





AGRADECIMENTOS

Em nome da Dieta EasySlim®, queremos agradecer a todos os que acreditam no nosso programa e que emagrecem connosco, assim como às mais de 700 Farmácias que confiam na Dieta EasySlim® como parceiro no emagrecimento. É com o apoio e colaboração de todos que a Dieta EasySlim® consegue atingir os seus objetivos, evoluindo de forma dinâmica, tornando-se mais inovadora e eficaz. Por fim, não podemos deixar de agradecer aos Nutricionistas da equipa Dieta EasySlim® e aos Clientes que contribuíram com novas receitas e ideias para a edição deste segundo livro. É com enorme satisfação que assim partilhamos o que mais gostamos de fazer.

www.dietaeasyslim.com
facebook.com/dietaeasyslim

Farmodiética S.A.
Centro Empresarial Penedo Park
Estrada Octávio Pato,
Armazém F2 - Bloco A
2785-723 S. Domingos de Rana
Tel.: 21 426 97 20
E-mail: info@farmodietica.com

ISBN: 978-989-20-8615-6

Título: DIETA EASYSLIM® RECEITAS LOW CARB PARA (CON)VIVER
Autor e Editor: Farmodiética, S.A.
Execução gráfica: Grafisol Artes Gráficas, Lda.

Junho 2018

Depósito Legal nº 442715/18
Tiragem: 10.000 exemplares



INTRODUÇÃO

Verão é sinónimo de convívio e descontração. É por sabermos que as reuniões familiares e os convívios com os amigos são uma constante, bem como uma das melhores coisas da época mais quente do ano, que decidimos partilhar neste segundo livro da Dieta EasySlim® as receitas mais saudáveis e saborosas que deve experimentar junto daqueles que mais gosta. E porque comer é um prazer, acreditamos que fazer dieta e perder peso, bem como mantê-lo, deve ser feito enquanto reeduca os seus hábitos alimentares, explora novos sabores e muda o seu estilo de vida, sem sentir fome.

É através deste livro de receitas elaborado pela equipa de Nutricionistas da Dieta EasySlim®, que queremos ir consigo para casa pôr em prática todos os ensinamentos partilhados em consulta, e fazê-lo perceber que opções saudáveis podem e devem ser recheadas de sabor. Aproveite o verão de forma saudável e com saúde, a manter ou a iniciar a sua Dieta EasySlim®. Deixe os amigos e familiares boquiabertos com as receitas que irá preparar e ensine-os também a cuidar do seu peso e da sua saúde.

Neste livro vai encontrar sugestões de entradas, pratos principais de carne, peixe e vegetarianos. E como não poderia deixar de ser, ainda há espaço para sobremesas, snacks e smoothies. Delicie-se a folhear este livro, tanto quanto nós nos deliciámos a construí-lo. Bons convívios com a Dieta EasySlim®!

A DIETA EASYSLIM

A Dieta EasySlim® foi criada por Nutricionistas em Portugal no ano de 2009 como resposta ao flagelo do excesso de peso. Corresponde a um programa de emagrecimento *low carb* (com baixo teor em hidratos de carbono) cujo objetivo passa por alcançar um peso saudável, bem como pelo desenvolvimento de novos hábitos alimentares, que visam a manutenção e gestão do peso no futuro. Este programa conta com o acompanhamento semanal por um Nutricionista que o aconselha e motiva a atingir o seu peso ideal.

A Dieta EasySlim® está dividida em três fases, das quais as duas primeiras correspondem ao período de emagrecimento e a terceira à gestão e manutenção do peso. A primeira fase tem a duração média de três semanas, visando a indução do catabolismo lipídico, conseguido através da restrição ao nível dos hidratos de carbono. Apesar de se retirarem grande parte dos hidratos de carbono da dieta, esta restrição não é total, uma vez que é possível consumir-se alguns cereais e derivados, bem como laticínios ou seus substitutos. Ainda que a primeira fase seja a de maior restrição, pode sempre contar com um grupo de alimentos que pode consumir livremente ao longo do dia, de modo a que não sinta fome nem fraqueza, tornando a Dieta EasySlim® fácil de pôr em prática. A duração da segunda fase é variável, e dependerá inevitavelmente de pessoa para pessoa, e de acordo com o peso aconselhado a perder. É nesta fase que são introduzidos alimentos com maior teor de hidratos de carbono, de forma gradual e com o intuito de estimular o metabolismo a processar maior aporte de calorías por dia. É fundamental seguir à risca o aconselhamento nutricional desde o início da dieta, para facilitar a manutenção do peso no futuro e aprender a identificar os alimentos que potenciam a perda de peso.



