Bem-vinda ao Segredo da Insulina

Sua rotina de 21 dias está aqui. Comece pela **Mistura**, depois siga o **dia a dia**. Marque cada dia concluído: o app guarda seu progresso neste celular.

Como funciona

1. Prepare a Mistura 20 minutos antes do almoço e do jantar.
2. Monte o prato do jeito certo (aba 21 Dias).
3. Siga o cardápio do dia ou troque por uma refeição parecida.
4. Use os bônus: shakes no lanche e uma sobremesa planejada por semana.

O prato montado

Metade do prato: verduras e legumes (folhas, abobrinha, brócolis, chuchu, cenoura, tomate, berinjela)

Um quarto do prato: proteína (frango, ovo, peixe, carne magra, carne moída, feijão com ovo, tofu)

Um quarto do prato: carboidrato de verdade (arroz, feijão, batata, mandioca, milho) — 3 a 4 colheres de sopa

Ordem de comer: primeiro a salada, depois a proteína, por último o carboidrato

---

Este material é um guia de alimentação e receitas caseiras. Não é tratamento, não substitui consulta nem medicamento. Se você tem diabetes, usa insulina ou remédios para glicose/pressão, está grávida, amamentando ou tem doença intestinal ou renal, converse com seu médico ou nutricionista antes de mudar a alimentação e nunca pare um remédio por conta própria. Resultados variam de pessoa para pessoa.

A Mistura do Segredo da Insulina

A bebida de fibras que você toma 20 minutos antes do almoço e do jantar.

Ingredientes

- 1 copo (250 ml) de água fria
- 1 c. (sobremesa) de psyllium em pó (cerca de 5 g)
- 1 c. (chá) de chia
- Suco de 1/2 limão
- 1 pitada de canela em pó
- Opcional: 1 rodela de gengibre ralado ou folhas de hortelã

Modo de preparo

1. Coloque a água, o limão, a canela e o gengibre no liquidificador (ou num pote com tampa).
2. Junte o psyllium e a chia por último e bata (ou chacoalhe) por 10 segundos.
3. Beba LOGO em seguida, antes de engrossar, e tome mais 1 copo de água pura depois.
4. Faça 20 minutos antes do almoço e 20 minutos antes do jantar.

Por que funciona

- Fibra solúvel (psyllium e chia) forma um gel no estômago: a refeição desce mais devagar e a saciedade chega antes.
- Comer fibra antes da refeição ajuda a evitar o pico de açúcar no sangue depois de comer, e o famoso "sono e fome" de 2 horas depois.
- Canela e limão dão sabor sem açúcar e deixam a bebida fácil de tomar todos os dias.

Regras importantes

- Comece com MEIA dose nos dias 1 a 3 (1/2 colher de psyllium) para o intestino se acostumar.
- Beba pelo menos 2 litros de água por dia. Fibra sem água prende o intestino.
- Tome remédios 2 horas antes ou depois da Mistura: a fibra pode atrapalhar a absorção.
- Se tiver dificuldade para engolir, dor abdominal ou intestino preso, pare e procure orientação.

Variações de sabor

Versão gelada de limão e hortelã: Água gelada, limão inteiro espremido, 6 folhas de hortelã.

Versão morna de canela e gengibre: Chá de canela e gengibre morno (não quente) no lugar da água.

Versão de maracujá: Polpa de 1/2 maracujá coada no lugar do limão.

Versão de chá verde: Chá verde frio no lugar da água (evite à noite se a cafeína tira seu sono).

Psyllium (200 g ≈ R$ 20) rende 40 doses; chia e limão completam. Fica em torno de R$ 0,70 por dose.

Rotina de 21 dias

Troque qualquer refeição por outra parecida do mesmo dia ou da mesma semana. O que importa é manter o prato montado e a Mistura.

Semana 1 · Desinchar

Corte do açúcar e da farinha branca, Mistura em meia dose, muita água.

Dia 1 Tire o açúcar de casa

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Café sem açúcar + 2 ovos mexidos + 1/2 mamão

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada de folhas, frango grelhado, 3 c. de arroz, feijão

Lanche: 1 iogurte natural com canela

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Sopa de legumes com frango desfiado

Dia 2 Meia dose da Mistura

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Tapioca pequena com ovo e tomate

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Abobrinha refogada, carne moída, 2 c. de arroz, salada

Lanche: 1 maçã + 10 amendoins

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Omelete de espinafre + salada de tomate

Dia 3 2 litros de água

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Café + 1 fatia de pão integral com ovo

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Brócolis, peixe assado, purê de abóbora, salada

Lanche: Shake 1 (Verde de limão)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Frango desfiado com legumes salteados

Dia 4 Mistura em dose cheia

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: 2 ovos cozidos + 1 banana com canela

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, coxa de frango assada sem pele, mandioca cozida (2 pedaços)

Lanche: 1 iogurte com 1 c. de chia

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Caldo de feijão com couve e ovo

Dia 5 Prato montado

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Crepioca (1 ovo + 2 c. de goma) com queijo branco

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, bife acebolado, arroz, feijão, cenoura cozida

Lanche: 1 pera + 3 castanhas

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Sopa de abóbora com gengibre e frango

Dia 6 Sem refrigerante

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Café + omelete de tomate

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Berinjela assada, frango ao molho, 3 c. de arroz integral

Lanche: Shake 5 (Morango e coco)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Salada completa com atum e grão-de-bico

Dia 7 Revisão da semana

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Mingau de aveia com canela e maçã

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Livre consciente: o prato montado da sua casa

Lanche: Pipoca de panela (2 xíc.) sem manteiga

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Omelete de legumes + salada

Semana 2 · Acelerar

Mistura em dose cheia, prato montado em toda refeição, caminhada de 20 minutos.

