 3 ovos inteiros
- **Manteiga e Nata:** manteiga de erva e creme de leite
- **Queijo:** queijos não processados como cheddar, Colby jack, creme, azul, cabra, ou mozzarella
- **Nozes e Sementes:** amêndoas, nozes, sementes de linhaça, sementes de chia, etcup
- **Abacates:** abacates ou guacamole
- **Vegetais com baixo teor de carboidratos:** legumes verdes, cebolas, pimentos
- **Condimentos:** sal, pimenta, especiarias e ervas aromáticas

A forma mais fácil de se manter uma dieta keto é utilizar um ingrediente alimentar. Por exemplo, fazer um prato de frango usando apenas frango e ervas, e emparelhá-lo com um vegetariano verde ou um lado de queijo. Esta abordagem de um único ingrediente é mais fácil de fazer keto, e irá poupar-lhe dinheiro.

O que não se pode comer

Numa dieta keto, é necessário restringir a ingestão de carboidratos e açúcar. Se não o fizer, então o seu corpo não pode entrar em cetose, derrotando todo o objectivo da dieta. Aqui estão os alimentos a evitar quando se está a fazer dieta keto:

- **Alimentos Sugeridos:** refrigerantes, sumos de fruta, doces, bolos, gelados, sobremesas, etcup
- **Grãos ou Amidos:** produtos à base de trigo, arroz, massas, cereais, pão, etc.
- **Fruta:** toda a fruta excepto bagas em pequenas porções
- **Feijões ou Leguminosas:** ervilhas, feijão comum, lentilhas, grão-de-bico, etcup
- **Vegetais de raiz/Tubers:** batatas, batata doce, cenouras, etcup
- **Produtos de dieta com baixo teor de gordura:** maionese com baixo teor de gordura, manteiga com baixo teor de gordura, etc.
- **Condimentos Alto em Açúcar:** BBQ, mostarda de mel, teriyaki, ketchup, etcup
- **Gorduras insalubres:** alimentos processados, óleos vegetais, maionese, etcup
- **Álcool:** cerveja, vinho, licor e bebidas mistas
- **Alimentos dietéticos sem açúcar:** doces sem açúcar, xaropes, pudins, sobremesas, etcup

Não é o fim do mundo se se comer estes alimentos de vez em quando.

Afinal de contas, os nossos corpos precisam de um pouco de açúcar. No entanto, limite a sua ingestão

destes itens para que o seu corpo possa iniciar a cetose e não faça yo-yo na sua dieta.

Kickstarting Ketosis

A cetose é o processo do seu corpo de utilizar a gordura como combustível em vez do açúcar. A dieta keto obriga o seu corpo a entrar em cetose durante um período de tempo mais longo. Embora a cetose possa ser cansativa e aborrecida no início, irá ajudar a perder peso rapidamente, e os sintomas ligeiros semelhantes aos da gripe não devem durar mais do que alguns dias.

Obviamente, é preciso cortar os carboidratos para se entrar em cetose. Uma forma de o fazer é mudar imediatamente para a dieta keto. Isto significa limitar a sua ingestão de hidratos de carbono a entre 20 a 50 gramas por dia.

Se quiser entrar em cetose mais rapidamente, pode sempre tentar um curto prazo rapidamente. Muitas pessoas entram ligeiramente em cetose entre o jantar e o pequeno-almoço. Isto deve-se à forma como não se come durante essas horas em que se está a dormir.

Pode aproveitar ao máximo este facto, tentando jejuar intermitentemente com a sua dieta keto. O jejum intermitente é quando se come durante 8 horas por dia e jejua durante as outras 16 horas. Esta é uma ótima forma de iniciar a sua cetose de uma forma segura e eficaz.

O jejum extremo é insalubre para o seu corpo. Precisa de calorias e alimentos para sustentar a vida. O jejum intermitente, porém, é seguro porque se come todos os dias. Embora o jejum de 16 horas possa ser irritante no início, a maioria dos corpos ajusta-se no espaço de alguns dias. Muitos jejuns intermitentes escolhem comer entre as 12:00 e as

20:00 horas, embora o momento exacto não tenha importância.

Dicas para ir Keto

Uma vez decidida a dieta keto que quer seguir e comprometer-se com ela, poderá ser altura de começar a experimentar a sua dieta keto. Antes de começar, poderá querer encontrar uma forma de incorporar estas técnicas na sua rotina para tornar o processo de mudança para uma dieta keto um pouco mais fácil:

Planeie as suas refeições

A eliminação dos hidratos de carbono pode ser difícil no início simplesmente porque eles são a estrela da maioria das dietas ocidentais. Ajuste-se a uma dieta keto planeando cada refeição que se come. Isto inclui pequeno-almoço, almoço, jantar, e lanches. Não o deixe ao acaso porque pode ser mais difícil manter a sua dieta keto se o fizer.

A parte 2 é completamente dedicada ao planeamento de refeições, por isso não vou gastar muito tempo com isto agora.

