

— 10 —  
**Receitas**  
para Emagrecer

na Menopausa

— Thais Dias Nutri



## Quem é a nutri:



Meu nome é Thais Dias, sou nutricionista e já ajudei mais de 1700 mulheres a conquistarem um **corpo mais bonito, melhorarem sua autoestima e saúde** através de uma alimentação descomplicada, prática e gostosa.

Eu sei o quanto parece difícil emagrecer depois dos 40 anos, com todos aqueles sintomas do Climatério, você até come menos mas a barriga não para de aumentar, o metabolismo fica mais lento, seu corpo muda totalmente na Menopausa e parece que a cada dia fica mais difícil emagrecer. **Mas calma!**

Com a alimentação certa, direcionada para esta fase da vida vou te mostrar como é possível emagrecer, você terá sua autoestima de volta, vai se sentir mais disposta, conseguir vestir as roupas que quiser e finalmente alcançar a sua melhor versão para viver de bem com a vida e com o espelho.

Foi pensando nisso que criei este E-book com **10 Receitas práticas e gostosas** que vão te ajudar a conquistar um corpo mais bonito, perder gordura na barriga e recuperar sua saúde de forma prazerosa, onde nem parece que você está de dieta.

Espero que goste! E quando fizer alguma receitinha, tire uma foto e **me marque no Instagram.**

**Quero ver!**

**@thaisdiasnutri**

CRN: 918783



# Sumário

<b><i>Receitas para café da manhã ou lanche da tarde....</i></b>	<b>4</b>
<i>Avocado toast</i>	5
<i>Bolinho Prestígio de micro-ondas</i>	6
<i>Cuscuz de frigideira</i>	7
<i>Panqueca de banana</i>	8
<i>Pãozinho rápido de atum</i>	9
<b><i>Receitas para Almoço ou Jantar.....</i></b>	<b>10</b>
<i>Hambúrguer caseiro de frango</i>	11
<i>Kibe de abóbora</i>	12
<i>Ovo à moda espanhola</i>	13
<i>Sanduíche natural</i>	14
<i>Vinagrete de grão de bico com atum</i>	15

*Receitas para  
café da manhã ou  
lanche da tarde*







## Avocado Toast



### Ingredientes

- 1 fatia de pão integral
- 1 ovo “frito” com um pouquinho de azeite
- 3 colheres de sopa cheias de Guacamole

### Ingredientes para Guacamole



- 1/2 abacate maduro
- 1 tomate pequeno cortado em cubinhos
- ½ cebola pequena cortada em cubinhos
- 2 colheres de sopa cheias de azeite
- Sal a gosto
- Limão espremido a gosto



### Modo de Preparo

Amasse o abacate, adicione o tomate e a cebola. Tempere com azeite, sal e limão a gosto. Misture tudo muito bem. Depois, monte seu avocado toast: pão integral com guacamole e para finalizar o ovo frito por cima.

### Quais os benefícios?

Combinação perfeita para **combater o colesterol alto** e aumentar o HDL (colesterol bom). O abacate, azeite e o ovo tem gorduras boas que **auxiliam na saciedade**, melhoram a absorção da vitamina D e ajudam na formação de bons hormônios sexuais (**sua libido agradece**).



## *Bolinho Prestigio de Micro-Ondas*

### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana madura amassada (de preferência nanica)
- 2 colheres de sopa cheias de coco ralado
- 1 colher de café cheia de cacau em pó
- 1 colher de café rasa de fermento



### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes mexendo bem, na ordem da lista, adicionando por último o coco ralado e o fermento. Despeje em uma caneca e leve ao micro-ondas por aproximadamente 2,5 minutos. Para finalizar, adicione 1 quadradinho de chocolate 70% por cima.

### *Quais os benefícios?*

Perfeita para matar a vontade de comer um docinho sem sair da dieta. Esta receita também tem nutrientes que auxiliam na **produção de serotonina**, responsável pela sensação de **bem estar e relaxamento** e é excelente para aquele dia onde você precisa melhorar seu humor.