Dia 8 Caminhada de 20 min

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: 2 ovos mexidos + 1/2 mamão + chia

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, peixe, batata-doce (1 pequena), vagem

Lanche: 1 iogurte natural com morango

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Abobrinha recheada com carne moída

Dia 9 Proteína no café

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Tapioca com frango desfiado

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, frango grelhado, arroz, feijão, chuchu

Lanche: Shake 8 (Cacau e banana)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Sopa de legumes com ovo pochê

Dia 10 Mastigar devagar

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Café + pão integral com queijo branco e tomate

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Repolho refogado, carne de panela, mandioca (2 pedaços)

Lanche: 1 maçã assada com canela

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Frango com brócolis no vapor

Dia 11 Sem beliscar

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Omelete de 2 ovos com espinafre

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, peixe ao molho de tomate, arroz, feijão

Lanche: 10 amendoins + 1 tangerina

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Caldo verde com frango

Dia 12 Caminhada de 20 min

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Mingau de aveia com cacau

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, bife, arroz integral, abóbora assada

Lanche: Shake 12 (Abacate e cacau)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Salada morna de grão-de-bico e legumes

Dia 13 Sobremesa planejada

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Crepioca com ovo e tomate

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, frango ao curry, arroz, cenoura

Lanche: 1 iogurte com chia

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Omelete de abobrinha + 1 sobremesa do bônus

Dia 14 Revisão da semana

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: 2 ovos + 1 banana com canela

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Livre consciente: o prato montado da sua casa

Lanche: Pipoca de panela (2 xíc.)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Sopa de feijão com legumes

Semana 3 · Firmar o hábito

Jantar mais leve, sobremesa planejada, rotina que você consegue manter depois.

Dia 15 Jantar até as 20h

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Café + omelete de queijo branco

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, peixe assado, batata cozida, brócolis

Lanche: Shake 15 (Mamão e linhaça)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Creme de abóbora com frango desfiado

Dia 16 Prato montado

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Tapioca com ovo e orégano

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, carne moída com legumes, arroz, feijão

Lanche: 1 pera + 3 castanhas

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Salada completa com ovo cozido e atum

Dia 17 Caminhada de 25 min

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Mingau de aveia com maçã e canela

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, frango grelhado, mandioca, couve refogada

Lanche: 1 iogurte natural com morango

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Abobrinha e berinjela assadas com frango

Dia 18 Sono de 7 horas

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: 2 ovos mexidos + 1/2 mamão

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, peixe, arroz integral, vagem

Lanche: Shake 18 (Café gelado proteico)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Sopa de legumes com carne

Dia 19 Sobremesa planejada

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Pão integral com ovo e tomate

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, frango ao molho, arroz, feijão, cenoura

Lanche: 10 amendoins + 1 maçã

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Omelete de legumes + 1 sobremesa do bônus

Dia 20 Caminhada de 25 min

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: Crepioca com frango

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: Salada, bife acebolado, abóbora assada, brócolis

Lanche: Shake 20 (Pós-caminhada)

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: Caldo de feijão com ovo

Dia 21 Sua rotina daqui pra frente

Ao acordar: 1 copo de água

Café da manhã: O café da manhã que você mais gostou

Mistura 20 min antes do almoço

Almoço: O prato montado da sua casa

Lanche: O lanche que você mais gostou

Mistura 20 min antes do jantar

Jantar: O jantar que você mais gostou

Lista de compras

Mistura (3 semanas)

- Psyllium em pó: 1 pacote de 200 g
- Chia: 1 pacote de 200 g
- Limões: 15 a 20
- Canela em pó
- Gengibre: 1 pedaço

Proteínas (por semana)

- Ovos: 2 dúzias
- Peito ou coxa de frango: 1,5 kg
- Peixe (tilápia ou sardinha): 500 g
- Carne moída magra: 500 g
- Iogurte natural sem açúcar: 5 potes
- Queijo branco: 250 g
- Atum em água: 2 latas

Verduras e legumes (por semana)

- Folhas (alface, rúcula, couve): 3 maços
- Abobrinha: 3
- Brócolis: 1
- Abóbora: 1 pedaço de 1 kg
- Cenoura: 4
- Chuchu: 2
- Tomate: 6
- Berinjela: 1
- Espinafre: 1 maço
- Cebola e alho

Frutas (por semana)

- Mamão: 1
- Maçã: 4
- Banana: 6
- Morango: 1 caixa
- Pera ou tangerina: 4
- Abacate: 1

Carboidratos e despensa

- Arroz (branco ou integral)
- Feijão
- Batata-doce ou batata
- Mandioca
- Aveia em flocos
- Goma de tapioca
- Grão-de-bico
- Amendoim e castanhas
- Cacau em pó 100%
- Linhaça
- Pão integral
- Milho de pipoca

Bônus · 20 Shakes

Para o lanche da tarde. Bata e beba na hora, sem coar, para manter a fibra. Sem açúcar: adoce, se precisar, com stevia ou xilitol.

1. Verde de Limão

- 1 copo de água gelada
- 1 folha de couve sem talo
- Suco de 1 limão
- 1/2 maçã
- 1 c. (chá) de chia
- Hortelã a gosto

Bata tudo e beba na hora.