Torná-lo Divertido

A maioria das pessoas pensa em dietas e suspiros. Tente tornar a sua dieta keto divertida, para que se possa manter por mais tempo. Obter um livro de receitas keto ou fazê-lo com os seus amigos pode ser uma ótima maneira de tornar a dieta mais divertida e envolvente. Quanto mais divertido o fizer, mais gratificante será a dieta. Para não mencionar, será mais fácil aderir a ela se a tornar divertida.

Se gosta de cozinhar, tente definitivamente encontrar versões keto das suas refeições favoritas. Essa é uma ótima maneira de o manter divertido e fresco. Se não gosta de cozinhar, então talvez seja altura de começar.

Experimente o Jejum Intermitente

Como mencionei anteriormente, o jejum intermitente é uma ótima forma de iniciar a cetose. Mesmo depois de ter atingido a cetose, tente incorporar o jejum intermitente na sua vida diária de qualquer forma. O jejum intermitente emparelhado com keto é uma ótima forma de ver os resultados da perda de peso rapidamente. Ao mesmo tempo, são também saudáveis para serem utilizados em conjunto.

Oiça o seu Corpo

Muitas pessoas que apoiam uma dieta keto não lhe dizem isto: precisa de ouvir o seu corpo. Nem todos precisam da mesma quantidade de hidratos de carbono.

Algumas pessoas vão precisar mais do que outras. O seu objectivo nunca deve ser a eliminação de todos os hidratos de carbono.

Ouçã o seu corpo em primeiro lugar e acima de tudo. O objectivo de qualquer dieta deve ser o de o tornar mais saudável, e não mais doente. Se o seu corpo não se sentir bem, precisa de ajustar a dieta para viver a versão mais saudável e feliz possível de si mesmo.



PART 2
MEAL PLANNING

PARTE 2 - MEAL PLANEJAMENTO

O planejamento das refeições é quando se planeiam as refeições e os aperitivos que se vão comer com antecedência. Dependendo do seu horário, pode planejar as suas refeições mas fazê-las no dia da mesma ou fazer todas as refeições com antecedência, colocá-las num congelador, e reaquecê-las mais tarde durante a semana.

Independentemente da abordagem que prefira, o planejamento de refeições é uma ótima forma de garantir que se mantém a sua dieta, mesmo nos dias em que se sente cansado.

Na Parte 2, vamos analisar a forma de planejar as refeições e dar-lhe ideias de planos de refeição. Use a Parte 2 como inspiração para iniciar a sua viagem dietética ketogenic de uma forma que seja divertida, excitante e fácil de seguir.

Como Comer Plano

Alguma vez pensa que vai comer de forma saudável, mas os seus planos são descarrilados por uma semana atarefada? Quer tenha tido um dia ocupado no trabalho ou não se sinta bem, pode ser difícil manter a sua dieta quando as realidades da vida batem à sua porta. É aí que entra o planejamento de refeições.

O planejamento das refeições retira muito stress e pressão à preparação das suas refeições. Obriga-o a planejar as suas refeições para que não tenha de pensar na comida nos seus dias de trabalho ou de trabalho. Independentemente da dieta que prefira, o planejamento de refeições é uma ótima forma de se manter fiel a ela e de se responsabilizar por comer saudavelmente.

Neste capítulo, vamos analisar o que significa o planejamento de refeições. Embora provavelmente já tenha uma noção geral do que é, este capítulo

entra em mais pormenores para que possa começar agora a planear as refeições.

Planeamento de Refeições e Refeições Preparação

Planear as refeições significa planear as suas refeições com antecedência. A maioria das pessoas gosta de planear as refeições num sábado ou domingo, quando não têm tanto trabalho para fazer. Isto torna muito mais fácil comer saudavelmente nos dias em que se está ocupado com o trabalho e outras pressões da vida.

Para planear as refeições, proponha as refeições e os aperitivos que pretende comer durante a semana. Dependendo do que tiver na sua despensa, poderá ter de ir à mercearia para obter quaisquer ingredientes ou artigos. Pode querer escrever as receitas ou ideias para a semana, para não se esquecer mais tarde.

A beleza do planeamento de refeições é que tem muito tempo para descobrir o que quer comer. Isto dá-lhe muito tempo para procurar online ou no Pinterest por ideias deliciosas que está mortinho por experimentar.

Algumas pessoas gostam de dar um passo em frente no planeamento de refeições e experimentar também a preparação de refeições. A preparação das refeições é quando também se fazem as refeições com antecedência. A maioria das pessoas faz as refeições num domingo e depois coloca-as no congelador. Com o decorrer da semana, as refeições congeladas são colocadas no microondas ou no forno para refeições caseiras rápidas e fáceis.

A preparação das refeições é ótima para aqueles que sabem que estão a ter uma semana ocupada. Isto significa que não terá de ter tempo nem mesmo para fazer as refeições mais tarde.

Passos para a Criação de uma Grande Refeição Plano

Criar um plano de refeições é bastante fácil. Na realidade, são necessários apenas quatro passos, e a maioria deles já o faz. É possível que não os faça tão organizados ou tão centrados como recomendo.

