



# Sugestões de café da manhã



Ana Paula  
Gluck Karam  
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

## Receitas para o café da manhã

Você pode simplesmente comer ovos mexidos ou omelete (*se quiser coloque espinafre, tomate, cogumelos, cúrcuma e pimenta do reino*) + 1 punhado de frutas vermelhas ou 1 fatia de abacate e tomar café ou chá.



Sugestões de  
café da manhã

## PANQUECA LOW CARB

1 ovo

1 colher de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de farinha de linhaça

2 colheres de sopa de água

1 colher de chá de fermento químico

1 colher de café de cúrcuma

1 pitada de canela

1 pitada de pimenta do reino (opcional)

### Modo de Preparo

Misture os ingredientes até incorporar bem. Despeje em uma frigideira untada e mantenha-a tampada e com fogo baixo. Vire quando estiver firme na parte de cima. Você pode rechear com manteiga, queijo, geleia, tofu, maionese de abacate, pastas, tahine, etc.



Sugestões de  
café da manhã

## GÉLEIA LOWCARB

- 1 xícara de frutas vermelhas
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 pitada de sal rosa ou marinho
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (opcional) se preferir pode colocar vinagre de maçã ou limão
- 1 pitada de pimenta caiena (opcional)

### **Modo de Preparo:**

Coloque em uma panela em fogo baixo todos os ingredientes com exceção da chia. Deixe por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente a semente de chia e coloque na geladeira por algumas horas.



**Sugestões de  
café da manhã**

## BERRIE SMOTHIE

1 copo de leite de amêndoas

1 xícara de frutas vermelhas congeladas

½ abacate

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de chá de canela em pó

Gotas de limão siciliano

Xilitol ou Stevia para adoçar

1 scoop de Whey Protein ou proteína vegetal (opcional)

### **Modo de Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



**Sugestões de  
café da manhã**

## OVO POCHÉ COM ABACATE

- 1 ovo gelado
- 1 colher de sopa de vinagre
- 500ml de água
- 1 abacate
- 1 colher de chá de sal de especiarias
- 2 colheres de azeite
- 2 colheres de semente de girassol ou outra
- 1 colher de chá de cúrcuma (opcional)
- 1 colher de chá de mostarda em pó ou grãos (opcional)

### Modo de Preparo:

Aqueça a água e o vinagre numa frigideira e assim que chegar ao ponto de ebulição reduza o fogo. É importante que os ovos estejam bem frescos e gelados. Nessas condições eles permanecerão mais juntos e firmes. Quebre delicadamente os ovos num pequeno recipiente. Se a gema quebrar, use-as para outras finalidades. Com delicadeza coloque-o na água bem no centro e cozinhe-os por 3 a 4 minutos. As claras começam a cozinhar e subir para a superfície, isso é normal. Cozinhe até que fiquem mais firmes. Passe uma espátula de silicone gentilmente em baixo dos ovos para certificar-se que não estão grudados no fundo, Retire o ovo da panela delicadamente com a ajuda de uma escumadeira e coloque-o no prato que irá seguir ou na água fria para interromper o cozimento. Corte o abacate ao meio, ainda dentro da casca, passe a faca fazendo camadas frias e com a ajuda de uma colher tire o abacate. Abra ela como se fosse um leque ao lado do ovo. Caso queira, tempere com as especiarias, sal e finalize com azeite e as sementes.



## PÃO DE SEMENTES E NUTS

1 xícara de sementes de girassol  
½ xícara de gergelim preto e branco torrado  
½ xícara de avelãs ou amêndoas  
½ xícara de nozes processada  
1 xícara de farinha de linhaça  
2 colheres de sopa de chia  
3 colheres de psyllium  
2 colheres de chá de sal rosa ou marinho  
1 colher de sopa de xilitol (opcional)  
3 colheres de sopa de azeite  
1 ½ xícara de água

\*Capriche nos temperos de sua preferencia. Algumas sugestões abaixo, mas adapte ao seu gosto!

