



EXCLUSIVO

Receitas

SAUDÁVEIS

Introdução:

Manter uma alimentação equilibrada é fundamental para quem busca controlar a glicemia, os triglicerídeos ou o colesterol. Muitas vezes, acredita-se que isso significa abrir mão do prazer à mesa, mas a verdade é que é possível comer de forma saborosa e nutritiva enquanto cuida da saúde.

Este e-book foi criado para mostrar que pequenas mudanças na dieta podem fazer uma grande diferença. Aqui, você encontrará receitas práticas, deliciosas e adaptadas para diferentes necessidades metabólicas, todas com ingredientes acessíveis e de fácil preparo.

Seja para o café da manhã, almoço, jantar ou lanches, as opções apresentadas priorizam fibras, gorduras boas, proteínas de qualidade e carboidratos de baixo índice glicêmico – tudo para ajudar no equilíbrio do organismo sem abrir mão do sabor.

Vamos juntos transformar a alimentação em uma aliada da sua saúde!

Sumário:

1. Controle da glicemia

- O que é glicemia e por que controlá-la?
- Alimentos que ajudam a regular o açúcar no sangue
- Receitas

2. Controle de triglicerídeos

- O que são triglicerídeos e como reduzi-los?
- Alimentos benéficos e prejudiciais
- Receitas

3. Controle do Colesterol

- Diferença entre colesterol bom (HDL) e ruim (LDL)
- Alimentos que melhoram o perfil lipídico
- Receitas

4. Conclusão

- Dicas finais para uma alimentação equilibrada e saudável

1. Controle da Glicemia

O que é glicemia e por que controlá-la?

A glicemia é a concentração de glicose (açúcar) no sangue, nossa principal fonte de energia. Quando comemos carboidratos, eles são transformados em glicose, que é liberada na corrente sanguínea. O pâncreas, então, produz insulina, um hormônio que ajuda a levar essa glicose para as células.

Por que controlar a glicemia?

- Níveis altos (hiperglicemia) podem levar a diabetes, fadiga, visão turva e aumento da sede.
- Níveis baixos (hipoglicemia) causam tontura, fraqueza e até desmaios.
- O desequilíbrio contínuo pode prejudicar nervos, rins e coração.

Como manter a glicemia estável?

- ✓ Prefira carboidratos complexos (aveia, quinoa, batata-doce) em vez de refinados (açúcar, farinha branca).
- ✓ Inclua fibras (vegetais, sementes, grãos integrais) para retardar a absorção da glicose.
- ✓ Combine proteínas e gorduras boas (ovos, peixes, abacate) nas refeições.

Manter a glicemia sob controle não é só para quem tem diabetes é essencial para mais energia, disposição e saúde a longo prazo!



Receitas

Omelete de espinafre e tomate

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1/2 xícara de espinafre fresco;
- 1/2 tomate picado;
- sal e pimenta a gosto;
- 1 colher de chá de azeite de oliva.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Adicione o espinafre e o tomate, refogando por 1-2 minutos.
4. Despeje os ovos batidos sobre os vegetais e cozinhe até que a omelete esteja firme.
5. Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

Dica: essa receita pode ser utilizada como café da manhã, da tarde, lanches, ou complemento para almoço e jantar.



Salada de quinoa com legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida;
- 1/2 xícara de pepino picado;
- 1/2 xícara de pimentão vermelho picado;
- 1/4 xícara de cebola roxa picada;
- suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- sal e pimenta a gosto;
- salsinha picada para decorar;

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, pepino, pimentão e cebola.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, azeite, sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
4. Decore com salsinha e sirva.

Dica: pode substituir a quinoa por grão de bico (deixar de molho por 12 horas antes do cozimento). Receita recomendada para complemento de almoço ou jantar.



logurte natural com frutas e nozes

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar;
- 1/2 xícara de morango picado;
- 1 colher de sopa de nozes picadas;
- canela a gosto (opcional).

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, coloque o iogurte natural.
2. Adicione as frutas picadas por cima.
3. Polvilhe as nozes picadas e, se desejar, um pouco de canela.
4. Misture tudo e aproveite!