1. Encontrar receitas

Quando planeia as suas refeições, precisa de pensar nas suas receitas com antecedência. Procure nos livros de receitas keto ou online por receitas keto que pode experimentar. Lembre-se, procure receitas com alto teor de gordura e baixo teor de hidratos de carbono.

A única forma de se manter fiel à sua dieta é descobrir que comer keto é agradável e satisfatório. Experimente receitas diferentes para encontrar as suas favoritas. Não coma a mesma coisa todos os dias porque rapidamente se aborrecerá e poderá ficar com carências minerais.

Experimente uma variedade de receitas para se manter feliz, cheio, e satisfeito com a sua dieta. Irei oferecer receitas no final deste livro, mas sinta-se à vontade para procurar outras fontes e receitas online.

Se tiver uma refeição favorita, tente encontrar uma versão keto da mesma. Hoje em dia, há tantas opções que lhe permitem comer exactamente o que deseja, mantendo a sua dieta. Lembre-se: a dieta keto é um estilo de vida. Tente incorporá-la na sua vida o melhor que puder.

Mais do que apenas as suas refeições, também o plano de refeições para petiscos e sobremesas. Tantos carboidratos e calorias irritantes estão escondidos nos aperitivos. Previna-se de comer em excesso nos aperitivos através do planeamento de refeições em conformidade.

2. Receitas-alvo para os seus rácios

Quando souber quais as receitas em que poderá estar interessado, apresente todas as semanas um plano de como quer que as suas refeições corram. Isto inclui a selecção de receitas que correspondam aos seus rácios pretendidos. Certifique-se de que o seu plano semanal consiste numa variedade de vitaminas e minerais para o manter saudável.

Por exemplo, se tiver espinafres e frango na segunda-feira, talvez queira optar por bife e pimentos na terça-feira. Isto dá-lhe uma variedade que também é saudável e embalada cheia de gordura e vitaminas.

3. Obter Ingredientes

Depois de ter decidido que refeições pretende fazer ao longo da semana, obtenha todos os ingredientes e artigos com antecedência. Esperar até ao dia de obter os seus ingredientes é uma forma segura de arruinar a sua dieta, uma vez que pode haver alguns dias em que não queira ir à mercearia.

Pode até querer marcar com que refeições os ingredientes acompanham com antecedência. Isto tornará super fácil cozinhar as refeições sempre que chegar a altura.

Não importa o estilo que tenha para armazenar os seus ingredientes, certifique-se apenas de os obter com antecedência para estar mais motivado para cozinhar mais tarde.

4. Fazer refeições

A dada altura, terá de fazer as suas refeições. Se não tiver uma semana ocupada e souber que gosta de cozinhar, então faça as suas refeições no dia de. Esta é uma ótima maneira de manter a comida fresca e saborosa a fluir para a sua vida.

Por outro lado, pode haver algumas semanas em que saiba que estará demasiado ocupado para fazer refeições. Vá em frente e prepare-se para as refeições, para que mais tarde possa tirar o aborrecimento. Faça as refeições como normalmente faria, mas guarde-as no frigorífico ou congelador de modo a poder aquecê-las mais tarde durante a semana.

O truque para preparar as refeições é certificar-se de que faz comida

suficiente para durar toda a semana. Também pode querer optar por duas opções de refeições diferentes para que não esteja a comer a mesma coisa todos os dias da semana.

Plano de Refeições Ideias

O planeamento de refeições para a dieta keto pode ser stressante no início. Reuni algumas ideias de planeamento de refeições para tornar o processo um pouco mais fácil. Neste capítulo, falo sobre como criar um plano de refeições. Isto inclui olhar para os seus rácios e variedade de alimentos.

Se olhar para o seu plano de refeições como uma forma de estrategizar a sua dieta, é mais provável que se mantenha fiel a ele. Eis como criar um plano de refeições a que se agarrar e tirar o máximo partido:

Pequeno almoço

Embora a dieta keto seja de baixo teor de carboidratos, ainda assim comerá alguns carboidratos. Não é possível remover completamente os hidratos de carbono da sua dieta enquanto ainda se mantém saudável. O pequeno-almoço é a melhor altura para incorporar os hidratos de carbono no seu dia.

Comer os seus hidratos de carbono mais cedo no seu dia permitir-lhe-á queimá-los e entrar em cetose durante a noite.

Mesmo que o pequeno-almoço seja uma boa altura para comer hidratos de carbono, tente também embalar o seu pequeno-almoço com gorduras, uma vez que elas o mantêm mais cheio durante mais tempo. Se os comer durante a manhã, é menos provável que coma ao longo do dia.

Para uma ideia de plano de refeição matadora ao pequeno-almoço, considere uma pequena porção de bagas emparelhadas com uma salsicha de manhã e um ovo. Isto permitirá que o seu pequeno-almoço seja rico em gordura e proteínas enquanto ainda é refrescante com as bagas.

Também pode querer incorporar o abacate no seu pequeno-almoço. Estas frutas são ótimas para a dieta keto e têm um sabor delicioso. Os abacates são ótimos para adicionar uma textura cremosa a quase tudo. Polvilhe em tudo menos no Bagel Seasoning para adicionar um toque de sabor ao abacate também.