Depois de atingido o peso pretendido e aconselhado pelo Nutricionista, assim como a composição corporal adequada (percentagem de massa gorda e massa magra) inicia-se, por fim, a terceira fase, correspondente à gestão do peso. Aqui são incluídos os hidratos de carbono mais complexos que habitualmente se ingerem às refeições principais e são partilhadas estratégias para gestão e controlo do peso. Nesta fase, o acompanhamento nutricional passa a ser feito quinzenalmente.

A Dieta EasySlim® é sempre adaptada a cada pessoa, contemplando os gostos e as preferências de cada um, assim como o seu estilo de vida. É feito o incentivo à prática de exercício físico, uma vez que é um excelente complemento para obter resultados mais rápidos na perda de peso, bem como na melhoria da composição corporal. O fracionamento das refeições é também fundamental para atingir resultados, pela estimulação do metabolismo e redução do apetite. Por outro lado, o facto de iniciarmos o plano com um leque mais restrito de alimentos e irmos semanalmente introduzindo novos, de acordo com a perda de peso que for ocorrendo, permite aos nossos Nutricionistas estudar o perfil metabólico de cada pessoa e obter ainda melhores resultados. Para compensar as restrições alimentares que são efetuadas, assim como potenciar a perda de peso, utilizamos suplementos alimentares desenvolvidos de acordo com as necessidades da Dieta EasySlim®. Estes suplementos são produzidos em laboratórios farmacêuticos Portugueses, primando o seu fabrico pelo rigor e qualidade.

Contêm vitaminas, minerais e extratos de plantas, sendo a sua utilização adequada a cada fase da dieta, bem como às necessidades de cada paciente. Para a prescrição destes suplementos é feita uma avaliação pormenorizada do estado de saúde na primeira consulta pelo Nutricionista.

COMO ATINGIR MELHORES RESULTADOS

Os mais de 9 anos de experiência da
Dieta EasySlim®...

permitem aos nossos Nutricionistas estarem preparados para antecipar uma série de obstáculos que podem surgir quando queremos colocar em prática mudanças no estilo de vida, nomeadamente, na alteração da alimentação e neste caso, na dieta. Porque defendemos que fazer a Dieta EasySlim® é o início de uma mudança significativa para o resto da sua vida, agimos precisamente de acordo com esse princípio por isso, não defendemos “dias da asneira”, “dias do alimento de A ou B” ou até jejum. Esteja atento às dicas que apresentamos de seguida, já que podem ser a chave para obter os melhores resultados com a Dieta EasySlim®.

SIGA AS 6 DICAS

1. MUDAR A ALIMENTAÇÃO PARA SEMPRE

Para iniciar a Dieta EasySlim® e obter resultados necessita de estar, acima de tudo, predisposto a mudar o seu estilo de vida e alterar rotinas alimentares para perder peso. Normalmente, o aumento de peso está interligado com uma má escolha alimentar, relacionado com o que mais gostamos ou aquilo que nos dá mais jeito comer, em determinada altura. A exagerada ingestão de determinados alimentos está também e inevitavelmente relacionada com o aumento de peso. A alimentação não deve ser um ato irrefletido, um impulso, mas sim um comportamento consciente para adoção de um estilo de vida saudável. Assim, mais do que tudo, devemos estar preparados para mudar e fazer o que é necessário para alcançar os objetivos, neste caso, perder peso, gordura localizada e volume extra.

2. PREPARAR O MEIO QUE O RODEIA ENVOLVENDO OS OUTROS

Alguns pacientes começam a fazer dieta sem olhar em seu redor, agindo de forma totalmente independente de quem os rodeia. No entanto, alterar hábitos alimentares implica uma mudança de comportamentos, que não dependem apenas de nós, mas também de terceiros, pelo que refletir sobre quem está à nossa volta e interfere de forma mais ou menos ativa na nossa alimentação, é fundamental. Partilhar com as pessoas que lhe são mais próximas que vai iniciar um programa de perda de peso facilita a sua adesão e os seus resultados. Imagine que vai jantar a casa dos amigos ou familiares e não lhes disse que está a fazer a Dieta EasySlim®, a probabilidade do jantar ser arroz de pato ou bacalhau com natas é grande e são parte das suas restrições. Partilhe por isso aquilo que pode comer, pode até oferecer-se para levar as entradas, prato principal ou a sobremesa.

