



a dieta revolucionária, que  
**REÚNE O MELHOR DA**  
**ATKINS,**  
**PALEO E**  
**SOUTH BEACH**



**LOW CARB**  
**A DIETA CETOGENICA**



**PARA PERDER PESO, REEQUILIBRAR O ORGANISMO E AUMENTAR SUA AUTOCONFIANÇA**

**LEANNE VOGEL**

**INCLUI PLANOS DE ALIMENTAÇÃO COMPLETOS PARA CADA OBJETIVO**



---

 **LOW CARB**   
**A DIETA CETOGÊNICA**

---

125 RECEITAS

**LEANNE VOGEL**

 **FARO  
EDITORIAL**



Copyright © A dieta cetogênica 2019 by Faro Editorial Eireli  
The Keto Diet Copyright © 2017 by Leanne Vogel  
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt  
Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

#### Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou distribuída de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, ou armazenada em um sistema de recuperação sem autorização prévia e por escrito dos editores.

A autora não é médica ou profissional licenciada da área médica e não oferece diagnósticos, tratamentos, sugestões ou aconselhamentos médicos. A informação contida neste livro não foi avaliada pela *U.S. Food and Drug Administration* e não tem a pretensão de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer tipo de doença. Antes de começar ou modificar qualquer programa alimentar, de exercícios ou de estilo de vida é preciso obter o aval de um médico licenciado e informá-lo de todas as alterações nutricionais decorrentes.

A autora/detentora dos direitos autorais não se responsabiliza diante de qualquer pessoa ou entidade por nenhuma disfunção, perdas ou danos causados ou alegadamente causados direta ou indiretamente pelo uso, aplicações ou interpretações das informações deste livro.

Diretor editorial: Pedro Almeida

Coordenação editorial: Carla Sacrato

Fotos da capa e da quarta capa: Leanne Vogel e Nathan Elson

Projeto gráfico: Yordan Terziev e Boryana Yordanova

Tradução: Gabriela Erbetta

Preparação: Monique D'orazio

Revisão: Gabriela de Ávila, Barbara Parente e Marta Fagundes | CS EDIÇÕES

Adaptação de projeto gráfico e Diagramação: Cristiane Saavedra | CS EDIÇÕES

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua crb-8/7057

Vogel, Leanne

Low carb : a dieta cetogênica : 125 receitas / Leanne Vogel ;  
tradução de Gabriela Erbetta. - São Paulo : Faro Editorial, 2019.  
304 p. : il.

ISBN 978-85-9581-083-9

Título original: The keto diet

1. Saúde 2. Bem-estar 3. Hábitos alimentares 4. Dieta  
cetogênica - Receitas 5. Dieta de emagrecimento 6.  
Dieta de baixo carboidrato - Receitas I. Título  
II. Erbetta, Gabriela

19-0487

CDD 613.25

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta cetogênica : receitas 613.25



1ª edição brasileira: 2019

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,  
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 – Sala 310  
Alphaville – Barueri – SP – Brasil  
CEP: 06473-000 –Tel.: +55 11 4208-0868  
www.faroeditorial.com.br





**Para Kevin**

Obrigada por subir as escadas para tirar a foto perfeita, mantendo meus pés no chão e me lembrando de seguir aquilo que acredito, sempre acreditando em mim e me encorajando a voltar ao trabalho em vez de dançar no escritório, e também por ser meu parceiro de “aventuras a trabalho” quando precisávamos escapar um pouco de tudo...

Eu te amo sempre e para sempre.



# INTRODUÇÃO

Assuma o controle de sua saúde de um jeito novo, partindo do pressuposto de que tudo o que você sabe sobre nutrição e saúde está de ponta-cabeça, invertido e do avesso.

A cetose nutricional, estado em que o corpo obtém energia queimando gordura – e não açúcar –, é uma abordagem poderosa que beneficia a saúde radicalmente por meio de uma dieta que consiste na ingestão de muita gordura, pouco carboidrato e proteína em doses moderadas. Isso pode parecer paradoxal: a maioria de nós aprende que o melhor para a saúde é restringir o consumo de gorduras e aumentar o de carboidratos, principalmente dos chamados “grãos integrais saudáveis”. Mas a verdade, comprovada por diversos estudos médicos avançados, é que comer mais gorduras e menos carboidrato traz benefícios para diversos problemas de saúde. Pode ajudar a perder peso, aprimorar a capacidade mental, aumentar a energia, estabilizar o açúcar do sangue, equilibrar hormônios e muito mais.

O livro que você tem em mãos é um guia abrangente – e que difere dos já existentes – sobre o estilo de alimentação rica em gorduras. Diferentemente de títulos tradicionais sobre a dieta cetogênica, conhecida por Keto ou low carb, este não se baseia em calorias, cálculo de macronutrientes ou regras rígidas. Ao contrário, ele dará liberdade e flexibilidade suficientes para que você possa fazer o que parecer certo para seu corpo e sua saúde.