Dica: pode substituir as nozes por 1 colher de semente de linhaça ou chia. Esta receita é uma ótima opção para os cafés da manhã, tarde, lanches e ceia.



2. Controle de triglicerídeos

O que são triglicerídeos e como reduzi-los?

Os triglicerídeos são um tipo de gordura presente no sangue, derivada principalmente do excesso de calorias não utilizadas pelo corpo. Eles servem como reserva energética, mas em níveis elevados (hipertrigliceridemia) aumentam o risco de:

- Doenças cardiovasculares (infarto, AVC).
- Pancreatite (inflamação no pâncreas).
- Resistência à insulina.

Causas do aumento:

- Excesso de açúcar e carboidratos refinados.
- Álcool em grandes quantidades.
- Sedentarismo e obesidade.

Como reduzir naturalmente?

- Diminua o consumo de: doces, pães brancos, bebidas açucaradas e álcool.
- Aumente as fibras (aveia, legumes, frutas com casca).
- Consuma gorduras boas (peixes, castanhas, azeite).
- Pratique exercícios (ajuda a queimar gordura estocada).

Alimentos benéficos e prejudiciais para os triglicerídeos

✓ **Benéficos:**

- Peixes gordurosos (salmão, sardinha): ricos em ômega-3, que reduz triglicerídeos.
- Aveia e cevada: fibras solúveis que diminuem a absorção de gorduras.
- Abacate e azeite: gorduras insaturadas que melhoram o perfil lipídico.
- Vegetais verde-escuros (espinafre, couve): antioxidantes e fibras.

✗ **Prejudiciais:**

- Açúcar refinado e xarope de milho (sucos industrializados, bolos).
- Farinha branca (pão francês, massas não integrais).
- Álcool (principalmente cerveja e drinks açucarados).
- Frituras e gorduras trans (salgadinhos, margarina).

Dica: Substitua refrigerantes por água com limão e doces por frutas com canela!





Receitas

Salada de grão de bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (deixar de molho por 12h antes de cozinhar);
- 1/2 xícara de tomate-cereja cortado ao meio;
- 1/2 pepino picado;
- 1/4 de cebola roxa picada.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, tomate, pepino e cebola.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, azeite, sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
4. Decore com salsinha e sirva.

Aveia com frutas e sementes

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 1 xícara de água ou leite desnatado;
- 1/2 banana fatiada;
- 1 colher de sopa de sementes de chia;
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a aveia com a água ou leite até ficar cremosa;
2. Adicione a banana, as sementes de chia e a canela;
3. Misture bem e sirva quente.

Dica: essa receita pode ser utilizada no café da manhã, da tarde, lanches, ou ceia.



Frango grelhado com legumes



Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- suco de 1 limão;
- sal e pimenta a gosto;
- legumes variados (brócolis, cenoura, abobrinha)

Modo de Preparo:

1. Tempere o peito de frango com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
2. Grelhe o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja cozido.
3. Cozinhe os legumes no vapor ou refogue rapidamente e sirva ao lado do frango.

Aveioca com pastinha de frango

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de aveia;
- 1 ovo;
- 1 colher de frango desfiado;
- 1 colher de creme de ricota;
- Temperos a gosto para a pastinha: salsinha, pimenta, milho verde.



Modo de preparo:

- 1-Misture a aveia e ovo e prepare em frigideira com 1 fio de óleo.
- 2 - Quando a superfície de baixo estiver firme, virar para completar o cozimento do outro lado.
- 3-Misturar o creme de ricota e o frango desfiado.
- 4- quando a aveioca estiver pronta, colocar a pastinha sobre a sua metade e fechar a outra metade por cima

Dica: essa receita pode ser utilizada no café da manhã, da tarde, lanches, jantar ou ceia.

3. Controle do Colesterol

Diferença entre colesterol bom (HDL) e ruim (LDL)

O colesterol é essencial para hormônios e células, mas em excesso, entope artérias.