3. TER UM AMBIENTE LIMPO E ADEQUADO

Não há nada pior do que estar com fome ou crises de voracidade alimentar e deparar-se com uma despensa cheia de bolachas ou um frigorífico com bolo de chocolate. Quando começa a fazer dieta deve preparar não só a sua casa, munindo-se de alimentos que possa comer (e atenção que

aqui a variedade conta), mas também o seu ambiente de trabalho, onde deverá ter sempre snacks que possa ingerir no intervalo das refeições. Desta forma, sugerimos que pense no ambiente em que se encontra, nomeadamente em sua casa, no seu local de trabalho, assim como noutros espaços que tenha por hábito frequentar, de forma a identificar onde estão as potenciais ameaças à sua dieta.

4. CUMPRIR A 100% AS INDICAÇÕES DA CONSULTA

Para atingir os resultados que deseja deverá seguir à risca todas as indicações que o Nutricionista lhe dá em consultas, relativamente à prescrição nutricional e suplementos alimentares.

Os suplementos alimentares são parte integrante da Dieta EasySlim®, já que para além de compensarem as restrições alimentares próprias do programa, potenciam a perda de peso, favorecendo assim o emagrecimento mais rápido e uma melhor composição corporal (menos massa gorda e mais massa muscular), sendo sempre adequados a cada fase e às necessidades de cada paciente.

5. BEBER PELO MENOS 1,5L DE ÁGUA POR DIA

A água é fundamental em qualquer programa de emagrecimento. Para além de hidratar o seu organismo, vai facilitar o processo de eliminação de gorduras (decorrentes da lipólise) e aumentar a saciedade, fazendo com que não sinta fome. Deverá beber pelo menos 1,5L de água por dia, sendo que nos meses mais quentes, ou quando faz exercício físico, a ingestão hídrica deverá ser aumentada.

6. FAZER EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE

Para perder peso precisa, acima de tudo, de fazer dieta, mas o exercício físico é um excelente e fundamental aliado para atingir resultados mais rápidos, ao mesmo tempo que melhora a sua saúde. Funciona ainda como um ansiolítico e antistress natural. Incluir exercício físico é por isso fundamental e pode ser feito de varias formas: inscrevendo-se num ginásio, fazendo exercício físico em casa numa passadeira ou numa elítica, praticando ginástica em grupo, subindo escadas e ainda, fazendo caminhadas ou corridas diárias de pelo menos 30 minutos. Independentemente da sua opção, o importante é que faça exercício físico com regularidade.

EASYSLIM®

ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTOS

A linha de alimentação EasySlim® foi selecionada pela equipa de Nutrição da Dieta EasySlim®, com vista a facilitar a adesão dos nossos pacientes ao programa. Sabemos que é importante ter o máximo de variedade possível em termos de alimentos, nomeadamente incluir opções doces e salgadas, bem como fornecer soluções práticas, rápidas e saudáveis, totalmente adaptadas à Dieta EasySlim®. Os mais de 40 alimentos da linha EasySlim® apresentam vantagens nutricionais face aos demais, na medida em que contêm baixo teor em hidratos de carbono e açúcares simples, e alto teor em proteína, o que proporciona maior saciedade e promove a manutenção ou aumento da massa muscular.

Os suplementos da linha EasySlim®, à semelhança do que foi referido anteriormente, são parte integrante do Método que está na base da Dieta EasySlim®, não só por compensarem as restrições próprias de um programa de emagrecimento, mas também por promoverem a perda de peso. Atuam como redutores do apetite, bloqueadores de absorção, termogénicos, e promovem a redução da massa gorda e aumento da massa muscular, facilitando assim o emagrecimento. De acordo com os estudos científicos realizados em 2017, existem vantagens claras na utilização

dos mesmos, na medida em que a perda de peso é significativamente maior em quem toma suplementos alimentares, de acordo com a prescrição do Nutricionista. A prescrição de suplementos é sempre adaptada a cada paciente e varia ao longo da Dieta EasySlim®, de acordo com os objetivos de cada Fase, nomeadamente:

Na 1.ª e 2.ª Fase da Dieta utiliza-se um suplemento multivitamínico e mineral para reduzir o apetite, melhorar o trânsito intestinal e compensar as restrições próprias de um plano de emagrecimento.