2. Abacaxi com Hortelã

- 1 copo de água gelada
- 1 fatia de abacaxi
- 6 folhas de hortelã
- 1 c. (chá) de linhaça

Bata e beba sem coar para manter a fibra.

3. Melancia e Gengibre

- 2 fatias de melancia sem casca
- 1 rodela de gengibre
- Gelo

Não precisa de água: a melancia vira o líquido.

4. Pepino Refrescante

- 1 copo de água gelada
- 1/2 pepino com casca
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 maçã verde

Ótimo à tarde, em dia quente.

5. Morango e Coco

- 1 copo de leite de coco caseiro ou água de coco
- 6 morangos
- 1 c. (sopa) de aveia

Fica com textura de vitamina, sem açúcar.

6. Mamão com Aveia

- 1 copo de leite (ou vegetal) sem açúcar
- 1 fatia de mamão
- 1 c. (sopa) de aveia
- Canela

Ajuda o intestino nas primeiras semanas.

7. Banana e Pasta de Amendoim

- 1 copo de leite (ou vegetal)
- 1/2 banana
- 1 c. (sopa) de pasta de amendoim integral
- Canela

Lanche que segura a fome até o jantar.

8. Cacau e Banana

- 1 copo de leite (ou vegetal)
- 1/2 banana congelada
- 1 c. (sopa) de cacau 100%
- 1 c. (chá) de chia

Banana congelada deixa cremoso como milk-shake.

9. Maçã e Canela

- 1 copo de água ou leite
- 1 maçã
- 1 c. (sopa) de aveia
- Canela

Gosto de torta de maçã, sem açúcar.

10. Vermelho de Beterraba

- 1 copo de água gelada
- 1/4 de beterraba crua
- 1/2 maçã
- Suco de 1 laranja

Coe se preferir, mas sem coar tem mais fibra.

11. Iogurte com Frutas Vermelhas

- 1 pote de iogurte natural
- 1/2 xíc. de frutas vermelhas congeladas
- 1 c. (chá) de chia

Proteína do iogurte + fibra da chia.

12. Abacate e Cacau

- 1 copo de leite (ou vegetal)
- 2 c. (sopa) de abacate
- 1 c. (sopa) de cacau 100%
- Adoçante a gosto (xilitol, stevia)

Gordura boa que dá saciedade longa.

13. Laranja e Cenoura

- Suco de 2 laranjas
- 1/2 cenoura
- 1 rodela de gengibre

Clássico, bata e beba sem coar.

14. Chá Verde com Limão

- 1 copo de chá verde gelado
- Suco de 1/2 limão
- Hortelã
- Gelo

Evite à noite (tem cafeína).

15. Mamão e Linhaça

- 1 copo de água
- 1 fatia de mamão
- 1 c. (sopa) de linhaça
- Suco de 1/2 laranja

Para o intestino preguiçoso.

16. Kiwi e Couve

- 1 copo de água gelada
- 1 kiwi
- 1 folha de couve
- 1/2 maçã

Bem verde e azedinho.

17. Pera e Gengibre

- 1 copo de água
- 1 pera
- 1 rodela de gengibre
- Canela

Suave, bom para quem não gosta de verde.

18. Café Gelado Proteico

- 1 copo de leite (ou vegetal) gelado
- 1 dose de café coado frio
- 1 c. (sopa) de cacau
- 1 c. (sopa) de aveia

Substitui o cafezinho com bolacha da tarde.

19. Maracujá e Couve

- 1 copo de água gelada
- Polpa de 1/2 maracujá
- 1 folha de couve
- Hortelã

Calmante de fim de tarde.

20. Pós-Caminhada

- 1 copo de leite (ou vegetal)
- 1/2 banana
- 1 c. (sopa) de aveia
- 1 c. (sopa) de pasta de amendoim

Proteína e carboidrato depois da atividade.

Bônus · 40 Sobremesas sem açúcar

Adoçadas com xilitol, sem açúcar, sem leite e sem glúten. Uma ou duas por semana, sempre depois de uma refeição. Xilitol é tóxico para cães: guarde longe deles.

Pudins, cremes e manjares

1. Pudim de Leite de Coco

Lisinho, com calda de caramelo de xilitol.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de leite vegetal sem açúcar
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- Calda: 1/2 xíc. de xilitol + 1/4 xíc. de água

Modo de preparo

1. Derreta o xilitol da calda em fogo baixo até dourar, junte a água com cuidado e espalhe na forma.
2. Bata os leites com o xilitol no liquidificador.
3. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos, mexendo sempre, e deixe ferver por 2 minutos.
4. Despeje na forma caramelizada, espere amornar e leve à geladeira por 4 horas.
5. Passe uma faca na borda e desenforme no prato.

Dica: O caramelo de xilitol fica mais claro que o tradicional: tire do fogo quando estiver dourado.

2. Pudim de Café

Para quem termina o almoço com cafezinho.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de leite vegetal sem açúcar
- 1 xíc. de café coado forte
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- Calda: 1/2 xíc. de xilitol + 1/4 xíc. de água

Modo de preparo

1. Derreta o xilitol da calda em fogo baixo até dourar, junte a água com cuidado e espalhe na forma.
2. Bata o leite com o café e o xilitol.
3. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos, mexendo sempre, e deixe ferver por 2 minutos.
4. Despeje na forma caramelizada, espere amornar e leve à geladeira por 4 horas.
5. Passe uma faca na borda e desenforme no prato.

Dica: Sirva com uma pitada de canela por cima.