Almoço

Tal como o pequeno-almoço, talvez queira adicionar alguns hidratos de carbono ao seu almoço. Se comeu hidratos de carbono ao pequeno-almoço, porém, talvez queira evitá-los no resto do dia. Muitas pessoas gostam de optar por um bom vegetariano com proteínas ao almoço, porque isso irá mantê-lo cheio sem o encher em excesso. Tente evitar comer em excesso durante o almoço para se manter energizado durante o meio-dia.

Considere adicionar frango grelhado ou um peixe gordo ao seu almoço. Estes alimentos ricos em gordura são saborosos e recheios, mas também não o deixarão demasiado recheado. Como um lado, considere uma pequena porção de legumes verdes. Estes legumes dar-lhe-ão alguns hidratos de carbono, mas dão-lhe principalmente fibra, vitaminas e minerais.

Talvez queira preparar os seus almoços para que não tenha de os fazer na manhã seguinte. Isto fará com que as suas manhãs sejam mais suaves e encorajá-lo-á a comer alimentos mais saudáveis ao almoço, em vez de fast food.

Jantar

Tentar evitar carboidratos à noite. Uma vez que estará a jejuar enquanto dorme, certifique-se de que não tem excesso de hidratos de carbono no seu sistema para que possa entrar em cetose durante a noite. Procure refeições com alto teor de gordura e proteínas elevadas para o jantar.

Se tiver seguido as nossas outras ideias de plano de refeição, então deve evitar hidratos de carbono ao jantar. Em vez disso, procure alimentos extremamente ricos em gordura, como carne vermelha ou de porco.

Emparelhar a carne com queijo ou pimentos para os lados com baixo teor de carboneto. Também se pode considerar adicionar abacate ao jantar.

Em dias em que quase não comeu hidratos de carbono e se exercitou completamente, é perfeitamente bom recompensar-se com um tratamento keto depois

jantar. Há gelados e sobremesas keto que se podem experimentar nestes dias.

Petiscos

É provável que tenha fome durante todo o dia. Em vez de comer batatas fritas ou outro alimento processado de alto teor de carbono, opte por frutos secos ou sementes. Amêndoas e nozes são ótimas opções porque são recheadas, saborosas e saudáveis. Também se pode optar por coisas como um pimentão recém fatiado com queijo creme.

Se gosta absolutamente de fichas, então pode fazer as suas próprias fichas keto com antecedência. O abacate e o queijo são dois ingredientes que são frequentemente utilizados para as batatas fritas keto. Estas batatas fritas continuarão a ser saborosas, salgadas e estaladiças, mas não vêm cheias de hidratos de carbono.

Quando planear as refeições para os seus lanches, certifique-se apenas de que têm baixo teor de carboneto e que são satisfatórios. Se comer apenas pimentão, por exemplo, rapidamente voltará a ter fome. A combinação de aperitivos vegetarianos com algo como queijo cremoso assegura-lhe que permanece satisfeito sem quebrar a sua dieta.



PART 3
RECIPES

PARTE 3 - RECEITAS

As receitas são o que faz ou quebra uma dieta, e isso inclui a dieta keto. Procure receitas divertidas e fáceis de fazer para adicionar um pouco de tempero à sua dieta. Quanto mais confuso for o seu alimento, menos probabilidades tem de se cingir à sua dieta.

Na Parte 3, ofereço uma variedade de receitas para tentar a sua dieta keto. Separei as receitas em pequeno-almoço, almoço, jantar, e lanches para facilitar a procura de receitas para as suas necessidades exactas. Se tiver quaisquer alergias, pode procurar substitutos online.

Para cada tipo de refeição, forneci as minhas três receitas de keto preferidas. Estas receitas são todas deliciosas, fáceis de fazer, e keto-friendly. Vamos cavar!

Receitas - Pequeno almoço

Como já deve ter ouvido dizer, o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. É quando se abastece para o dia, para que se possa tomar o pequeno-almoço de forma confiante e forte. Sem pequeno-almoço, não terá a energia para completar todas as suas tarefas.

Embora o pequeno-almoço seja a melhor altura para incorporar alguns poucos hidratos de carbono baixos, ainda se quer ter uma refeição essencialmente gorda e com proteínas. Aqui, vou dar-lhe algumas receitas de keto de pequeno-almoço para experimentar.

