

IARA FRANCCIELE

# LOW CARB: AS MELHORES DIETAS PARA EMAGRECER



# SUMÁRIO

<b>LOW CARB</b>	<b>03</b>
O que é a dieta low carb?	04
Como a dieta low carb ajuda a emagrecer	04
Benefícios da dieta low carb	08
<b>RECEITAS LOW CARB</b>	<b>09</b>
Quiche de espinafre	10
Bolo de coco low carb	12
Omelete tipo muffin low carb	13
Suco vermelho	14
Suco verde	16
Iogurte natural	17

A close-up photograph of a low-carb salad. The salad consists of bite-sized pieces of cooked chicken, fresh green leafy vegetables, and sliced radishes. The ingredients are tossed together and garnished with a dark dressing and small black seeds. The text "LOW CARB" is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font. The entire image is framed by a blue border with rounded corners.

LOW CARB



## O QUE É A DIETA LOW CARB?

Como o próprio nome sugere, a dieta low carb é um plano de alimentação que visa diminuir ao máximo o número de carboidratos consumidos durante o dia.

Não se preocupe, pois, apesar de cortar os carboidratos, está não é uma dieta muito restritiva, portanto, você não irá passar fome ao realizá-la.

## COMO A DIETA LOW CARB AJUDA A EMAGRECER

Existem diversos motivos que contribuem para o emagrecimento em uma dieta de baixo carboidrato, isso por que esta



substancia, quando ingerida, se transforma, literalmente, em glicose. Nosso metabolismo, por sua vez, estoca a glicose, que foi gerada na alimentação, em células, afim de transforma-la em energia posteriormente.

Permitidos na alimentação:

- Amêndoas;
- Avelãs;
- Castanha-do-pará;
- Amendoim;
- Linhaça;
- Girassol ;
- gergelim;



- Legumes;
- Frango ;
- Peixes;
- Óleo de coco ;
- Manteiga;
- Frutas;
- Verduras ;
- Nozes;
- Café e chás sem açúcar;
- Água.

Proibidos na alimentação:

- Açúcar;
- Biscoitos;
- Cereais;

- Cevada ;
- Centeio;
- Presunto;
- Refrigerantes;
- Sucos de fruta;
- Adoçantes;
- Doces;
- Alimentos como o pão;
- Salgados;
- Torradas;
- Comida congelada;
- Margarinas;
- Sorvetes;
- Mortadela;
- Bacon;
- Macarrão branco;
- Farofa;
- Cuscuz.



## BENEFÍCIOS DA DIETA LOW CARB

- ✓ Faz o intestino funcionar melhor;
- ✓ Faz aumentar o colesterol bom;
- ✓ Auxilia no controle da diabetes;
- ✓ Diminui a pressão sanguínea. Segundo foi constatado por diversos especialistas, pessoas que aderem a dieta low carb possuem a vantagem de reduzirem a pressão sanguínea arterial.
- ✓ Por meio dessa dieta vai conseguir diminuir os níveis de colesterol e triglicerídeos;



# RECEITAS LOW CARB

**Apenas uma amostra  
de e-book**