3. Pudim de Maracujá

Doce e azedinho na medida.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de suco de maracujá concentrado
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- Calda: 1/2 xíc. de xilitol + 1/4 xíc. de água

Modo de preparo

1. Derreta o xilitol da calda em fogo baixo até dourar, junte a água com cuidado e espalhe na forma.
2. Bata o leite de coco com o xilitol; junte o suco só depois de ferver com o ágar.
3. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos, mexendo sempre, e deixe ferver por 2 minutos.
4. Despeje na forma caramelizada, espere amornar e leve à geladeira por 4 horas.
5. Passe uma faca na borda e desenforme no prato.

Dica: Ácido demais impede o ágar de firmar: junte o suco fora do fogo.

4. Creme de Cacau

Cremoso, escuro, para comer de colher.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 2 xíc. de leite vegetal sem açúcar
- 1/4 xíc. de cacau em pó 100%
- 1/3 xíc. de xilitol
- 3 c. (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em parte do líquido frio.
2. Leve o resto ao fogo médio com o xilitol e o sal até ferver.
3. Junte o amido dissolvido e mexa sem parar até engrossar, cerca de 3 minutos.
4. Distribua nas taças. Sirva morno ou gelado.

Dica: Sirva morno com frutas vermelhas por cima.

5. Creme de Amendoim

Gosto de paçoca, para comer quentinho.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 2 xíc. de leite vegetal sem açúcar
- 1/3 xíc. de pasta de amendoim integral
- 1/3 xíc. de xilitol
- 3 c. (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em parte do líquido frio.
2. Leve o resto ao fogo médio com o xilitol e o sal até ferver.
3. Junte o amido dissolvido e mexa sem parar até engrossar, cerca de 3 minutos.
4. Distribua nas taças. Sirva morno ou gelado.

Dica: Salpique amendoim torrado picado na hora de servir.

6. Creme de Milho Verde

O curau, sem leite de vaca e sem açúcar.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 1 lata de milho verde escorrido (rótulo: só milho, água e sal)
- 2 xíc. de leite de coco
- 1 c. (chá) de canela para polvilhar
- 1/3 xíc. de xilitol
- 3 c. (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em parte do líquido frio.
2. Leve o resto ao fogo médio com o xilitol e o sal até ferver.
3. Junte o amido dissolvido e mexa sem parar até engrossar, cerca de 3 minutos.
4. Distribua nas taças. Sirva morno ou gelado.

Dica: Bata o milho com o leite e peneire antes de cozinhar.

7. Mingau de Tapioca com Coco

Quentinho, para tarde fria.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 1/2 xíc. de tapioca granulada
- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de água
- 1 c. (chá) de canela
- 1/3 xíc. de xilitol
- 3 c. (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em parte do líquido frio.
2. Leve o resto ao fogo médio com o xilitol e o sal até ferver.
3. Junte o amido dissolvido e mexa sem parar até engrossar, cerca de 3 minutos.
4. Distribua nas taças. Sirva morno ou gelado.

Dica: Hidrate a tapioca no leite de coco por 20 minutos antes de levar ao fogo.

8. Flan de Morango

Rosado, com pedaços de fruta.

Preparo: 15 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de morangos batidos
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes da base com o xilitol no liquidificador.
2. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos e mexa até ferver.
3. Deixe ferver por 2 minutos, mexendo sempre.
4. Despeje na forma molhada e gele por 4 horas antes de desenformar.

Dica: Decore com morangos frescos fatiados.

9. Flan de Manga

Tropical e cor de sol.

Preparo: 15 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de manga madura batida
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes da base com o xilitol no liquidificador.
2. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos e mexa até ferver.
3. Deixe ferver por 2 minutos, mexendo sempre.
4. Despeje na forma molhada e gele por 4 horas antes de desenformar.

Dica: Manga sem fiapos (palmer ou tommy) deixa o flan liso.

10. Manjar de Uva

Roxo, lindo e com sabor de suco de uva.

Preparo: 15 min + 4h de geladeira · Rende: 8 fatias

Ingredientes

- 2 xíc. de suco de uva integral sem açúcar
- 1 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (chá) de ágar-ágar em pó
- 2 c. (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes da base com o xilitol no liquidificador.
2. Leve à panela com o ágar e o amido dissolvidos e mexa até ferver.
3. Deixe ferver por 2 minutos, mexendo sempre.
4. Despeje na forma molhada e gele por 4 horas antes de desenformar.

Dica: Use suco integral: no rótulo deve constar só uva.

Mousses e sobremesas geladas

11. Mousse de Cacau

Aerada e intensa.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 6 taças

Ingredientes

- 1/2 xíc. de aquafaba (a água do grão-de-bico cozido) gelada
- 1/4 c. (chá) de cremor tártaro
- 1/2 xíc. de xilitol em pó
- 1 xíc. de creme de coco gelado
- 1/4 xíc. de cacau em pó 100%
- 50 g de chocolate 100% cacau derretido

Modo de preparo

1. Bata a aquafaba com o cremor tártaro na batedeira até formar picos firmes, uns 8 minutos.
2. Junte o xilitol em pó aos poucos, batendo.
3. Em outra tigela bata o creme de coco gelado até ficar cremoso e misture o sabor.
4. Prove e ajuste o xilitol antes de juntar a aquafaba.
5. Incorpore tudo delicadamente, com espátula, de baixo para cima. Distribua nas taças e gele 4 horas.

Dica: Peneire o cacau sobre a aquafaba batida e incorpore o chocolate morno. Aquafaba é a água do cozimento do grão-de-bico (ou da lata).

