

DIETA DO CÉU

A comida do seu dia no papel

Natálie Costa Jorge da Cunha Pouso

1ª Edição

Cáceres-MT
Edição do autor
2024

Copyright © 2024 por Natálie Costa Jorge da Cunha Pouso

Dieta do Céu – A comida do seu dia no papel

- **1ª Edição**
- 1ª tiragem – março de 2024 – 50

Edição do autor

Revisão, diagramação e capa:

Genuino edições

CIP–(Cataloguing-in-Publication)–Brasil–Catalogação na Publicação Ficha
Catalográfica feita pelo autor

Pouso, Natálie Costa Jorge da Cunha

Dieta do Céu – A comida do seu dia no papel / Natálie Costa Jorge da
Cunha. 1 ed. Cáceres-MT, Edições do autor, 2024.

151 p.; 23cm (broch.);

Índice para catálogo sistemático

1. Culinária 2. Vida saudável. 3. Receitas I. Título

*Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução parcial ou total, por qualquer meio.
Lei Nº 9.610 de 19/02/1998 (Lei dos direitos autorais). Escrito e produzido no Brasil.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao Espírito Santo de Deus, meu amigo fiel, conselheiro, por me encorajar, sustentar e orientar todos os dias a realizar esse sonho do meu coração. Muita gratidão.

Ao meu marido que foi várias vezes instrumento de Deus na minha vida. Por me dar segurança e apoio.

Gostaria de honrar meus pais, Jonas e Girlane que me geraram a vida e supriram além das minhas necessidades físicas com muito amor e carinho.

E aos outros amigos, instrumento de Deus, que caminham conosco e acreditam no que nós carregamos do Senhor, como Leny, Pedro Bassini, Fernanda Bassini. E que me ajudaram nessa caminhada.

APRESENTAÇÃO

Neste livro, você encontrará sugestões de refeições saudáveis como Café da manhã, almoço, lanche e jantar, com receitas simples e fáceis para você obter uma alimentação equilibrada nutricionalmente para o dia todo. As receitas são para 1 a 2 pessoas e é indicada para você que precisa de rapidez na execução sem abrir mão da qualidade. A maioria dos ingredientes utilizados nas receitas são fáceis de encontrar nos supermercados.

Aqui também você irá encontrar dicas práticas para montar o cardápio semanal, bastando para isso, ler com atenção as receitas, analisar o tempo de preparo e escolher entre as diversas opções de café da manhã, merendas, almoços, lanches e jantares que você pode transcrever para um planner e seguir diariamente.

É importante também analisar o que se tem na geladeira e dispensa para utilizar primeiro o que está a mais tempo armazenado e também fazer uma lista de compras para comprar os alimentos que faltam para o cardápio da semana.

No momento da execução da receita, separe todos os ingredientes antes e atente para que não falte nenhum.

Realize a higienização dos hortifrúteis (anexo) após a compra e armazene centrifugado em saco estéril para aumentar a sua durabilidade. Ou se puder já compre higienizado.

Coloque o planner pregado na cozinha. Sugestão: geladeira.

PREFÁCIO

Natálie Costa Jorge da Cunha Pouso

Desde há muito tempo, sempre que experimentava algum alimento diferente, fosse doce ou salgado, eu brincava dizendo que iria escrever a receita daquela iguaria e colocar o nome da pessoa que confeccionou. Entretanto, isso sempre ficava apenas na minha imaginação, uma vez que organizar as ideias e colocá-las no papel sempre me pareceu algo um tanto difícil.

Mas a ideia de um livro de receitas começou a nascer no meu coração certo dia em que conversando com uma serva de Deus ela me disse que Deus estava me dando um livro em minhas mãos, e não era qualquer livro, era um livro de receitas.

Formada em nutrição desde 2014, a culinária se tornava cada vez mais presente na minha vida, mas ainda assim, embora tenha começado escrever algumas receitas, logo desisti deixando o projeto cair mais uma vez no esquecimento.

Como cristã que sou, entendo que Deus requer de cada um de nós o cuidado com o nosso corpo, principalmente em relação à nossa alimentação, com o que comemos ou bebemos, fato confirmado na Bíblia Sagrada onde o próprio Deus por diversas vezes orienta o homem em relação àquilo que ele deveria consumir em sua dieta e aquilo que poderia prejudicá-lo caso viesse a comer.

Portanto não estranhe quando eu afirmo que as minhas receitas foram orientadas por Deus para que eu as escrevesse neste livro, que tenho certeza, será de muita utilidade para muitas pessoas que assim como eu desejam cuidar da sua saúde alimentar visando o bem-estar do seu corpo.