Com as estratégias apresentadas aqui, você acabará com a obsessão, a ansia e as restrições alimentícias ao adotar práticas nutricionais confiáveis e deliciosas refeições naturais que lhe permitirão alcançar o peso e a saúde desejados sem se odiar ou sentir culpa. Foi assim que eu finalmente perdi e mantive o peso, curei o desequilíbrio hormonal (que me deixou oito anos sem menstruar!), eliminei sintomas de transtorno do déficit de atenção com hiperatividade e fui capaz de substituir a negatividade por otimismo e alegria.

Meu objetivo é mostrar como as mesmas estratégias podem ajudá-la independentemente de qual seja sua situação atual: se estiver lutando contra a balança, com disfunções hormonais, problemas autoimunes e outras condições crônicas de saúde ou mesmo caso

você apenas não esteja se sentindo bem – e tudo sem culpa nem raiva. Espero que o livro mostre como mudar sua alimentação (e a maneira de pensar a respeito dela) irá lhe ajudar a se amar, se apreciar e ser grata pela bela pessoa que você é.

E tudo se resume a comer gordura! Lá no fundo, consigo sentir que o mundo está pronto para deixar de culpar as gorduras e começar a enxergá-las como realmente são: uma ferramenta que pode ser usada para diminuir nossa cintura, combater doenças, aprimorar o paladar, modificar a relação com a comida e muito mais. Todos nascemos com um instinto inerente para consumir alimentos gordurosos e ricos em nutrientes. Mas alguma coisa se perdeu em algum momento, no meio do caminho. A dieta cetogênica ajuda o organismo a voltar aos eixos – e recupera a tendência natural do corpo de comer gorduras deliciosas e supernutritivas.

Talvez você já tenha começado a trilhar o caminho das gorduras, mas ainda não saiba direito como proceder. Acredite, eu entendo muito bem esse sentimento. Não há nada mais frustrante do que sentir que você sabe o que fazer para melhorar as coisas, mas não ter ideia de como agir. Aqui, você encontrará as estratégias necessárias para entender como aumentar o consumo de gorduras do jeito mais fácil possível. Verdade!

Pode ser que você esteja pensando que comer um monte de gorduras e reduzir os carboidratos seja uma privação das melhores coisas da vida, mas estou aqui para garantir que você sentirá exatamente o oposto quando começar. Peço que encare as soluções deste livro para a cozinha do dia a dia e para o planejamento de refeições como ferramentas superpoderosas que incrementarão a saúde sem atribular radicalmente sua rotina, suas prioridades ou seu amor por tortas, bolos, batatas e outras coisas ricas em carboidratos.

Espero que a dieta cetogênica funcione como o trampolim necessário para que você se sinta no auge, confortável com seu corpo e confiante, amando a vida e pronta para arrasar.

Tudo bem, admito que esse é um conceito radical, mas eu realmente acredito que vai dar muito certo.



PARTE

1

# A DIETA CETOGENICA NA COZINHA





Neste livro você vai descobrir como fazer com que a dieta cetogênica funcione em sua cozinha para economizar tempo, energia e dinheiro. Dividirei com você as dicas, truques, estratégias e técnicas que uso ao preparar clássicos como pastas de oleaginosas, caldo de ossos, gordura derretida e outros.

Vamos lá!

## CALDO DE OSSOS

É uma redução de minerais e componentes saudáveis dos ossos de animais em forma líquida – e deliciosa. Os ossos são fervidos em água durante muito tempo para que os nutrientes se desprendam; depois de coados, obtém-se o caldo.

Embora seja possível comprar o produto pronto, fazê-lo em casa é uma forma de reduzir o orçamento e garantir o controle de qualidade dos ingredientes utilizados. Com um mínimo de gorduras, carboidratos em moderação e uma boa quantidade de proteínas, o caldo de ossos é um fabuloso substituto para refeições, seja puro ou incrementado por alimentos poderosos como o gengibre, alho, ervas frescas, óleo MCT, óleo de coco ou sua gordura preferida. Também adoro cozinhar com ele – nada me deixa tão feliz quanto pegar uns dois cubos de caldo caseiro congelado para usar no arroz de couve-flor, no repolho frito ou em um cozido caprichado.

**Se utilizar o caldo de ossos para cozinhar em uma panela elétrica multifuncional (slow cooker) ou panela de pressão elétrica (multi-cooker), reserve todo o líquido quando terminar para aproveitá-lo no decorrer da semana. Será uma mistura de gorduras, gelatina e temperos, perfeita para saltear carnes, ovos e hortaliças.**

### Por que é bom para você

Pense no caldo de ossos como um elixir mágico repleto de todos os mineirais de que o corpo precisa para estar no auge. Quando eu estudava nutrição, sempre que uma prova pedia para listar alimentos ricos em determinados minerais, eu escrevia “caldo de ossos” – e sempre acertava. (Também nunca errei com avocado ou fígado. São os três epítomes de ingredientes ricos em nutrientes que todo mundo deveria incluir na dieta.)