12. Mousse de Morango

Rosinha, com pedaços de fruta.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 6 taças

Ingredientes

- 1/2 xíc. de aquafaba (a água do grão-de-bico cozido) gelada
- 1/4 c. (chá) de cremor tártaro
- 1/2 xíc. de xilitol em pó
- 1 xíc. de creme de coco gelado
- 1 xíc. de morangos batidos e coados

Modo de preparo

1. Bata a aquafaba com o cremor tártaro na batedeira até formar picos firmes, uns 8 minutos.
2. Junte o xilitol em pó aos poucos, batendo.
3. Em outra tigela bata o creme de coco gelado até ficar cremoso e misture o sabor.
4. Prove e ajuste o xilitol antes de juntar a aquafaba.
5. Incorpore tudo delicadamente, com espátula, de baixo para cima. Distribua nas taças e gele 4 horas.

Dica: Decore com morangos picados. Aquafaba é a água do cozimento do grão-de-bico (ou da lata).

13. Mousse de Coco

Branquinha e perfumada.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 6 taças

Ingredientes

- 1/2 xíc. de aquafaba (a água do grão-de-bico cozido) gelada
- 1/4 c. (chá) de cremor tártaro
- 1/2 xíc. de xilitol em pó
- 1 xíc. de creme de coco gelado
- 1/2 xíc. de coco ralado sem açúcar
- 1/2 c. (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

1. Bata a aquafaba com o cremor tártaro na batedeira até formar picos firmes, uns 8 minutos.
2. Junte o xilitol em pó aos poucos, batendo.
3. Em outra tigela bata o creme de coco gelado até ficar cremoso e misture o sabor.
4. Prove e ajuste o xilitol antes de juntar a aquafaba.
5. Incorpore tudo delicadamente, com espátula, de baixo para cima. Distribua nas taças e gele 4 horas.

Dica: Toste coco em flocos para decorar. Aquafaba é a água do cozimento do grão-de-bico (ou da lata).

14. Mousse de Frutas Vermelhas

Cor linda e sabor azedinho.

Preparo: 20 min + 4h de geladeira · Rende: 6 taças

Ingredientes

- 1/2 xíc. de aquafaba (a água do grão-de-bico cozido) gelada
- 1/4 c. (chá) de cremor tártaro
- 1/2 xíc. de xilitol em pó
- 1 xíc. de creme de coco gelado
- 1 xíc. de frutas vermelhas batidas e coadas

Modo de preparo

1. Bata a aquafaba com o cremor tártaro na batedeira até formar picos firmes, uns 8 minutos.
2. Junte o xilitol em pó aos poucos, batendo.
3. Em outra tigela bata o creme de coco gelado até ficar cremoso e misture o sabor.
4. Prove e ajuste o xilitol antes de juntar a aquafaba.
5. Incorpore tudo delicadamente, com espátula, de baixo para cima. Distribua nas taças e gele 4 horas.

Dica: Coar tira as sementinhas e deixa a mousse lisa. Aquafaba é a água do cozimento do grão-de-bico (ou da lata).

15. Picolé de Manga

Docinho natural, cor de sol.

Preparo: 10 min + 6h de congelador · Rende: 8 picolés

Ingredientes

- 2 mangas maduras
- Suco de 1/2 limão
- 1/3 xíc. de xilitol (ajuste ao gosto)
- 8 palitos de picolé

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar liso.
2. Prove e ajuste o xilitol: gelado, o doce parece menor.
3. Distribua nas forminhas, deixando 1 cm livre.
4. Congele 1 hora, coloque os palitos e congele mais 5 horas.

Dica: Para desenformar, passe a forminha rapidamente na água morna da torneira.

16. Picolé de Abacaxi com Hortelã

Refrescante e verdinho.

Preparo: 10 min + 6h de congelador · Rende: 8 picolés

Ingredientes

- 3 xíc. de abacaxi picado
- 10 folhas de hortelã
- 1/3 xíc. de xilitol (ajuste ao gosto)
- 8 palitos de picolé

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar liso.
2. Prove e ajuste o xilitol: gelado, o doce parece menor.
3. Distribua nas forminhas, deixando 1 cm livre.
4. Congele 1 hora, coloque os palitos e congele mais 5 horas.

Dica: Para desenformar, passe a forminha rapidamente na água morna da torneira.

17. Picolé de Banana com Canela

Cremoso sem nada de leite.

Preparo: 10 min + 6h de congelador · Rende: 8 picolés

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 1 xíc. de leite de coco
- 1 c. (chá) de canela
- 1/3 xíc. de xilitol (ajuste ao gosto)
- 8 palitos de picolé

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar liso.
2. Prove e ajuste o xilitol: gelado, o doce parece menor.
3. Distribua nas forminhas, deixando 1 cm livre.
4. Congele 1 hora, coloque os palitos e congele mais 5 horas.

Dica: Para desenformar, passe a forminha rapidamente na água morna da torneira.

18. Sorvete de Banana com Pasta de Amendoim

Lembra sorvete de paçoca.

Preparo: 10 min (frutas congeladas na véspera) · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 4 bananas maduras congeladas em rodelas
- 2 c. (sopa) de pasta de amendoim integral
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Deixe as frutas congeladas 5 minutos fora do congelador.
2. Processe tudo em pulsos, raspando as laterais, até virar um creme liso.
3. Sirva na hora, com textura de sorvete cremoso.
4. Para firmar mais, congele 1 hora num pote fechado.

Dica: Fruta congelada bem madura é o segredo: ela é que adoça e dá a cremosidade, sem leite.

