



O que eu faço hoje?

90 sugestões de cardápios

Desjejum - Almoço - Jantar
Vegetariano 



JONATHAN FELIX
VOL. 1

ÍNDICE

1. Um guia prático para iniciantes e experientes.....	3
2. Dificuldades do dia-a-dia.....	4
3. Morrendo de fome.....	6
4. O sucesso negligenciado.....	7
5. A vitória antecede a vontade.....	8
6. Como eu preparo alimento?.....	9
7. Classificação dos Grupos Alimentares.....	11
8. Variedades de alimentos.....	14
9. Dicas importantes.....	19
10. Semana 1.....	23
11. Semana 2.....	25
13. Semana 3.....	27
14. Semana 4.....	29
15. Receitas	31

Um guia prático para iniciantes e experientes.

Dicas de especialistas em saúde e emagrecimento, para te ajudar na perda de peso com eficácia e saúde.

Sugestões para te ajudar a não perder tempo e preparar alimentos saudáveis e saborosos.

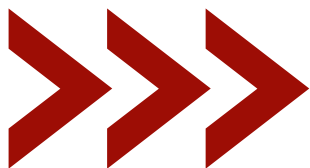


Neste livro trarei 90 sugestões de cardápios sendo 30 ideias para desjejum, almoço e jantar.



Dificuldades do dia-a-dia

Quem coloca a mão na massa e vai para a cozinha diariamente preparar as refeições, sempre lida com a incógnita: – O que vou fazer para comer hoje?



Pensando nisso, lançamos esse guia que tem como objetivo não somente apresentar algumas ideias, mas buscar destravar a mente para adquirir criatividade. Também vou apresentar receitas saudáveis, o porquê é uma boa opção e procurarei mitigar ao máximo a complexidade dos cardápios.

Ellen Gold White escreveu:

“Se já houve um tempo em que o regime alimentar deveria ser da espécie mais simples, esse tempo é agora”. Testimonies for the Church 2 pág 352 (1880)



Isso significa que precisamos aprender a comer comidas o mais simples e menos industrializadas possível. Muitas vezes pessoas buscam uma dieta vegetariana sem derivados de animal e optam por alimentos ultraprocessados e refinados, seja pela “**falta de tempo**”, seja por não saber o que fazer para comer. Afinal, não se aprende na escola a cozinhar e tão pouco como se alimentar.

Algumas pessoas podem não saber o que é o alimento ultraprocessado, então vou apresentar um resumo.

Alimentos **ultraprocessados** e refinados são alimentos que passam por vários processos industriais, perdendo sua função nutritiva contendo poucas ou nenhuma fibra, excesso de sódio, gorduras e açúcares.

Se consumidos em grandes quantidades ou diariamente, esses alimentos podem ser responsáveis por desencadear o desenvolvimento de problemas graves de saúde, como a obesidade, diabetes, hipertensão, demência, cânceres entre outros. Alguns exemplos desse tipo de alimento: biscoito recheados, refrigerantes, alimentos congelados, molhos prontos e macarrão instantâneo.

“Uma reforma no comer seria uma **economia de gastos e trabalhos**. As necessidades de uma família podem ser facilmente supridas, se satisfeitas com um regime **saudável e simples**. Alimentos ricos debilitam os órgãos do corpo e da mente”. – Spiritual Gifts 4:132 (1905)



PIZZA CASEIRA

INGREDIENTES

- ½ xícara de castanha de caju torrada
- 150g de palmito
- ½ tomate
- 1 dente de alho pequeno
- Sal a gosto

Opções de recheio: Milho, tomate, ervilha, palmito, cogumelo, azeitona, cebola, brócolis.

PREPARO

- Prepare a massa de pão integral, abra no formato da assadeira que irá utilizar para pizza e asse por aproximadamente 15 minutos. (Não dourar muito, pois vai assar novamente com o recheio).
- Bata todos os ingredientes do creme no liquidificador, com água suficiente apenas para virar um creme espesso.
- Espalhe o creme sobre a massa. Em seguida, coloque o recheio escolhido e finalize com sal, azeite e orégano.
- Leve ao forno até dourar a massa e cozinhar levemente os ingredientes do recheio.