## Cuscuz de Frigideira



### Ingredientes

- 3 colheres de sopa cheias de flocão para cuscuz
- Água até cobrir este flocão (aproximadamente 6 colheres de sopa)
- 1 pitadinha de sal

### Recheio proteico de sua preferência

- 3 colheres de sopa cheias de frango desfiado + 1 colher de sopa cheia de creme de ricota **ou** 2 fatias de queijo **ou** 2 ovos mexidos



### Modo de Preparo

Misture o flocão, a água e o sal e deixe o flocão de molho assim por aproximadamente 20 minutos (ou pode deixar de um dia para o outro também). Quando for fazer, unte uma frigideira com um fio de azeite ou manteiga e espalhe a massinha nela. Deixe em fogo baixo, virando com bastante cuidado para dourar dos dois lados. Coloque o recheio de sua preferência (é interessante ter uma proteína como recheio).

### Quais os benefícios?

Esta receita é deliciosa, substitui muito bem o pão. **É fonte de energia e proteína**, ideal para ser consumida depois do exercício físico pois pode te ajudar no **ganho de massa magra**.



## *Panqueca de Banana*



### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia
- 1 colher de sopa cheia de coco ralado
- Canela em pó a gosto (aproximadamente 1 colher de café rasa)
- 1 banana madura picada em fatias
- 1/2 colher de café rasa de fermento em pó



### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes mexendo bem, na ordem da lista, adicionando por último a banana picada e o fermento. Despeje em uma frigideira antiaderente em fogo médio e depois vire do outro lado para dourar. Para finalizar, adicione 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim ou geleia de frutas vermelhas por cima.

### *Quais os benefícios?*

Esta combinação é ótima para auxiliar no **controle da ansiedade** pois combina ovo, aveia e banana, alimentos riquíssimos em triptofano.



## Pãozinho Rápido de Atum



### Ingredientes

- ½ latinha de atum em óleo (escorrer bem o óleo antes de usar)
- 1 ovo
- 1 colher de café de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitadinha de açafrão
- 1 pitadinha de sal e temperinhos a gosto



### Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes, colocar em um refratário quadrado e levar por 3 minutos ao micro-ondas. Depois, dividir ao meio e recheie com 1 fatia de queijo, tomate, orégano e coloque na sanduicheira para dourar.

### Quais os benefícios?

Outra opção rápida para substituir a farinha branca da rotina. **Rico em proteínas, fibras e gorduras boas** este pãozinho também é fonte de ômega 3 que ajuda a **prevenir doenças do coração, melhorar a memória, reduzir celulite e a combater a inflamação** gerada pelo excesso de peso no corpo.



# *Receitas para almoço ou jantar*





## Hambúrguer Caseiro de Frango



### Ingredientes

- 500 g de peito de frango
- 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia
- 1 ovo
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Páprica defumada a gosto
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho



### Modo de Preparo

Coloque o frango, a aveia, o ovo a cebola, alho e os temperos no processador. Processe bastante até que vire uma massa. Se você não tiver processador pode comprar o frango moído 2x e apenas temperar com os ingredientes listados. Unte sua mão com azeite, depois monte em formato de hambúrguer. Deixe-os no congelador por aproximadamente para endurecer. Na hora de consumir é só colocar na airfryer ou forno até que estejam dourados.



Estes hambúrgueres podem ficar congelados, o que facilita muito sua vida na cozinha. Pode consumir com pão de hambúrguer, purê de batata ou arroz e feijão. De qualquer forma fica gostoso.

### Quais os benefícios?

Perfeito para quem precisa consumir **mais proteínas** e não sabe como variar as preparações. Este hambúrguer vai **te salvar na hora da correria**, é uma ótima fonte de proteínas sem ter muitas calorias ou gordura.





## Kibe de Abóbora

### Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora cabotian cozida e amassada
- 250g de quinoa já cozida
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- 1 xícara de hortelã picada em fatias finas e repicada
- 1 xícara de salsinha picada em fatias finas e repicada
- 1/4 xícara de azeite
- 1 ½ colher de chá de sal
- 400g de carne moída refogada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de queijo tipo mussarela ralado



### Modo de Preparo

Misturar o purê de abóbora com os outros ingredientes para a massa, reservando a mussarela. Untar a assadeira com manteiga e montar o quibe em camadas: massa – carne moída – massa. Espalhar o restante da manteiga por cima e cobrir toda a massa com queijo. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos até que dourar.