Keto Cereal

Só porque se está numa dieta keto não significa que se tenha de renunciar ao alimento básico clássico do pequeno-almoço - cereais. Aqui

está uma deliciosa receita de cereais que é perfeita para quem está numa dieta keto:

Ingredientes

- Spray de cozedura
- 1 chávena de amêndoas, picadas
- 1 chávena de nozes, picadas
- 1 chávena de flocos de coco não adoçados
- 1/4 chávena de sementes de sésamo
- 2 colheres de sopa de sementes de linho
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de chá de cravinho moído
- 1 1/2 colher de chá de canela moída
- 1 colher de chá de extracto puro de baunilha
- 1/2 colher de chá de sal kosher
- 1 clara de ovo grande
- 1/4 chávena de óleo de coco derretido

Instruções

1. Pré-aquecer o forno a 360 graus.
2. Folha de cozedura de gordura com um spray de cozedura.

3. Misturar as amêndoas, nozes, flocos de coco, sementes de sésamo, sementes de linho, e sementes de chai numa grande tigela de mistura.
4. Adicionar no cravo-da-índia, canela, baunilha e sal.
5. Numa tigela separada, bater a clara de ovo até à espuma. Mexer na mistura de granola.
6. Acrescentar óleo de coco à mistura.
7. Verter sobre a folha de cozedura preparada e espalhá-la numa camada uniforme.
8. Cozer durante 20 a 25 minutos, ou até dourar. Mexer a meio.
9. Deixe arrefecer antes de servir.

Cabbage Hash Castanhos

Os castanhos de haxixe são um dos melhores agraços para o pequeno-almoço. Eu sei o que está a pensar. Não há maneira de a couve ter o sabor de batatas de haxixe, mas esta receita tem. Com esta receita, sentir-se-á como se estivesse a comer um clássico pequeno-almoço de coração enquanto ainda se mantém fiel à sua dieta.

Ingredientes

- 2 ovos grandes
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de sal kosher

- Pimenta preta moída na altura

- 2 chávenas de couve desfiada
- 1/4 pequena cebola amarela, cortada em fatias finas
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

Instruções

1. Bater os ovos, alho em pó e sal numa grande tigela de mistura. Tempere-o com pimenta preta.
2. Adicionar a couve e a cebola à mistura de ovos e combinar.
3. Aqueça o óleo numa frigideira grande em lume médio.
4. Dividir a mistura de repolho em quatro patty na frigideira. Aplaná-los pressionando com uma espátula.
5. Cozinhar durante cerca de 3 minutos por lado ou até ficarem dourados e tenros.
6. Servir com ovos, bacon, ou outro alimento à sua escolha.

Pequeno-almoço Keto Copos

Quer seja keto ou não, esta receita é calorosa e deliciosa. Esta pode ser uma ótima opção se tiver convidados a chegar.

Ingredientes

- 2 lb. de carne de porco moída
- 1 colher de sopa de tomilho recém picado

- 2 dentes de alho, picados
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de sal kosher
- Pimenta preta moída na altura
- 2 1/2 chávena de espinafres frescos picados
- 1 copo de cheddar branco ralado
- 12 ovos
- 1 colher de sopa de cebolinho recém picado

Instruções

1. Pré-aquecer o forno a 400 graus Fahrenheit.
2. Combinar carne de porco moída, tomilho, alho, pimentão, cominho, e sal numa tigela grande. Tempere com pimenta.
3. Adicionar a mistura a uma lata de muffin para que a carne de porco pressione para cima nas laterais para criar uma chávena.
4. Dividir uniformemente espinafres e queijo e colocá-los na chávena.
5. Partir um ovo na parte superior de cada chávena.
6. Tempere com sal e pimenta.

7. Cozinhar durante cerca de 25 minutos, ou até os ovos estarem prontos e a salsicha estar cozinhada.
8. Polvilhar o cebolinho por cima e servir.

Receitas - Almoço

Para as suas receitas de almoço keto, pretende obter um bom impulso energético para o dia sem se sentir demasiado cheio ou letárgico a meio da tarde. Aqui estão alguns ótimos almoços para me apanharem para experimentar que também são amigos do keto:

Taco Recheado Abacates

Se é novo na dieta keto, vai aprender a amar os abacates. São um ótimo alimento para combinar com qualquer refeição. Este abacate recheado de taco é uma ótima escolha para o almoço e vai fazer ciúmes aos seus colegas dos seus almoços aborrecidos.

Ingredientes

- 4 abacates maduros
- Sumo de 1 lima
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem
- 1 cebola média, picada
- 1 lb. de carne moída

- 1 pacote de tempero de taco
- Sal Kosher
- Pimenta preta moída na altura
- 2/3 chávena de queijo mexicano desfiado
- 1/2 copo de alface desfiada
- 1/2 copo de tomate de uva em quartos
- Creme azedo, para cobertura

Instruções

1. Cortar os abacates ao meio e remover o poço.
2. Usando uma colher, retire um pouco do abacate para que se crie um poço maior.
3. Corte o abacate que retirou com a colher e guarde-o para mais tarde.
4. Espremer sumo de lima sobre todos os abacates. Isto evitará que fiquem dourados.
5. Aqueça uma frigideira média sobre uma frigideira média. Acrescentar óleo.
6. Acrescentar a cebola à frigideira e cozinhar durante cerca de 5 minutos, ou até que a cebola esteja tenra.

7. Acrescentar o tempero de carne moída e de taco. Partir a carne com uma colher de pau.
8. Tempere com sal e pimenta.
9. Cozinhar durante cerca de 6 minutos, ou até a carne já não estar rosa.
10. Retirar do calor e drenar a gordura.
11. Encher cada abacate com carne de vaca.
12. Adicionar o abacate cortado, queijo, alface, tomate, e creme azedo por cima da carne.
13. Servir e comer.