Eis algumas coisas que o caldo de ossos pode fazer por você:

- Reduzir a celulite;
- Fortalecer o tecido conjuntivo para garantir uma amplitude de movimento saudável e aumentar a habilidade atlética;
- Revigorar o cabelo e incentivar seu crescimento;
- Equilibrar o sistema digestivo;
- Fornecer minerais aos dentes, prevenindo as cáries;
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Regular a taxa glicêmica;
- Estimular os antioxidantes, retardando o envelhecimento e prevenindo danos celulares;
- Promover a criação de novas células musculares;
- Reduzir a inflamação intestinal;
- Fortalecer o revestimento intestinal, reduzindo sensibilidades alimentares.

### Ingredientes de qualidade são fundamentais

Por ser um coquetel repleto de nutrientes, o caldo de ossos deve ser feito com ingredientes da maior qualidade. Eis as palavras-chave que você deve procurar ao adquirir ossos para cozinhar o caldo:

- Ossos bovinos, de bisão ou cordeiro: alimentados no pasto, alimentados apenas com grama.
- Ossos de frango, pato ou ganso: criados ao ar livre, sem ração de milho ou soja.
- Ossos e/ou cabeça de peixe: selvagem.
- Ossos suínos: criados no pasto



A maneira mais fácil de obter os ossos é guardá-los após preparar suas refeições. Sempre tenho quatro grandes sacos de congelamento no freezer, um para cada tipo de osso: porco, boi, frango e peixe. Sempre que uso carne com osso em uma receita, coloco o que sobra na embalagem apropriada. Quando encher, está na hora de fazer caldo!

Se guardar os ossos não faz o seu estilo ou você quer começar do zero, a melhor coisa a fazer é procurar na internet por “açougue com carne

orgânica [sua cidade]”. Os resultados devem mostrar produtores, lojas e cooperativas associadas ao gado alimentado no pasto. Telefone e pergunte se vendem ossos, usando as palavras-chaves que listei acima como diretrizes. Você também pode encontrar ossos de boa qualidade na seção de congelados de sua loja preferida de produtos naturais – mas pode ser mais caro.

Para uma injeção de gordura diária, experimente bater óleo de MCT com caldo de ossos no liquidificador!



Vai preparar caldo com ossos de gado criado de maneira convencional, ou seja, alimentado com ração? A panella elétrica multifuncional ou o caldeirão são os mais indicados, uma vez que a tampa pode ser removida durante o cozimento para retirar as impurezas que se acumulam na superfície do líquido.

**ATENÇÃO:** Um bom caldo fica gelatinoso ao esfriar completamente. Se a sua receita é bem menos firme do que uma tigela de gelatina, mas ainda assim tem certa densidade, você cozinhou por tempo suficiente e com os ingredientes certos! Caso contrário, ainda é delicioso e nutritivo. Para reforçar os nutrientes, acrescente gelatina sem sabor ou peptídeos de colágeno enquanto ainda estiver quente.

## SUA FÁBRICA DE MACARRÃO POBRE EM CARBOIDRATOS

Cortar em espiral – seja com um descascador de legumes ou com um fatiador próprio, que não custa caro – é a arte de transformar hortaliças e frutas em noodles. O “macarrão” pode ser preparado em diversos formatos e tamanhos.





















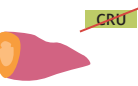
Por serem feitos de vegetais, eles são completamente livres de glúten, grãos e laticínios, além de serem low carb (na maioria das vezes) e adequados às dietas paleo e vegana. Se você pode comer a planta, pode comer o macarrão.

*Noodles espirais:*

- Diminuem a quantidade de carboidratos de seus pratos de macarrão preferidos;
- Aumentam rapidamente seu consumo de hortaliças;
- São superdivertidos para crianças: você pode criar noodles de cores variadas a partir de ingredientes diferentes;
- Eliminam a necessidade de comprar macarrão pobre em carboidratos, o que pode ser bem caro;
- Tornam mais fácil comer de acordo com as estações do ano;
- Ficam prontos bem mais rápido do que os noodles comuns – muitas vezes, nem é preciso cozinhar.