1 colher de chá de gengibre em pó  
½ colher de chá de páprica defumada  
1 colher de chá de pimenta síria  
1 colher de chá de mostarda em pó  
1 pitada de canela  
1 colher de sopa de ervas finas

Incorpore o psyllium, xilitol, azeite e temperos com água. Misture os ingredientes secos. Deixe descansar por pelo menos 2 horas ou de um dia para o outro. Leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos. Desenforme com cuidado e leve para assar por mais uns 30/40 minutos. Deixe esfriar antes de cortar. Se gostar dele mais crocante, coloque na frigideira para dourar e finalize com manteiga ghee e sal. Pode congelar em fatias.



## PÃOZINHO DE ABÓBORA

120g de abóbora

2 colheres de sopa de azeite

½ colher de café de canela

1 colher de chá de gengibre em pó

1 colher de sopa de tomilho ou outra erva de sua preferencia

½ xícara de farinha de linhaça

½ xícara de farinha de castanhas

1 ovo

½ colher de sal rosa

1 colher de chá de sal de especiarias (opcional)

1 colher de chá de fermento em pó

Corte a abóbora, coloque azeite, polvilhe sal de especiarias ou sal rosa e asse até ficar levemente dourada. Amasse com um garfo ainda quente e adicione os demais ingredientes até incorporar bem. Coloque em forminhas de empadinha untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180Graus até dourar. Se necessário acerte a massa até dourar.

tar dele mais crocante, coloque na frigideira para dourar e finalize com manteiga ghee e sal. Pode congelar em fatias.



## MINGAU DE COCO QUEIMADO

1 xícara de leite de coco  
½ xícara de água  
3 colheres de sopa de farinha de coco  
3 colheres de sopa de coco ralado fino  
1 colher de chá de canela  
1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)  
1 colher de chá de baunilha  
1 pitada de sal marinho  
1 pitada de pimenta caiena (opcional)  
1 pitada de cravo (opcional)  
1 pitada de noz moscada (opcional)  
Xilitol ou Stevia para adoçar  
1 colher de sopa de nozes picadas ou outro nuts tostadas  
Raspas de limão (opcional)

Asse o coco ralado rapidamente até sair o aroma e ele ficar moreninho e reserve. Despeje em uma panela pequena o leite, a água, farinha de coco, 2 colheres do coco queimado (reservar 1), as especiarias, adoçante e misture bem.

Leve a mistura ao fogo médio e mexa, quando levantar fervura, tampe a panela. Reduza o fogo e deixe por mais 2 minutos, abra a tampa e comece a mexer. Deixe reduzir, isso deve demorar uns 5 minutinhos. Finalize com as nozes, o coco queimado, canela e raspinhas de limão.





Ana Paula  
Gluck Karam

NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA



### **Sobre mim...**

Sou Nutricionista e apaixonada por Nutrição. Graduei em Administração no ano de 2002, desde lá me sentia um pouco frustrada, pois no fundo sabia que poderia contribuir diretamente na vida das pessoas, foi onde desisti da carreira de bancária na época já bem estabilizada para encarar novamente outra faculdade. Graduei em Nutrição no ano de 2009, e no mesmo ano me especializei em Nutrição Funcional seguida de Nutrição Esportiva. Atendo em consultório particular desde 2009, onde já atendi mais de 5000 pacientes, hoje sou completamente realizada em meu trabalho, e busco incansavelmente estar me atualizando para oferecer o que tem de melhor ao meu paciente.

### **Minha missão...**

O que mais quero é ofertar um serviço de alta qualidade por meio de informação atualizada e atendimento personalizado. Resgatar a saúde, autoestima e autoconhecimento dos pacientes são minhas metas.

***Espero de coração contribuir de alguma maneira na sua jornada!***

**[www.nutrianapaula.com.br](http://www.nutrianapaula.com.br)**