Alfaces de Camarão Búfalo Wraps

Esta receita de embrulho de alface-de-búfalo vai rapidamente transformar-se no seu almoço preferido. Embala um grande sabor sem arruinar a sua dieta. Aqueles que não estiverem em keto também vão adorar esta refeição.

Ingredientes

- 1/4 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho, picados
- 1/4 chávena de molho picante, como o Frank's
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem

- 1 lb. de camarão, descascado e desfiado, rabos removidos
- Sal Kosher
- Pimenta preta moída na altura
- 1 cabeça de romaine, folhas separadas, para servir
- 1/4 de cebola vermelha, finamente picada
- 1 aipo de costela, cortado em fatias finas
- 1/2 chávena de queijo azul, esmigalhado

Instruções

1. Comece por fazer o molho Buffalo. Derreter a manteiga numa caçarola em lume médio.
2. Acrescentar alho à manteiga derretida depois de ter sido completamente derretida. Cozinhar até estar perfumado, o que normalmente é cerca de um minuto.
3. Adicionar molho picante à manteiga de alho e mexer para combinar.
4. Reduzir o calor para baixo.
5. À medida que o molho Buffalo se põe num queimador a baixa temperatura, pegue numa frigideira grande diferente e aqueça o óleo em lume médio.
6. Adicionar camarão à frigideira e temperar com sal e pimenta.
7. Cozinhar durante cerca de 2 minutos por lado, ou até ficar rosa e opaco.

8. Desligar o calor e adicionar o molho Buffalo à frigideira de camarão.
Atirar para revestir o camarão.
9. Lavar e preparar folhas de romaine.
10. Adicionar uma bola de camarão a cada folha de romaine.
11. Tampar com cebola vermelha, aipo, e queijo azul.
12. Servir e comer.

Couve-flor carregada Salada

O almoço favorito de algumas pessoas é uma batata cozida ou cunhas de batata carregadas. Esta salada de couve-flor carregada sabe muito como uma batata carregada, mas faltam-lhe os hidratos de carbono em excesso.

Ingredientes

- 1 couve-flor de cabeça grande, cortada em floretes
- 6 fatias de bacon
- 1/2 chávena de creme azedo
- 1/4 xícara de maionese
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- Sal Kosher

- Pimenta preta moída na altura
- 1 1/2 copo cheddar ralado
- 1/4 chávena de cebolinho finamente picado

Instruções

1. Ferver cerca de 1/4 de polegada de água numa frigideira grande.
2. Acrescentar couve-flor e cobrir a panela. Deixar a couve-flor a vapor durante cerca de 4 minutos, ou até que esteja tenra.
3. Escorra e deixe a couve-flor arrefecer enquanto faz os outros ingredientes.
4. Cozinhar bacon até ficar crocante numa frigideira em lume médio. Isto será cerca de 3 minutos por lado.
5. Transferir o bacon para uma placa de papel toalha forrada. Drenar e cortar o toucinho.
6. Bater o creme azedo, maionese, sumo de limão e alho em pó numa tigela grande.
7. Acrescentar couve-flor à taça e atirar suavemente.
8. Tempere com sal e pimenta.
9. Dobra-se em bacon, cheddar, e cebolinho.
10. Pode servir quente ou à temperatura ambiente.

Receitas - Jantar

Muitas pessoas aguardam ansiosamente o jantar, a maior parte de todas as suas refeições. É uma ótima maneira de se recompensar pelo trabalho e esforço do dia duro. Aqui estão algumas receitas de jantar com grande keto para experimentar:

Keto Mac & Queijo

Macarrão e queijo é a refeição preferida de muitas pessoas, mas é definitivamente proibido para quem está numa dieta keto. Esta receita de keto mac & queijo proporciona a mesma bondade queijeira que o mac & queijo normal, sem a culpa.

Ingredientes

Macarrão e Queijo

- Manteiga, para assar pratos
- 2 cabeças médias de couve-flor, cortadas em floretes
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- Sal Kosher
- 1 chávena de creme de leite
- Queijo creme de 6 oz., cortado em cubos
- 4 chávenas de cheddar ralado
- 2 chávenas de mozzarella ralada

- 1 colher de sopa de molho picante (opcional)
- Cobertura de pimenta preta

moída na altura

- Cascas de porco de 4 oz., esmagadas
- 1/4 chávena de Parmesão acabado de ralar
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem
- 2 colheres de sopa de salsa recém picada, para guarnição

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit.
2. Manteiga um assado de 9 por 13 polegadas. Pôr de lado.
3. Adicionar couve-flor e duas colheres de sopa de óleo a uma tigela grande e atirar. Temperar com sal.
4. Espalhar couve-flor em duas grandes placas de cozedura. Assar durante cerca de 40 minutos, ou até ficar tenra e levemente castanha.
5. Como a couve-flor está a assar, faça o creme. Aquecer as natas numa panela grande em lume médio.
6. Deixar em lume brando e depois diminuir o calor para baixo.
7. Acrescentar queijos e mexer até derreter. Retirar do calor.