 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Beterraba</p> <p>12 minutos 5 minutos</p>	 <p>Pimentão verde</p> <p>3 minutos</p>	 <p>Talo de brócolis</p> <p>5 minutos 4 minutos</p>
 <p>Repolho</p> <p>5 minutos 4 minutos</p>	 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Cenoura</p> <p>5 minutos 5 minutos 2 minutos</p>	 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Aipo-rábano</p> <p>10 minutos 8 minutos 2 minutos</p>
 <p>Pepino</p> <p>10 minutos 8 minutos</p>	 <p>Nabo japonês</p> <p>10 minutos 8 minutos</p>	 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Jicama</p> <p>10 minutos 8 minutos</p>
 <p>Couve-rábano</p> <p>5 minutos 4 minutos 2 minutos</p>	 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Cebola</p> <p>5 minutos 4 minutos</p>	 <p>Rabanete</p> <p>8 minutos 6 minutos</p>
 <p><b>CARBOIDRATOS</b></p> <p>Rutabaga (nabo sueco)</p> <p>10 minutos 8 minutos 3 minutos</p>	 <p>Nabo</p> <p>8 minutos 6 minutos 2 minutos</p>	 <p>Abobrinha-italiana</p> <p>3 minutos 1 minuto</p>
<b>APENAS PARA REFORÇOS DE CARBOIDRATOS</b>		
 <p>Maçã</p> <p>5 minutos 3 minutos</p>	 <p><b>CRU</b></p> <p>Banana-da-terra verde</p> <p>15 minutos 8 minutos</p>	 <p><b>CRU</b></p> <p>Pastinaca</p> <p>10 minutos 8 minutos</p>
 <p><b>CRU</b></p> <p>Batata</p> <p>15 minutos 8 minutos 4 minutos</p>	 <p>Abóbora</p> <p>15 minutos 5 minutos 3 minutos</p>	 <p><b>CRU</b></p> <p>Batata-doce</p> <p>15 minutos 8 minutos</p>

**CARBOIDRATOS** Rico em carboidratos; consuma com moderação fora dos reforços.

 Descasque antes de cortar em espiral

 Use uma lâmina plana


**CRU** Não consuma cru.


## O QUE USAR


Esta página mostra alguns de meus ingredientes preferidos para transformar em noodles, mas você pode ir além de minhas recomendações e aproveitar o que tiver à mão. Siga essas regras simples ao escolher uma hortaliça ou fruta para cortar em espiral:

- Prefira ingredientes firmes e sólidos em vez daqueles moles ou suculentos.
- Evite ingredientes com muitas sementes,ocos ou com caroço.
- Use produtos com mais de 5 cm de comprimento. Escolha ingredientes uniformes. Qualquer coisa que tiver um formato diferente vai oscilar no cortador e dificultar sua vida.

## COMO COZINHAR

 **ASSAR:** Misture o macarrão em gordura bovina derretida ou óleo de abacate refinado, espalhe igualmente em uma assadeira e leve ao forno a 205 °C pelo tempo determinado na tabela. Polvilhe sal marinho cinza fino e aproveite.

 **REFOGAR:** Coloque gordura bovina derretida ou óleo de abacate refinado em uma frigideira. Junte os *noodles* e misture. Cozinhe em fogo médio pelo tempo determinado.

 **FERVER:** Leve uma panela com água e sal ao fogo, até ferver. Junte o macarrão e cozinhe pelo tempo determinado. Escorra, enxágue e sirva quente – ou seque com papel-toalha e leve à geladeira.

## COMO SERVIR

- Em vez do macarrão convencional (como no Frango Alfredo, p. 202, ou nos Noodles de abobrinha com pesto, p. 241);
- Em um mexidão para o café da manhã;
- Em uma salada de macarrão;
- Em uma salada verde;
- Como recheio de wraps;
- Em sopas (como a Sopa de frango com noodles, p. 136).

## PREPARE SUA REFEIÇÃO

Cubra o macarrão com molho. Adicione uma proteína. Regue com uma gordura. Pronto!



**COMO FAZER  
MACARRÃO  
ESPIRAL  
(E SENTIR-SE  
ÓTIMA)**

## PREPARANDO OLEAGINOSAS E SEMENTES

Pense em seu animal preferido e no mecanismo natural de defesa que ele tem. Por exemplo: gambás exalam um cheiro fedorento, o sapo-peludo pode quebrar os próprios ossos para se esconder de predadores e o porco-espinho solta facilmente seus pelos duros. Mecanismos de defesa como esses não existem apenas no reino animal. Nas plantas, eles são chamados de antinutrientes. Lembre-se: os vegetais se reproduzem por meio de oleaginosas e sementes e, portanto, quando as consumimos, impedimos essa multiplicação. Os antinutrientes ajudam na reprodução das plantas ao fazer com que o consumo de oleaginosas e sementes seja menos benéfico e, às vezes, até perigoso. Embora elas contenham um bocado de antinutrientes, vou falar apenas do ácido fítico, que representa o maior risco para a saúde digestiva e para o equilíbrio mineral.

O ácido fítico está presente na casca de oleaginosas e sementes. Quando ingerido, pode bloquear a absorção de magnésio, cobre, zinco, ferro e cálcio. Apesar de não exercer efeito imediato, o consumo em longo prazo de alimentos ricos na substância pode ter consequências duradouras para a saúde, como cáries, perda de massa óssea e instabilidade psicológica.