LDL ("ruim")

- Transporta colesterol do fígado para as artérias.
- Em excesso, forma placas de gordura (aterosclerose).
- Fontes: carnes gordurosas, frituras, queijos amarelos.

HDL ("bom")

- Remove o LDL das artérias e leva de volta ao fígado.
- Aumente-o com: azeite, abacate, exercícios e peixes.

Meta:

- LDL abaixo de 100 mg/dL (ideal).
- HDL acima de 60 mg/dL (protetor).

Alimentos que melhoram o perfil lipídico

Quando tratamos de excesso de colesterol, o foco da alimentação muda um pouco, aqui estamos falando em redução do consumo de gorduras saturadas, priorizando as insaturadas (monoinsaturadas e polinsaturadas). Seguem algumas orientações de mudanças alimentares voltadas ao controle do colesterol:

- preferir gorduras insaturadas: azeite de oliva, óleos de peixes, castanhas, amêndoas, nozes, amendoins, abacate;
- consumir mais fibras, como aveia, cevada, legumes, frutas e vegetais
- consumir alimentos in natura e minimamente processados;
- evitar o consumo de alimentos gordurosos, frituras e alimentos ricos em colesterol;
- consumir laticínios desnatados;
- reduzir o consumo de carne vermelha, por ter alto teor de gordura saturada;
- preferir carnes magras, não consumir a pele da galinha e investir no consumo de peixes.
- Evite: bacon, linguiça, sorvetes cremosos e fast-food.





Receitas

Sanduíche de pão integral ou de grãos com pastinha de atum

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral ou de grãos;
- 1 colher de sopa de requeijão light;
- 1 colher de sopa de atum (escorrido) em água ou óleo ;
- temperos a gosto: salsinha, cebolinha, milho verde.

Modo de preparo:

1- Em um recipiente misturar o atum, o requeijão e os temperos escolhidos.

2- Colocar a pastinha e passar no pão, formando um sanduíche.

Dica: essa receita pode ser utilizada no café da manhã, da tarde, lanches e jantar.

Peixe grelhado com legumes

Ingredientes:

- 1 filé de peixe (salmão, tilápia ou outro de sua preferência);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1/2 limão (suco);
- sal e pimenta a gosto;
- legumes variados (brócolis, cenoura, abobrinha).

Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com azeite, suco de limão, sal e pimenta.

2. Grelhe o peixe em uma frigideira antiaderente até que esteja cozido.

3. Cozinhe os legumes no vapor ou refogue rapidamente e sirva ao lado do peixe.

Panqueca de banana com aveia

Ingredientes:

- 1 bananas média;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa cheia de aveia;
- canela em pó a gosto.
- 1 fio de óleo de soja, milho, ou canola para o preparo.

Modo de preparo;

- 1- Misturar bem todos os ingredientes em um recipiente;
- 2-Colocar 1 fio de óleo em uma frigideira rasa e despejar a mistura, espalhando em toda a superfície da mesma.
- 3- Quando a parte de baixo já estiver firme, virar para terminar o cozimento da outra parte.

Dica: essa receita pode ser utilizada no café da manhã, da tarde, lanches, ou ceia.



4. Conclusão

Dicas finais para uma alimentação equilibrada e saudável

1. Variedade é a chave: inclua cores diferentes no prato (vegetais, grãos, proteínas magras).
2. Prefira comida de verdade: evite industrializados com ingredientes desconhecidos.
3. Hidrate-se: água ajuda no metabolismo das gorduras.
4. Movimente-se: 30 minutos de caminhada diária já fazem diferença.
5. Durma bem: o sono regula hormônios que afetam fome e colesterol.

Lembre-se: Pequenas mudanças geram grandes resultados. Comece hoje mesmo!



Compartilhe

Autora: Cristine Farias Hoffmann Kaczmarek
Nutricionista

[VER SITE](#)



Quer agendar uma consulta?

Clique no botão abaixo ou mande uma mensagem no
WhatsApp:



[. \(51\) 99747-1273](https://api.whatsapp.com/send?phone=51997471273)