8. Adicionar molho picante e temperar com sal e pimenta.
9. Dobrar em couve-flor torrada.
10. Mover a mistura para o prato de cozedura preparado.
11. Agitar courato de porco, parmesão e óleo numa tigela média. Polvilhar sobre a couve-flor e o queijo.
12. Cozer durante cerca de 15 minutos, ou até dourar.
13. Pode levar o forno a um grelhador durante cerca de 2 minutos depois.
14. Guarnição com salsa.
15. Servir e comer.

Keto Fried Frango

Embora o frango seja um bom ingrediente para quem tem uma dieta keto, o frango frito é evitado por causa da massa cheia de hidratos de carbono. Este frango frito amigo do keto é delicioso e saboroso, mas não tem excesso de hidratos de carbono.

Ingredientes

Galinha

- 6 peitos de frango com osso, com pele (cerca de 4 lbs.)
- Sal Kosher

- Pimenta preta moída na altura
- 2 ovos grandes
- 1/2 chávena de creme de leite
- 3/4 chávena de farinha de amêndoa
- 1 1/2 chávena de cascas de porco finamente esmagadas
- 1/2 chávena de Parmesão acabado de ralar
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de

chá de molho de

páprica

- 1/2 chávena de maionese
- 1 1/2 colher de chá de molho picante

Instruções

1. Pré-aquecer o forno a 400 graus Fahrenheit.
2. Alinhar uma grande folha de cozedura com papéis de pergaminho.
3. Toalhas de papel secas de frango com paté. Tempere com sal e pimenta.
4. Bater os ovos e as natas pesadas juntos numa tigela pouco funda.

5. Combinar farinha de amêndoa, courato de porco, parmesão, alho em pó, e pimentão numa tigela separada. Tempere com sal e pimenta.
6. Um de cada vez, mergulhar um pedaço de galinha na mistura de ovos e na mistura de farinha de amêndoa.
7. Pressionar a farinha de amêndoa para dentro do casaco. Colocar na folha de cozedura preparada.
8. Cozer durante cerca de 45 minutos, ou até a galinha estar dourada e a temperatura interna ser de 165 graus Fahrenheit.
9. Como o frango está a assar, combine a maionese e o molho picante numa tigela de tamanho médio. Pode ajustar a quantidade exacta de molho picante com base no seu nível de picante preferido.
10. Servir frango quente.

Keto Almôndegas de carne

Embora as almôndegas sejam gordas e pesadas em proteínas, as almôndegas tradicionais têm de ser evitadas no keto porque utilizam farinha como agente aglutinante. Esta receita de almôndegas, contudo, utiliza queijo em vez de farinha, o que a torna uma alternativa amigável ao keto.

Ingredientes

Almôndegas de carne

- 1 lb. de carne moída

- 1 dente de alho, picado

- 1/2 copo de mozzarella ralada
- 1/4 chávena de Parmesão acabado de ralar, mais para servir
- 2 colheres de sopa de salsa recém-cortada
- 1 ovo grande, batido
- 1 colher de chá de sal kosher
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída na altura
- 2 colheres de sopa de

azeite extra-virgem Molho de

azeitona

- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 (28-oz.) pode triturar tomates
- 1 colher de chá de orégãos secos
- Sal Kosher
- Pimenta preta moída na altura

Instruções

1. Combinar a carne de vaca, alho, mozzarella, parmesão, salsa, ovo, sal, e pimenta numa tigela grande.

2. Formar a mistura em 16 almôndegas.
3. Aqueça o óleo numa frigideira grande em lume médio.
4. Acrescentar almôndegas à frigideira. Cozinhá-las durante cerca de 10 minutos, ou até que todos os lados estejam dourados. Virar ocasionalmente.
5. Retirar as almôndegas da frigideira e colocar num prato de papel forrado com toalhas.
6. Adicione cebola à mesma frigideira em que cozinhou as almôndegas e cozinhe durante cerca de 5 minutos, ou até ficar mole.
7. Acrescentar alho durante mais cerca de um minuto. Acrescentar tomate e orégãos. Temperar com sal e pimenta.
8. Acrescentar almôndegas à frigideira e cobri-la para que as almôndegas possam cozer em lume brando no molho. Cozer em fogo brando durante cerca de 15 minutos, ou até que o molho tenha engrossado.
9. Decorar com parmesão e servir.

Receitas - Aperitivos

Ao longo do dia, poderá precisar de um rápido apanhar-me sob a forma de um lanche. Estes aperitivos são ótimas opções para ter à mão, porque são saborosos e saborosos.

Abacate Fichas

Os chips são facilmente uma das melhores opções de petiscos. O seu sabor salgado e o seu crocante satisfatório fazem delas uma das favoritas entre muitas. Infelizmente, a maioria

As batatas fritas não são adequadas para a dieta keto. Para os nossos amantes do chip, aqui está uma ótima opção de chip keto feito a partir de abacates!