Sei que parece um cenário catastrófico, mas existe uma solução fácil: deixar de molho e assar os produtos ajuda a neutralizar antinutrientes como o ácido fítico. Seu intestino vai amar. (Se estivéssemos falando de grãos ou leguminosas, germinar e fermentar seriam alternativas, mas essas táticas podem não ser suficientes para diminuir a quantidade da substância em oleaginosas e sementes). Leites feitos a partir dos ingredientes são geralmente boas opções, já que os alimentos são deixados de molho durante o processo de confecção. A mesma coisa vale para pastas e farinhas caseiras, que envolvem uma etapa de hidratação e outra de forno.

Caso você sinta incômodos digestivos ao consumir oleaginosas ou sementes cruas (e derivados delas), mas não perceber os sintomas quando foram hidratadas ou tostadas, é aconselhável diminuir o consumo de produtos industrializados feitos a partir desses ingredientes, incluindo farinhas, pastas, leites e guloseimas em geral. Provavelmente, eles não foram fabricados com a remoção do ácido fítico. (A propósito, nada disso se aplica ao coco. Coma de qualquer maneira e você não terá problemas.)

QUANDO  
É SEGURO  
CONSUMIR?

**CRU** – Geralmente não há problemas se os produtos forem usados em receitas culinárias. Inclui sementes de linhaça e farinhas (por serem tostadas no preparo, o ácido fítico é removido).

**DE MOLHO** – Essa etapa garante que o consumo de leites, pastas e farinhas seja seguro.

**ASSAR** – O processo garante a segurança de pastas e farinhas de oleaginosas e sementes; vale também para petiscos.

### Leite de oleaginosas e sementes

São bebidas sem laticínios feitas a partir de uma combinação de água filtrada e oleaginosas ou sementes à sua escolha. São geralmente ótimos substitutos para o produto convencional, por não apresentar seus efeitos prejudiciais. Saborosos, fáceis de digerir e muito econômicos.

Uma porção de oleaginosas/sementes tem mais ou menos a mesma quantidade de carboidratos do que os leites preparados com elas.

Com exceção das sementes de linhaça e de chia – que dão leites horríveis! –, todos os outros itens ficam excelentes com essa técnica.

### Aproveite a polpa

Depois do Passo 5, você terá um saquinho repleto da polpa do produto que utilizou. Em vez de jogar essa preciosidade fora, veja como aproveitá-la:

- Prepare a farinha. Espalhe a polpa na bandeja de um desidratador ou em uma assadeira forrada e coloque no aparelho ou asse a 65 °C de três a quatro horas, até secar completamente. Se conseguir formar uma bolinha com a farinha, ainda não está pronta.
- Acrescente a uma tigela de Mingau de sementes de cânhamo.
- Misture ao próximo smoothie keto que preparar.



## COMO PREPARAR LEITE DE OLEAGINOSAS/SEMENTES



### PASSO 1. ABASTEÇA

Coloque 2 xícaras (475 ml) de água filtrada morna em uma vasilha grande.

Junte ½ colher (chá) de sal e mexa até dissolver.

**ATENÇÃO:** coco e sementes de cânhamo não precisam ser hidratados; siga para o passo 4.



### PASSO 2. ACRESCENTE

Adicione as oleaginosas/ sementes de sua escolha na quantidade indicada abaixo. Elas devem ficar totalmente submersas.



### PASSO 3. HIDRATE E ENXÁGUE

Cubra a tigela com um pano de prato e deixe o ingrediente de molho. Escorra e enxágue sob água corrente.



### PASSO 4. BATA

Coloque os ingredientes no liquidificador com a quantidade de água indicada abaixo. Bata em velocidade alta por 1 minuto, até ficar homogêneo e cremoso

### UTENSÍLIOS:



Tigela grande



Sal marinho cinza fino ou sal do Himalaia



Saquinho de tecido ou meia de nylon sem uso e sem reforço nos dedos



Liquidificador



Pote de vidro



### PASSO 5. COE

Coloque o conteúdo do liquidificador em um saquinho de tecido e coloque-o na tigela. Esprema levemente para remover o excesso de líquido. Transfira o leite para um pote de vidro ou um recipiente que possa ir à geladeira. Tem validade de 2 a 3 dias.

Para um acréscimo de nutrientes, pule o Passo 5 e deixe o leite com a polpa fibrosa. É uma excelente adição ao Latte turbinado (p. 288). Só não funciona direito em receitas de confeitaria, pois pode alterar a quantidade de fibras do prato.