19. Sorvete de Abacate e Limão

Verde e refrescante.

Preparo: 10 min (frutas congeladas na véspera) · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 1 abacate em cubos congelado
- 1/2 xíc. de leite de coco
- Suco de 1 limão
- 2 c. (sopa) de xilitol
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Deixe as frutas congeladas 5 minutos fora do congelador.
2. Processe tudo em pulsos, raspando as laterais, até virar um creme liso.
3. Sirva na hora, com textura de sorvete cremoso.
4. Para firmar mais, congele 1 hora num pote fechado.

Dica: Fruta congelada bem madura é o segredo: ela é que adoça e dá a cremosidade, sem leite.

20. Sorvete de Café

Para depois do almoço.

Preparo: 10 min (frutas congeladas na véspera) · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 4 bananas congeladas
- 1/4 xíc. de café forte congelado em cubos
- 1 c. (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Deixe as frutas congeladas 5 minutos fora do congelador.
2. Processe tudo em pulsos, raspando as laterais, até virar um creme liso.
3. Sirva na hora, com textura de sorvete cremoso.
4. Para firmar mais, congele 1 hora num pote fechado.

Dica: Fruta congelada bem madura é o segredo: ela é que adoça e dá a cremosidade, sem leite.

Docinhos e brigadeiros

21. Brigadeiro de Cacau

O brigadeiro de festa, feito com leite de coco.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 25 unidades

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- 2 c. (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Enrole e passe no cacau em pó.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

22. Brigadeiro de Café

Para adultos que amam café.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 25 unidades

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- 1 c. (sopa) de café solúvel
- 1 c. (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Enrole e passe no cacau peneirado.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

23. Brigadeiro de Pistache

Verdinho e sofisticado.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 25 unidades

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- 1/3 xíc. de pistache sem sal moído fino
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Enrole e passe no pistache picado.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

24. Brigadeiro de Morango

Rosinha, com gosto de fruta.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 25 unidades

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- 1/3 xíc. de morangos liofilizados sem açúcar moídos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Enrole e passe no morango liofilizado moído.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

25. Brigadeiro de Laranja

Cítrico e perfumado.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 25 unidades

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- Raspas de 2 laranjas
- 1 c. (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Enrole e passe no cacau; decore com raspinha de laranja.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

26. Brigadeiro de Colher de Cacau

Para comer de colher, mole e brilhante.

Preparo: 10 min + 1h de geladeira · Rende: 6 potinhos

Ingredientes

- 2 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (sopa) de óleo de coco
- 3 c. (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite de coco frio, na própria panela.
2. Junte xilitol, óleo de coco, sal e o sabor da receita.
3. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela por 2 segundos.
4. Passe para um prato untado com óleo de coco e gele 1 hora.
5. Tire do fogo antes do ponto de enrolar e sirva em potinhos.

Dica: Com leite de coco o ponto chega mais rápido: fique de olho a partir de 12 minutos de fogo.

27. Cocada Cremosa

A cocada de colher, cremosa.

Preparo: 5 min · Rende: 6 potinhos

Ingredientes

- 2 xíc. de coco ralado fresco
- 1 xíc. de leite de coco
- 1/2 xíc. de xilitol
- 1 pau de canela

Modo de preparo

1. Leve tudo à panela em fogo baixo.
2. Mexa até o leite de coco ser absorvido e ficar cremoso, uns 20 minutos.
3. Retire a canela.
4. Sirva em potinhos, morna ou gelada.

Dica: Coco fresco ralado deixa a cocada muito mais úmida que o seco.

28. Pé de Moleque de Forno

Crocante, de festa junina.

Preparo: 10 min · Rende: 16 pedaços

Ingredientes

- 2 xíc. de amendoim torrado
- 1 xíc. de xilitol
- 1/4 xíc. de água
- 1 c. (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

1. Derreta o xilitol com a água em fogo baixo até dourar.
2. Junte o amendoim e o óleo de coco e mexa rápido.
3. Espalhe na forma e alise.
4. Espere firmar e quebre em pedaços.

Dica: Xilitol caramelizado endurece rápido: tenha a forma pronta antes.

29. Bala de Coco Sem Açúcar

Puxa-puxa de coco que derrete.

Preparo: 20 min · Rende: 30 balas

Ingredientes

- 1 xíc. de xilitol
- 1/2 xíc. de leite de coco
- 1/4 xíc. de água
- 1 c. (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

1. Cozinhe xilitol, água e leite de coco sem mexer até engrossar e ficar cor de palha.
2. Despeje sobre superfície untada.
3. Quando amornar, puxe com as mãos untadas até ficar opaca.
4. Faça um cordão, corte com tesoura e embrulhe.

Dica: Trabalhe rápido: ao esfriar a bala endurece.

30. Quadradinho de Castanhas

Barrinha crocante para presente.

Preparo: 15 min + 2h · Rende: 16 quadradinhos

Ingredientes

- 1 xíc. de castanhas variadas picadas
- 1/2 xíc. de coco em flocos sem açúcar
- 3 c. (sopa) de pasta de amendoim integral
- 2 c. (sopa) de óleo de coco
- 3 c. (sopa) de xilitol
- 2 c. (sopa) de cacau em pó 100%

Modo de preparo

1. Derreta pasta de amendoim, óleo de coco e xilitol em fogo baixo.
2. Junte cacau, castanhas e coco.
3. Aperte bem na forma.
4. Gele 2 horas e corte em quadrados.