Ingredientes

- 1 abacate grande maduro
- 3/4 chávena de Parmesão acabado de ralar
- 1 colher de chá de sumo de limão
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de tempero italiano
- Sal Kosher
- Pimenta preta moída na altura

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit.
2. Linha duas grandes folhas de cozedura com papel pergaminho.
3. Massa de abacate com garfo até ficar liso numa tigela de tamanho médio.
4. Adicionar parmesão, sumo de limão, pó de alho e tempero italiano à mistura de abacate amassado. Temperar com sal e pimenta.
5. Colocar grandes colheres de chá de abacate na assadeira. Deixar cerca de 3 polegadas de distância entre cada colher de chá.

6. Aplanar cada furo de modo a que tenha cerca de 3 polegadas de largura. Pode usar a parte de trás de uma colher ou de um copo doseador para o fazer.
7. Cozer durante cerca de 30 minutos, ou até ficar crocante e dourado.
8. Deixar arrefecer e servir à temperatura ambiente.

Keto Ice Creme

Mesmo os melhores dos melhores dieters precisam de uma colher de gelado de vez em quando. Aqui está uma óptima receita de gelado keto que pode experimentar da próxima vez que o seu dente doce exigir satisfação.

Ingredientes

- 2 latas (15-oz.) de leite de coco
- 2 chávenas de creme de leite
- 1/4 chávena de adoçante de confeitaria
- 1 colher de chá de extracto puro de baunilha
- Beliscar sal kosher

Instruções

1. Refresque o leite de coco no frigorífico durante pelo menos três horas, mas é melhor deixar o leite de coco no frigorífico durante a noite.

2. Fazer coco chicoteado: Colher o creme de coco numa tigela grande. Deixar o líquido na lata.

3. Usar uma batedeira manual para bater o creme de coco até ficar cremoso. Ponha de lado.
4. Fazer nata batida: Bater as natas pesadas e uma tigela grande separada usando uma batedeira manual. Bater as natas até amolecer e formar um pico.
5. Bater adoçante e baunilha na mistura das natas batidas.
6. Dobrar o coco batido para o creme batido.
7. Mover a mistura para uma frigideira de pão.
8. Congelar a forma do pão durante cerca de 5 horas, ou até ficar sólida.
9. Servir e comer uma vez sólido.

Bacon Guac Bombas

Bacon e abacate: dois dos ingredientes preferidos dos keto dieters. Esta bomba de bacon guac é deliciosa, super saborosa, e é garantida para o manter cheio e satisfeito. Eis como o fazer:

Ingredientes

- 12 fatias de bacon, cozido e esfarelado
- 2 abacates, picados, descascados e amassados
- Queijo creme de 6 oz., amaciado
- Sumo de 1 lima

- 1 dente de alho, picado
- 1/4 de cebola vermelha, picada
- 1 pequeno jalapeno (semeado se preferir menos calor), cortado
- 2 colheres de sopa de coentro recém picado
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de chili em pó
- Sal Kosher
- Pimenta preta moída na altura

Instruções

1. Cozinhar bacon até ficarem estaladiços e esfarelados. Pôr de lado.
2. Combinar todos os ingredientes excepto as fatias de bacon numa tigela grande.
3. Mexer até que a mistura seja, na sua maioria, suave. Alguns bocados estão bem. Tempere com sal e pimenta.
4. Colocar a mistura no frigorífico durante cerca de 30 minutos para que possa endurecer ligeiramente.
5. Uma vez que a mistura tenha endurecido, colocar o toucinho esmigalhado num prato grande.

6. Utilizar uma pequena bola de biscoito para colocar a mistura de guacamole sobre o bacon.
7. Enrolar a mistura sobre o bacon para que possa ser revestida com bacon.
8. Repetir até que todo o guacamole e bacon seja utilizado.
9. Armazenar no frigorífico.



CONCLUSION

CONCLUSÃO

A dieta keto é uma dieta de carboidratos extremamente baixa que substitui os hidratos de carbono por gordura e proteínas. É uma ótima forma de ver resultados rápidos para perder peso e tornar-se uma versão mais saudável de si mesmo. Ao criar um plano de refeições e seguir as receitas keto, pode esperar perder peso num curto período de tempo.

Dito isto, não verá resultados da noite para o dia. Levará algumas semanas a ver realmente uma diferença perceptível. Entretanto, não desanime. Em vez disso, mantenha-se concentrado nos seus resultados e não desista. Se seguir rigorosamente uma dieta keto, acabará por ver resultados.

Além disso, certifique-se de que ouve o seu corpo. Poderá ser útil consultar primeiro o seu médico. O objectivo da dieta keto é ajudá-lo a tornar-se a versão mais saudável de si mesmo. Não faça nada que leve o seu corpo ao seu extremo.

Em vez disso, praticar hábitos alimentares e mentalidades saudáveis, utilizando a dieta keto. Ao fazer isto, pode transformar tanto a sua mente como o seu corpo para se tornar a versão mais saudável possível de si próprio.

Esperamos que o eBook o tenha ajudado a compreender a dieta keto e a iniciar a sua viagem keto hoje. Boa sorte!