### MISTURE!

Depois de coar, limpe o liquidificador e coloque o leite de volta nele. É hora de se divertir adicionando seus sabores preferidos! Eu gosto de:

- Estévia sem álcool
- Cacau em pó
- Sal marinho cinza fino
- Canela em pó
- Cúrcuma em pó
- Óleo MCT
- Mistura de especiarias
- Baunilha em pó

1 xícara (160 g) amêndoa crua e inteira		4 xícaras (950 ml) água filtrada
2 xícaras (340 g) castanha-do-pará crua e inteira		4 xícaras (950 ml) água filtrada
2 xícaras (200 g) coco ralado sem açúcar		4 xícaras (950 ml) água filtrada
1 xícara (145 g) de avelãs cruas inteiras		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1 xícara (150 g) sementes de cânhamo cruas, sem casca e inteiras		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1 xícara (155 g) de macadâmia crua e inteira		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1 xícara (140 g) nozes-pecãs cruas cortadas ao meio		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1 xícara (145 g) de pinhole* cru e inteiro		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1/3 xícara (50 g) sementes de gergelim* cruas		3 xícaras (710 ml) água filtrada
1 xícara (150 g) sementes de girassol* cruas e sem casca		4 xícaras (950 ml) água filtrada
1 xícara (105 g) nozes cruas cortadas ao meio		3 xícaras (710 ml) água filtrada

\*Têm carboidratos demais para serem consumidas regularmente, mas ao serem transformadas em leite e consumidas esporadicamente podem ser um ótimo acréscimo à dieta cetogênica

## COMO PREPARAR MANTEIGA DE OLEAGINOSAS/SEMENTES



### PASSO 1. ABASTEÇA

Coloque 2 xícaras (475 ml) de água filtrada morna em uma vasilha grande. Adicione ½ colher (chá) de sal e mexa até dissolver.

**ATENÇÃO:** O coco (ralado ou em pedaços) não precisa ser hidratado; siga para o Passo 4.

### UTENSÍLIOS



Tigela grande



Jarra de vidro



Liquidificador



Sal marinho cinza fino ou sal do Himalaia



### PASSO 2. ACRESCENTE

Adicione as oleaginosas/ sementes de sua escolha na quantidade indicada abaixo. Elas devem ficar totalmente submersas.



### PASSO 3. HIDRATE E ENXÁGUE

Cubra a tigela com um pano de prato e deixe o ingrediente de molho. Escorra e enxágue sob água corrente.



### PASSO 4. ASSE

Aqueça o desidratador a 65 °C ou o forno a 135 °C. Espalhe o ingrediente na bandeja do aparelho ou em uma assadeira e asse por...



### PASSO 5. BATA

Transfira o conteúdo para um processador de alimentos equipado com a lâmina S ou para um liquidificador possante. Bata até ficar homogêneo. Se quiser, acrescente seu óleo preferido para obter um creme liso e aumentar a quantidade de gorduras. Meu favorito é o óleo MCT.

			DESIDRATADOR	FORNO	
1 xícara (160 g) amêndoa crua e inteira	12 horas		12 a 24 horas	20 a 30 minutos, virando a cada 10 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (340 g) castanha-do-pará crua e inteira	8 horas		18 a 24 horas	30 a 40 minutos, virando a cada 10 minutos, até sentir o aroma	¼ xícara (60 ml) de óleo
2 xícaras (200 g) coco ralado sem açúcar	8 horas			10 a 20 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	¼ xícara (60 ml) óleo
Polpa de 1 coco inteiro (600 g) em fatias finas	8 horas		12 a 24 horas	20 a 30 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	¾ xícara (180 ml) de óleo
1 xícara (145 g) de avelã crua e inteira	8 horas		12 a 24 horas	20 a 30 minutos, virando a cada 10 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (155 g) de macadâmia crua e inteira	6 horas		12 a 24 horas	15 a 20 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (140 g) nozes-pecãs cruas cortadas ao meio	6 horas		12 a 24 horas	20 a 30 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo
1/3 xícara (50 g) sementes de gergelim* cruas	1 hora		8 a 12 horas	10 a 15 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	1 colher (chá) de óleo
1 xícara (150 g) sementes de girassol* cruas e sem casca	8 horas		8 a 12 horas	15 a 20 minutos, virando a cada 10 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (105 g) nozes cruas cortadas ao meio	12 horas		12 a 24 horas	20 a 30 minutos, virando a cada 5 minutos, até sentir o aroma	2 colheres (sopa) de óleo

\*Têm carboidratos demais para serem consumidas regularmente; melhor usar cerca de 1 colher (sopa) no preparo de molhos.



Sementes de cânhamo rendem ótimas manteigas, mas não precisam ser deixadas de molho ou assadas – basta passar pelo liquidificador! Também é possível acrescentá-las a qualquer oleaginosa ou semente listada acima antes de bater.



## Manteiga de oleaginosas e sementes

Embora seja possível comprá-las prontas, você pode economizar um bom dinheiro preparando a manteiga em casa, além de garantir que não contenha açúcar ou conservantes.

Por ser fácil consumir uma tonelada de manteiga de oleaginosas e sementes, é importante usar ingredientes com poucos carboidratos.

Pastas de sementes de linhaça e de chia não são gostosas o suficiente para se fabricar manteiga a partir delas, mas os ingredientes ficam ótimos nas receitas feitas com outras oleaginosas e sementes! Basta acrescentar 1-3 colheres (sopa) antes de bater no liquidificador.