A nossa alimentação diz muito a respeito de quem somos e de como vivemos, por isso é tão importante observarmos o que estamos colocando em nosso prato todos os dias, e não apenas no nosso, mas também nos dos nossos filhos.

Mas o projeto começou realmente a tomar vida quando eu conheci o Pr. Pedro Bassini, que já tinha livros publicados e ao ouvir a minha história, me incentivou bastante e me apresentou o editor que havia publicado os seus livros.

Foi nesse momento que eu percebi que seria sim possível transformar esse sonho em realidade e empolgada, comecei novamente a trabalhar no meu projeto.

Um dos meus focos principais foi me ater a receitas simples com ingredientes frescos, naturais e saudáveis, fáceis de serem encontrados no comércio local, enfim, uma dieta que pudesse ser possível ser mantida naturalmente e de forma contínua, ao invés de dietas mirabolantes que podem até surtir efeito a curto prazo, mas se tornam impossível mantê-las por muito tempo, seja pela dificuldade de aquisição dos ingredientes, pelo preço ou pelo distanciamento daquilo que é considerado alimentação tradicional em nossa mesa.

Dessa forma, o livro de receitas Dieta do céu apresenta uma diversidade de receitas para melhorar e facilitar o seu dia, com dicas de chás, sucos, café da manhã, almoço, lanches e jantar com cardápios bem variados e que podem ser feitos de forma rápida, beneficiando tanto aqueles que buscam o bem estar do corpo quanto aqueles que dispõem de pouco tempo para confeccionar sua alimentação.

SUMÁRIO

DESJEJUM	13
Instruções Gerais.....	14
Opção 01: Sugestões de Shot anti-inflamatório	15
CAFÉ DA MANHÃ - BREAKFAST	22
OVOS MEXIDOS	24
SUCO VERDE	25
CREPIOCA	28
SUCO FUNCIONAL.....	29
SUCO CLOROFILA	30
CHÁ DIURÉTICO	31
FAROFA DE OVOS FIT.....	32
SUCO DIURÉTICO	35
BRUSCHETTA.....	36
OMELETE.....	37
SUCO VERDE SIMPLES.....	39
TORRADA FIT COM VINAGRETE.....	40
OVOS COZIDOS.....	41
SANDUBA	42
SUCO DESINTOXICANTE	44
PATÊ DE ATUM FIT	45
TORRADA FIT COM CREME DE RICOTA.....	46
OMELETE AGRIDOCE.....	47
TORTA DE ABOBORA COM ATUM NO MICRO-ONDAS.....	48
TAPIOCA FIT COM QUEIJO E ATUM.....	49
TAPIOCA FIT DE FRANGO.....	50
MOLHO DE FRANGO.....	50
ALMOÇO	53
ARROZ 7 GRÃOS, FILÉ DE FRANGO AO MOLHO.....	54
FRANGO ASSADO COM LEGUMES E SALADA.....	56
ARROZ 7 GRÃOS, CARNE DE PANELA SALADA.....	58
ARROZ 7 GRÃOS, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA.....	60
SALADA DE ALFACE AMERICANA, TOMATE.....	62
CARNE MOÍDA COM MIX DE LEGUMES.....	65
SALADA DE ALFACE AMERICANA.....	68
MIX DE FOLHAS, CARNE MOÍDA REFOGADA.....	70
ESTROGONOFE, BATATA SOUTE E SALADA.....	72

MOQUECA DE PEIXE FIT.	73
FILÉ DE PEIXE EMPANADO COM MULTIGRÃOS	74
SALMÃO GRELHADO COM MIX DE LEGUMES.	76
CARNE COLORIDA. ARROZ COM CENOURA.	77
ARROZ COM QUINOA. FEIJÃO. BIFE	79
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE.....	82
MERENDA (SNACK)	87
03 TORRADAS COM ANTEPASTO DE BERINJELA	88
MIX DE CASTANHAS COM UVA PASSAS.	90
LANCHE RÁPIDO)	91
PANQUECA PROTEICA	92
PÃO DE AVEIA COM ANTEPASTO DE BERINJELA.....	93
BOLO DE CHOCOLATE FIT DE MICRO-ONDAS	94
IOGURTE NATURAL COM CHIA E FRUTAS.....	95
MIX DE FRUTAS COM CHIA.....	96
LANCHE RÁPIDO)	97
CHIPS DE BATATA DOCE	97
TORRADA CASEIRA COM PATÉ FUNCIONAL	98
PÃO COM OVO.....	99
SANDUICHE NATURAL.....	100
IOGURTE COM GRANOLA	101
TORRADA COM COALHADA SECA.....	102
JANTAR (DINNER):	104
PAULISTINHA FIT.....	107
SALADA DE BACALHAU.....	108
SALADA COMPLETA I.....	109
SALADA COMPLETA II	111
FAROFA NUTRITIVA	112
CHARUTO LOW CARB.....	113
CHARUTO.....	114
QUIBE CRU FIT COM COALHADA E ALFACE.....	116
MACARRÃO DE ABOBRINHA Á BOLONHESA.	118
FILE MIGNON FATIADO ACEBOLADA, ARROZ.	119
CARNE MOÍDA COM BANANA, FEIJÃO	121
FILÉ DE TILÁPIA COM PURÊ DE BANANA	124
CARNE MOÍDA COM VAGEM E PURÊ DE BATATA,	125
PEIXE EMPANADO INTEGRAL NO AIR FLYER.....	127
CARNE MOIDA COM MILHO VERDE, QUIABO.	129
OVOS MEXIDOS COM ARROZ FIT E SALADA VERDE.	130