Na 1.ª Fase é também aconselhada a toma de um suplemento hepático que visa estimular o metabolismo das gorduras, nomeadamente as que serão eliminadas através da Dieta.

Na 2.ª Fase inicia-se geralmente um promotor da perda de peso, cujo objetivo passa por estimular o emagrecimento, podendo atuar em diversas vertentes, enquanto que os drenantes são utilizados ao longo de todo o processo, com vista a reduzir a retenção de líquidos, facilitar a eliminação de gordura e favorecer por exemplo a redução da celulite ou da distensão abdominal.

Na 3.ª Fase da Dieta, como a alimentação passa a ser mais completa e o objetivo é estabilizar o peso e mantê-lo, a suplementação alimentar feita até aqui é retirada



LISTA DE COMPRAS

Ponha em prática uma alimentação equilibrada e a Dieta EasySlim®

É fundamental incluir qualidade nutricional e variedade de alimentos na sua despensa. Existem alimentos transversais a todas as Fases da Dieta EasySlim® e outros específicos para cada uma delas, pelo que é importante e aconselhável que adapte a lista que se segue àquilo que o seu Nutricionista lhe indicou. Ele terá sempre em conta as suas preferências, bem como as suas necessidades.



ÍNDICE

ENTRADAS

- Pág. 24 Paté de Surimi
- Pág. 26 Ceviche de Peixe Branco
- Pág. 28 Ameijoas à Bulhão Pato
- Pág. 30 Camarões em Papelote de Folha de Bananeira
- Pág. 32 Cogumelos Portobello Recheados

PRATOS DE PEIXE

- Pág. 36 Salada de Sapateira com Alcaparras
- Pág. 38 Mexilhões à Espanhola
- Pág. 40 Vieiras Grelhadas ao Limão
- Pág. 42 Souflé de Robalo
- Pág. 44 Poké Bowl de Polvo
- Pág. 46 Atum Braseado com Salada de Canónigos
- Pág. 48 Sardinha na Brasa com Mistura de Pimentos
- Pág. 50 Salada de Camarão com Abacate
- Pág. 52 Salada Niçoise
- Pág. 54 Salmão Caribenho

PRATOS DE CARNE

- Pág. 58 Lombo de Vaca Recheado com Molho de Mostarda
- Pág. 60 Salada Grega de Salmão
- Pág. 62 Beringela Recheada
- Pág. 64 Peru Crocante
- Pág. 66 Hambúrguer à Cervejeira
- Pág. 68 Pimentos Recheados
- Pág. 70 Espetada de Peru em Pau de Loureiro
- Pág. 72 Salada de Peru e Bacon Crocante
- Pág. 74 Salada Tailandesa com Rosbife
- Pág. 76 Frango com Salada de Maçã

PRATOS VEGETARIANOS

- Ratatouille Simplificado Pág. 80
- Revueltos de Espargos Verdes Pág. 82
- Mini-Espetadas Pág. 84
- Ovos Verdes no Forno Pág. 86
- Kimchi Pág. 88

SOBREMESAS

- Gelatina com Ricota Pág. 90
- Gelado de Melão e Hortelã Pág. 92
- Semifrio de Manga e Papaia Pág. 94
- Cheesecake Light de Morango Pág. 96
- Sundae de Coco e Chocolate Pág. 98

SNACKS

- Muffins de Fiambre com Azeitonas Pág. 100
- Panquecas de Aveia Pág. 102
- Espetada de Fruta em Dip de Caramelo e Nozes Pág. 104
- Guacamole Detox Pág. 106
- Pudim de Chia Pág. 108

SMOOTHIES

- Smoothie Rosa Pág. 110
- Smoothie Antioxidante Pág. 112
- Smoothie Verde Detox Pág. 114
- Smoothie Bronze Perfeito Pág. 116
- Smoothie Ventre Liso Pág. 120