## COMO E POR QUE DERRETER GORDURAS

Gordura bovina, banha pura, banha em rama, gordura de pato – são todas derretidas, ótimas para cozimento em altas temperaturas e para confeitaria, maravilhosas substitutas para a manteiga, deliciosas com hortaliças assadas e ainda adicionam uma intensidade de cair ao queijo à sua receita preferida de cookies.

O ato de derreter é, basicamente, cozinhar a gordura animal até atingir um estado em que possa ser consumida. Gosto de comparar o processo com o preparo do bacon, alimento que vem com proteína (as tiras rosadas) e gordura (as tiras brancas). Quando ele é cozido, a proteína permanece, um pouco da gordura fica crocante e o restante derrete, formando a banha. O método permite recolher a gordura de pedaços de diversos animais (como se fosse uma porção de bacon) com quantidades variáveis de proteína.

É possível comprar gordura derretida de sua loja preferida de produtos paleo, mas também dá para preparar em casa. Você provavelmente está pensando, *Derreter minha própria gordura? Leanne, você ficou louca?* Parece complicado – e eu só tive curiosidade em pesquisar mais sobre o assunto depois de mais de um ano na dieta cetogênica. Para minha surpresa, não tem muito segredo. O mais difícil é encontrar gorduras de boa qualidade para derreter. Quando você tiver um bom fornecedor, o resto é fácil.

**ATENÇÃO:** Gorduras animais derretidas são, principalmente, gorduras saturadas.

Gorduras animais derretidas são mais indicadas para o uso em receitas, e não para preparações frias, como saladas.

### Fazendo as contas

Poupar dinheiro me incentiva a fazer quase qualquer coisa. E, nesse caso, há uma boa economia a ser feita, principalmente se você está querendo aumentar seu consumo de gorduras.

O custo para derreter 360 g de banha em casa é US\$ 2,61. Comprar a mesma quantidade do produto sai por cerca de US\$ 11,44. O mesmo vale para gordura bovina derretida: 360 g por US\$ 3,07, contra US\$ 11,44 do ingrediente pronto.

Pronta para economizar quase 75% indo para a cozinha? Quando coloco a questão assim, não dá para negar, dá?

### Onde encontrar gordura

Essa é a única parte do processo que pode ser trabalhosa, pois localizar um fornecedor de gordura crua depende muito do lugar onde você mora.

Você deve procurar por criadores, açougueiros e lojas que, de preferência, não se importem com a gordura que jogam fora e simplesmente dão o ingrediente a você – ou que, pelo menos, vendam por um bom preço. A melhor coisa é fazer uma pesquisa na internet por “açogue com carne orgânica [sua cidade]”. Os resultados devem mostrar produtores, lojas e cooperativas associadas ao gado alimentado no pasto.

Por que você deve se preocupar com a qualidade da gordura? Porque toxinas – como pesticidas, hormônios e poluentes ambientais – ficam armazenados nas células de gordura, e isso pode afetar sua saúde. Se for consumir uma quantidade grande do produto, é

importante garantir que ele não contenha nenhum elemento perigoso.

Eis algumas perguntas que você pode fazer para identificar se o fornecedor que encontrou é confiável. Caso ele responda "sim" ou "não tenho certeza" para qualquer uma dessas questões, talvez comprar com ele não seja a melhor escolha:

- Os animais se alimentam com alguma semente transgênica?
- Você trata os animais com antibióticos?
- Você trata os animais com hormônios?

Essas são as palavras-chave que procuro para identificar as gorduras de melhor qualidade para derreter:

- **Banha:** *animal criado no pasto*
- **Gordura bovina ou avina:** *animais alimentados no pasto, apenas de grama*
- **Gordura de galinha ou pato:** *criados ao ar livre, sem ração de milho ou soja*

Se encontrar um fornecedor e ele perguntar como você prefere a gordura para eliminar a maior parte de proteína possível. Cortar em pedaços pequenos também ajuda!

*Use a gordura derretida para assar hortaliças ou carnes, ou em cozidos, sopas e salteados.*



Existem duas maneiras de derreter gorduras: o jeito seco ou o jeito molhado. Não sou uma grande entusiasta do método molhado, que acrescenta água à panela, pois acho que o líquido dilui o sabor do produto final e porque, se não for seguido da maneira correta, pode tornar a gordura rançosa mais rapidamente. O tutorial que apresento a seguir segue a técnica a seco.

Derreter gorduras pode deixar a casa com um cheiro muito forte. É por isso que amo usar minha panela de pressão: ela retém o odor durante o processo.