Dica: Guarde na geladeira: o óleo de coco amolece no calor.

Pavês, frutas e sobremesas de travessa

31. Pavê de Coco

Camadas de biscoito e creme de coco.

Preparo: 30 min + 4h de geladeira · Rende: 10 porções

Ingredientes

- 20 biscoitos amanteigados do Volume 2 (ou sequilhos)
- 1 xíc. de leite vegetal sem açúcar para umedecer
- Creme de coco (receita deste volume)
- Chantilly de coco: 1 xíc. de creme de coco gelado + 2 c. (sopa) de xilitol em pó, batidos
- Coco ralado tostado

Modo de preparo

1. Prepare o creme da receita e deixe amornar.
2. Umedeça rapidamente os biscoitos no leite vegetal e forre o fundo do refratário.
3. Cubra com metade do creme e faça outra camada de biscoitos e creme.
4. Finalize com o chantilly de coco e decore.
5. Gele por 4 horas antes de servir.

Dica: Molhe o biscoito só por 1 segundo: encharcado, ele desmancha no pavê.

32. Pavê de Abacaxi

Abacaxi cozido, creme e biscoito.

Preparo: 30 min + 4h de geladeira · Rende: 10 porções

Ingredientes

- 20 biscoitos amanteigados do Volume 2 (ou sequilhos)
- 1 xíc. de leite vegetal sem açúcar para umedecer
- Creme de baunilha + 2 xíc. de abacaxi picado cozido com 2 c. (sopa) de xilitol
- Chantilly de coco: 1 xíc. de creme de coco gelado + 2 c. (sopa) de xilitol em pó, batidos
- Abacaxi em cubinhos

Modo de preparo

1. Prepare o creme da receita e deixe amornar.
2. Umedeça rapidamente os biscoitos no leite vegetal e forre o fundo do refratário.
3. Cubra com metade do creme e faça outra camada de biscoitos e creme.
4. Finalize com o chantilly de coco e decore.
5. Gele por 4 horas antes de servir.

Dica: Molhe o biscoito só por 1 segundo: encharcado, ele desmancha no pavê.

33. Pavê de Banana

Banana, canela e creme.

Preparo: 30 min + 4h de geladeira · Rende: 10 porções

Ingredientes

- 20 biscoitos amanteigados do Volume 2 (ou sequilhos)
- 1 xíc. de leite vegetal sem açúcar para umedecer
- Creme de baunilha + 3 bananas em rodelas
- Chantilly de coco: 1 xíc. de creme de coco gelado + 2 c. (sopa) de xilitol em pó, batidos
- Canela em pó

Modo de preparo

1. Prepare o creme da receita e deixe amornar.
2. Umedeça rapidamente os biscoitos no leite vegetal e forre o fundo do refratário.
3. Cubra com metade do creme e faça outra camada de biscoitos e creme.
4. Finalize com o chantilly de coco e decore.
5. Gele por 4 horas antes de servir.

Dica: Molhe o biscoito só por 1 segundo: encharcado, ele desmancha no pavê.

34. Pavê de Frutas Vermelhas

Cor linda, sabor azedinho.

Preparo: 30 min + 4h de geladeira · Rende: 10 porções

Ingredientes

- 20 biscoitos amanteigados do Volume 2 (ou sequilhos)
- 1 xíc. de leite vegetal sem açúcar para umedecer
- Creme de baunilha + 2 xíc. de frutas vermelhas
- Chantilly de coco: 1 xíc. de creme de coco gelado + 2 c. (sopa) de xilitol em pó, batidos
- Frutas vermelhas frescas

Modo de preparo

1. Prepare o creme da receita e deixe amornar.
2. Umedeça rapidamente os biscoitos no leite vegetal e forre o fundo do refratário.
3. Cubra com metade do creme e faça outra camada de biscoitos e creme.
4. Finalize com o chantilly de coco e decore.
5. Gele por 4 horas antes de servir.

Dica: Molhe o biscoito só por 1 segundo: encharcado, ele desmancha no pavê.

35. Pera ao Vinho de Uva Sem Álcool

Roxa, elegante e perfumada.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 4 peras firmes descascadas
- 2 xíc. de suco de uva integral sem açúcar
- 1 pau de canela
- 3 cravos
- 2 c. (sopa) de xilitol

Modo de preparo

1. Coloque suco, especiarias e xilitol na panela.
2. Junte as peras em pé.
3. Cozinhe tampado em fogo baixo por 25 minutos, virando.
4. Reduza a calda e sirva sobre as peras.

Dica: Deixe as peras na calda por uma noite: ficam roxas por dentro.

36. Crumble de Frutas Vermelhas

Borbulhante e cor de vinho.

Preparo: 15 min · Rende: 6 porções

Ingredientes

- 3 xíc. de frutas vermelhas congeladas
- 2 c. (sopa) de xilitol
- 1 c. (sopa) de amido de milho
- Farofa: 3/4 xíc. de mix sem glúten + 1/3 xíc. de coco ralado sem açúcar + 1/3 xíc. de óleo de coco + 3 c. (sopa) de xilitol

Modo de preparo

1. Misture frutas, xilitol e amido no refratário.
2. Prepare a farofa esfregando os ingredientes.
3. Cubra as frutas com a farofa.
4. Asse a 180 °C por 30 minutos, até borbulhar.

Dica: O amido engrossa o caldo das frutas.

37. Torta Gelada de Limão

Base de biscoito e creme firme de limão.