OVOS MEXIDOS FIT.....	132
MEXIDOS FIT.....	133
RIM REFOGADO, ARROZ BRANCO, ALFACE.....	134
FILÉ DE TILÁPIA GRELHADA E SALADA COLORIDA.	136
SALADA PROTEICA.....	137
LASANHA DE ABOBRINHA.....	138
TAPIOCA DE CARNE FIT.....	140
SOPA DE LEGUMES FIT.....	141
EXTRAS.....	143
Chá de ameixa, salsinha e capim cidreira.....	143
Chá Melissa, ameixa e salsa congelada.....	143
Chá de damasco (laxativo), ameixa, salsa e erva doce.....	144
Chá de Damasco, melissa e Desinchá;.....	144
Chá de Alecrim, salsa e Desinchá;.....	145
Chá de Gengibre, melissa ou mulungu;.....	145
Chá de canela, folha de louro, melissa.	145
Chá mate com louro e alecrim.	146
Chá de Mulungu, louro e alecrim;.....	146
Chá de Manjeriçã, alecrim, Mulungu, erva doce;	146
Chá de louro, cravo, alecrim, salsa e ameixa.	147
HIGIENIZAÇÃO DE HORTIFRUTIS	147
LISTA DE CARNES MAGRAS.....	148
CONGELAR OS VEGETAIS CONSERVANDO AS PROPRIEDADES NUTRITIVAS	149

DESJEJUM

Ao abrir os olhos, dê bom dia ao Espírito Santo de Deus, ele vive e é real (João 14: 23-26). Seja grato pela presença do Espírito Santo de Deus em nós, pela sua vida, corpo, saúde, pela vida da sua família, pelo conforto do seu lar e sua vida profissional. Fique à vontade para continuar conforme o que sentir no coração. Depois consagre sua vida, seus fazeres, seus planos, suas vontades ao Senhor Jesus Cristo, para que tudo lhe vá bem (Provérbios 16:3). E se entregue à vontade do Senhor para esse dia, pois a vontade dele é boa, perfeita e agradável (Romanos 12:2).

Peça para o Espírito Santo te ajudar no decorrer do dia com sua reeducação alimentar para transformar em hábitos saudáveis. Ele é seu melhor nutricionista e coach. Ele vive dentro de você. Ele quer ter comunhão com você diariamente, quando ele diz orar sem cessar (1 Tessalonicenses 5:17-19). Orar é conversar.

Leia a Bíblia diariamente, converse com O Espírito Santo, fale em línguas o todo tempo. (1 Tessalonicenses 5:17-19)

Instruções Gerais

- ✓ Beber água durante o dia todo. (35ml/kg). Exemplo: 35 x 70 kg (Peso atual) = 2450ml de água ao dia.
- ✓ Tomar chá diurético (Cavalinha, salsinha, cravo e energético (chá verde, canela, chá preto) pela manhã e calmante (melissa, mulungu, camomila) de noite. Dica: Nos dias de calor, prefira a versão de chás gelados. (Receitas em anexo ou extras)
- ✓ O planejamento é essencial para adesão ao cardápio. Reserve duas horas da semana para escolher as refeições, transcrever para o planner alimentar (anexo) e comprar os alimentos necessários.
- ✓ Persista, a perseverança nos traz recompensas.
- ✓ Errar faz parte do processo, mas não devemos cometer os mesmos erros.

Sugestões de Shot anti-inflamatório

Opção 01

(Em jejum, ao acordar).



Tempo de preparo: 3 minutos



Rendimento:
01 porção.

Ingredientes

- ½ limão espremido;
- Uma pitada de cúrcuma;
- 21 gotas de própolis alcoólico e
- 01 colher de sopa de mel.



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um copo ou xícara e está pronto. Consuma imediatamente.