### Quais os benefícios?

Este Kibe é muito nutritivo. A quinoa é um excelente carboidrato principalmente para quem precisa **controlar a resistência à insulina**, além disso é rica em nutrientes que **deixam os cabelos e unhas mais saudáveis**. Já a abóbora é rica em vitamina A e C que participam da produção do colágeno, **na beleza da pele e na saúde ocular**.



## Ovo à Moda Espanhola

### Ingredientes

- 8 talos de espinafre
- 1 ovo
- Tomate cereja a gosto
- Sal a gosto
- 1 fatia de queijo
- Pimenta do reino



### Modo de Preparo

Em um bowl misture o ovo, o queijo picadinho, o espinafre, o sal e a pimenta. Em seguida, unte uma frigideira com azeite e coloque essa misturinha do ovo por cima. Acrescente os tomates cerejas cortados ao meio. Tampe a frigideira e deixe cozinhar 2-3 minutos como uma omelete. Sirva em seguida.

### Quais os benefícios?

O ovo oferece nutrientes importantes para o **controle da ansiedade e do estado depressivo** como vitamina B12 e vitamina B6, além de proteínas e gorduras boas. Já o espinafre é rico em cálcio, magnésio e algumas **vitaminas importantes para um cabelo mais bonito e forte**.



## Sanduíche Natural



### Modo de Preparo

#### Patê de frango

- 1 xícara de frango desfiado
- 3 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 cenoura ralada

Só misturar todos os ingredientes e montar seu sanduíche.

#### Ingredientes



- 2 fatias de pão integral
- 4 colheres de sopa cheias de patê
- Salada à vontade: alface, tomate, beterraba e cenoura raladas, agrião ou a combinação que você preferir.

#### Patê de atum

- 1 lata de atum sem óleo (escorrer bem antes)
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- 200g de creme de ricota
- Orégano e pimenta a gosto

Só misturar todos os ingredientes e montar seu sanduíche.



Eles também podem ser usados como acompanhamento para petiscos saudáveis como palitinhos de legumes (cenoura, pepino) ou biscoito de arroz.

### Quais os benefícios?

O pão integral é rico em fibras que auxiliam no **combate do colesterol alto**, dão mais saciedade e ajudar a **regular o intestino**. Já os patês são ricos em proteínas, auxiliam no **ganho de massa magra** e podem ser usados para rechear sanduíche natural ou crepioca (opções leves e práticas de jantar ou até de lanche da tarde para levar para o trabalho).



## Vinagrete de Grão de Bico com Atum

### Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1/2 pimentão verde pequeno picado em cubos pequenos
- 1/2 maçã com casca picada em cubos pequenos (deixar de molho na água com sal e limão para não escurecer)
- 1 tomate sem sementes picado em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de iogurte natural integral
- 1 pitada de sal
- Suco de 1 limão
- 1 lata de atum (em óleo – escorrer o óleo antes de usar)
- 3 colheres de sopa de azeite



### Modo de Preparo

Cozinhar o grão de bico até o ponto de não desmanchar. Escorrer e misturar os demais ingredientes. Temperar com o sal, azeite e o iogurte e misturar bem. Prontinho! Sirva gelado com salada de folhas.



Você pode substituir o atum por sardinha ou frango desfiado.

### Quais os benefícios?

O atum além de proteínas é uma excelente fonte de ômega 3 que atua com **anti-inflamatório natural**, auxilia no **combate ao colesterol alto e protege a saúde cerebral**. Já o grão de bico é rico em fibras, carboidratos bons que auxiliam no **controle da glicemia**, ferro e triptofano que podem **ajuda na disposição, melhorar o humor, do sono e a fortalecer o sistema imune**.



A utilização deste ebook não substitui o atendimento nutricional.

**Somente o nutricionista tem conhecimento técnico e respaldo para prescrever dietas.**

O plano alimentar deve ser individualizado e totalmente personalizado para que você alcance seus objetivos, sendo estruturado de uma maneira que fique fácil de você seguir, respeitando sempre sua rotina e preferências.



*De o seu feedback e me envie foto quando fizer as receitas. Vou adorar ver!*

Participe do canal “**Menopausa com a Nutri Thais Dias**” e receba receitas, dicas de alimentação para emagrecimento e alívio dos sintomas do Climatério e Menopausa.



Telegram



@thaisdiasnutri

CRN: 918783