Preparo: 30 min + 4h · Rende: 10 fatias

Ingredientes

- Base: 2 xíc. de biscoito amanteigado do Volume 2 moído + 1/4 xíc. de óleo de coco
- Creme: 2 xíc. de leite de coco + 1/2 xíc. de xilitol + 3 c. (sopa) de amido de milho
- Suco e raspas de 3 limões
- Chantilly de coco: 1 xíc. de creme de coco gelado + 2 c. (sopa) de xilitol em pó, batidos

Modo de preparo

1. Misture biscoito moído e óleo de coco e forre a forma apertando bem. Gele.
2. Cozinhe leite de coco, xilitol e amido até engrossar.
3. Fora do fogo junte suco e raspas, despeje sobre a base e gele 4 horas.
4. Cubra com o chantilly de coco e raspas de limão.

Dica: Para fatiar bonito, use faca mergulhada em água quente.

38. Arroz de Leite de Coco com Manga

Inspirado na sobremesa tailandesa.

Preparo: 10 min · Rende: 4 porções

Ingredientes

- 1 xíc. de arroz cateto ou arbóreo
- 2 xíc. de leite de coco
- 1 xíc. de água
- 1/3 xíc. de xilitol
- 1 pitada de sal
- 2 mangas maduras fatiadas

Modo de preparo

1. Cozinhe o arroz com água, leite de coco, xilitol e sal em fogo baixo.
2. Mexa de vez em quando até ficar cremoso, uns 25 minutos.
3. Sirva morno.
4. Coloque fatias de manga por cima.

Dica: Gergelim tostado por cima dá um toque crocante.

39. Bolo de Pote de Cacau e Coco

Camadas para vender ou presentear.

Preparo: 30 min · Rende: 6 potes

Ingredientes

- 2 xíc. de muffins de cacau do Volume 2 esfarelados
- Creme de coco (receita deste volume)
- Brigadeiro de colher de cacau (receita deste volume)
- Coco ralado tostado

Modo de preparo

1. Faça uma camada de muffin esfarelado no fundo do pote.
2. Cubra com creme de coco.
3. Repita e termine com brigadeiro de colher.
4. Decore com coco tostado e tampe.

Dica: Dura 3 dias na geladeira, bem tampado.

40. Rabanada Assada de Pão Sem Glúten

A rabanada de Natal, sem fritura e sem ovos.

Preparo: 15 min · Rende: 12 fatias

Ingredientes

- 12 fatias de pão sem glúten amanhecido
- 1 1/2 xíc. de leite de coco
- 2 c. (sopa) de amido de milho
- 1 c. (chá) de baunilha
- Para polvilhar: 1/3 xíc. de xilitol + 1 c. (sopa) de canela
- Óleo de coco para pincelar

Modo de preparo

1. Misture leite de coco, amido e baunilha.
2. Passe as fatias rapidamente na mistura.
3. Arrume no tabuleiro, pincele óleo de coco e asse a 200 °C por 25 minutos, virando na metade.
4. Passe ainda quentes no xilitol com canela.

Dica: Use o pão de forma sem glúten do e-book principal, de um dia para o outro.

Bônus · Dicas para acelerar

1. Comece pela salada

Comer verduras primeiro, proteína depois e carboidrato por último deixa a glicose subir mais devagar.

2. Proteína em toda refeição

Ovo, frango, peixe, iogurte ou feijão. Sem proteína a fome volta em 2 horas.

3. Água antes de tudo

Muita "fome" de tarde é sede. Deixe uma garrafa de 1 litro à vista e beba 2 por dia.

4. Caminhe 10 minutos depois de comer

Uma caminhada curta depois do almoço ou do jantar ajuda o corpo a usar o açúcar da refeição.

5. Durma 7 horas

Noite mal dormida aumenta a vontade de doce e de pão no dia seguinte.

6. Tire o açúcar de casa

O que não está no armário não é comido às 22h. Troque por fruta, castanha e iogurte.

7. Cuidado com o "integral" do rótulo

Leia os ingredientes: se açúcar, farinha de trigo ou xarope aparecem primeiro, é farinha branca disfarçada.

8. Refrigerante e suco de caixinha

São o açúcar mais fácil de cortar. Troque por água com gás, limão e gelo.

9. Doce depois da refeição, nunca sozinho

A sobremesa logo depois do almoço pesa menos do que o doce de estômago vazio.

10. Mastigue devagar

A saciedade leva cerca de 20 minutos para chegar. Apoie o garfo no prato entre as garfadas.

11. Prepare no domingo

Frango desfiado, legumes picados e ovos cozidos prontos na geladeira evitam o delivery da semana.

12. Pese-se 1 vez por semana

Peso muda todo dia com água e intestino. Meça no mesmo dia, em jejum. Use também a fita métrica na cintura.

13. Fim de semana sem culpa

Uma refeição livre não estraga nada. O que conta é voltar à rotina na refeição seguinte.

14. Fique atenta ao corpo

Tontura, tremor, suor frio ou fraqueza não são normais. Se usar remédio para glicose, avise o médico da mudança de alimentação.

15. Depois dos 21 dias

Mantenha a Mistura antes da refeição principal e o prato montado. Repita a rotina quando quiser um novo ciclo.

Este material é um guia de alimentação e receitas caseiras. Não é tratamento, não substitui consulta nem medicamento. Se você tem diabetes, usa insulina ou remédios para glicose/pressão, está grávida, amamentando ou tem doença intestinal ou renal, converse com seu médico ou nutricionista antes de mudar a alimentação e nunca pare um remédio por conta própria. Resultados variam de pessoa para pessoa.