ESCOLHA DE 500 G A 1 KG DE GORDURA		PREPARE A GORDURA
Banha em rama	Gordura de rins de cordeiro	Retire toda a proteína. Corte a gordura em pedaços pequenos, com cerca de 6 mm.
Banha do lombo de porco (pura)	Schmaltz (pele e gordura de galinha)	
Gordura bovina (de preferência dos rins, para um sabor mais suave)	Gordura de pato	

### DERRETA

- PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA:** Coloque os pedaços de gordura na panela, tampe e, se tiver essa opção, programe para o modo "cozimento lento", ou coloque em fogo baixo. Cozinhe por 4 horas ou até que a gordura forme uma camada no fundo da panela e varie da cor dourada ao marrom-escuro. Mexa a cada hora.
- PANELA ELÉTRICA MULTIFUNCIONAL:** Coloque os pedaços na panela, adicione ¼ xícara (60 ml) de água, tampe e cozinhe em fogo baixo por 4 horas, ou até que a gordura forme uma camada no fundo e varie da cor dourada ao marrom-escuro. Mexa a cada hora.
- FOGÃO:** Em uma panela ou frigideira grande, cozinhe os pedaços de gordura em fogo médio-baixo por 1 a 2 horas, até ficarem crocantes, virando com frequência.
- FORNO:** Preaqueça a 120 °C. Coloque os pedaços de gordura em uma assadeira forrada e asse por 1 a 2 horas, até ficarem crocantes, virando com frequência.

### COE

Coloque uma peneira sobre uma tigela refratária. Despeje a gordura derretida e os pedaços crocantes na peneira. Desse modo, os pedaços serão separados do óleo. Espere a gordura derretida esfriar um pouco, sem deixar endurecer. Transfira para potes de vidro. Espere esfriar completamente, tampe e mantenha na geladeira por várias semanas – ou no freezer por até 6 meses.



---

*Não consigo expressar o quão abençoada me sinto por ter encontrado o site da Leanne, HealthfulPursuit.com, e seus livros, principalmente o Fat Fueled, bem no início de minha jornada cetogênica. As informações abundantes foram essenciais para me ajudar a embarcar nesse novo estilo de vida de uma maneira saudável, cuidadosa e equilibrada, colocando a saúde em primeiro lugar.*

*Antes disso, eu estava bem acima do peso e perdi cerca de 25 a 30 quilos ao adotar uma dieta supersaudável e um programa de exercícios. Comecei a competir em provas fitness de biquíni, passei a não menstruar e me tornei obcecada no preparo de minhas próprias refeições e na contagem de macronutrientes. Naquela época, tinha medo de comer fora ou de encontrar os amigos, e perder uma refeição feita por mim mesma me deixava estressada. Ainda não me libertei completamente da contagem de macros, mas sei que estou no caminho certo e valorizo muito a liberdade de poder passar horas sem comer ou me estressar, de me sentir saciada e satisfeita, e de poder frequentar restaurantes escolhendo pratos ricos em gordura. Fico muito feliz por ter lido Fat Fueled, que me impediu de chegar a extremos e me ensinou a fazer reforços de carboidratos, comer quando estou com fome e não exagerar nos jejuns.*

*Obrigada, Leanne. Consigo apenas imaginar quão difícil deve ser compartilhar cada bocado de conhecimento de uma maneira tão completa, cuidadosa e amável. Em vez de assistir televisão, adoro ouvir seus audiobooks e podcasts enquanto dirijo, cozinho e janto. Isso me deixa mais consciente de minha alimentação e me ajuda a ter prazer com a comida.*

---

Zoe  
Victoria, Austrália

---

*Os programas da Leanne de fato mudaram minha vida. Antes de encontrá-la, lutei por dois anos contra um estado de saúde instável. Sentia cansaço mental, não me concentrava, comecei a ganhar quilos que não conseguia perder e estava cansada o tempo todo. Um médico me diagnosticou com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade e passei a tomar remédios.*

*Dois anos depois, eu não me sentia bem, apesar de medicada. Então encontrei o canal da Leanne no YouTube e seus programas on-line, Fat Fueled e The Keto Beginning. Comecei a me sentir melhor, mas algo ainda estava fora do lugar. Foi quando comprei Fat Fueled e finalmente encontrei um médico que me ouviu.*

*Ele disse que tenho tireoidite de Hashimoto e, embora essa não fosse a melhor notícia do mundo, eu sabia exatamente como lidar com a situação por meio dos programas e informações da Leanne. Sabia que seria capaz de prosperar mesmo com a doença.*

*Um mês depois de começar o programa Fat Fueled, estou me sentindo como não me sentia há muito, muito tempo. E não posso agradecer a Leanne de maneira suficiente.*

---

Ashley  
Arizona

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

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

Há um grande número de pessoas vivendo com  
HIV e hepatites virais que não se trata.  
Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e  
hepatite é mais rápido do que ler um livro.

**FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!**

CAMPANHA



**FARO**  **EDITORIAL**

ESTA OBRA FOI IMPRESSA PELA  
GRÁFICA KUNST EM JUNHO DE 2019