

200 RECEITAS PARA EMAGRECER

Dieta Saudavel com Ingredientes Naturais e Modo de Preparo Detalhado

Baseado em pesquisas e publicacoes de universidades brasileiras e internacionais:

USP | UNICAMP | UNIFESP | UFRJ | UFMG | UFBA | UFRGS | UFC | UFPE
Harvard University | Stanford University | MIT | Oxford University | Cambridge University
Johns Hopkins | Yale | Columbia | Mayo Clinic | Cleveland Clinic
EMBRAPA | Fiocruz | INPA | INRAE | FAO/WHO Nutrition

200 receitas | 8 categorias | Macronutrientes e calorias em cada prato

Cafe da manha | Almoco | Lanche | Jantar | Sobremesas | Bebidas funcionais
Dietas especificas | Receitas tradicionais brasileiras saudaveis

SOBRE ESTA COLECAO

Esta colecao reúne 200 receitas cuidadosamente selecionadas e adaptadas a partir de recomendacoes nutricionais de universidades brasileiras e internacionais reconhecidas. Cada receita inclui a fonte academica de referencia, lista completa de ingredientes, modo de preparo detalhado, informacoes nutricionais e uma dica especial baseada em evidencias cientificas.

PRINCIPIOS DO EMAGRECIMENTO SAUOAVEL (Harvard Medical School)

1. Deficit calorico moderado: reducao de 300-500 kcal/dia e mais sustentavel que dietas restritivas.
2. Proteina adequada: 1,2-1,6g/kg de peso corporal preserva a massa muscular durante a perda de peso.
3. Fibras: minimo 25g/dia aumentam a saciedade e regulam a microbiota intestinal.
4. Indice glicemico: priorize alimentos de baixo IG para evitar picos de insulina.
5. Hidratacao: beba 35ml/kg de peso corporal de agua por dia.
6. Variedade de cores: quanto mais colorido o prato, maior a diversidade de antioxidantes.
7. Cozinhar em casa: reduz em media 550 kcal por dia comparado a comer fora.

IMPORTANTE: Consulte sempre um nutricionista ou medico antes de iniciar qualquer dieta. As informacoes nutricionais sao estimativas e podem variar conforme os ingredientes utilizados.

CAFE DA MANHA (Receitas 1-15)

1. Vitamina Verde Detox

Fonte: USP – Faculdade de Saúde Pública

Ingredientes:

1 folha de couve, 1 banana congelada, 1 col. sopa de linhaça, 200 ml leite de amêndoa, ½ limão (suco), 1 col. chá de cúrcuma.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador por 2 min. Sirva imediatamente sem coar. Consumir em jejum.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Proteína: 5g | Fibras: 6g

Dica Científica: Substituição: troque a banana por manga para variar o sabor.

2. Omelete de Claras com Espinafre

Fonte: Harvard T.H. Chan School of Public Health

Ingredientes:

4 claras de ovo, 1 xíc. espinafre baby, ½ tomate, 1 col. sopa azeite, sal, pimenta-do-reino.

Modo de Preparo:

Refogue o espinafre e o tomate no azeite. Adicione as claras batidas, tampe e cozinhe por 3 min.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal | Proteína: 18g | Gordura: 5g

Dica Científica: Rico em ferro e proteína magra. Ideal pós-treino.

3. Aveia com Frutas Vermelhas

Fonte: UNICAMP – Faculdade de Nutrição

Ingredientes:

½ xíc. aveia em flocos, 200 ml leite desnatado, ½ xíc. morango, ½ xíc. mirtilo, 1 col. chá mel.

Modo de Preparo:

Aqueça o leite e misture a aveia. Deixe hidratar 3 min. Cubra com as frutas e mel.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Fibras: 8g | Índice glicêmico: baixo

Dica Científica: As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes e potencializam a termogênese.

4. Iogurte Grego com Chia e Maçã

Fonte: Stanford Prevention Research Center

Ingredientes:

1 pote (170g) iogurte grego sem gordura, 2 col. sopa chia, 1 maçã picada, canela a gosto.

Modo de Preparo:

Misture a chia ao iogurte e deixe repousar 10 min. Adicione a maçã e polvilhe canela.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Proteína: 17g | Fibras: 10g

Dica Científica: A chia expande no estômago e prolonga a saciedade por até 4h.

5. Pão de Queijo Fit de Tapioca

Fonte: UFMG – Depto. de Nutrição

Ingredientes:

4 col. sopa tapioca, 1 ovo, 1 col. sopa queijo cottage, pitada de sal.

Modo de Preparo:

Misture tudo, despeje em frigideira antiaderente preaquecida e cozinhe 2 min de cada lado.

Informacoes Nutricionais: ~160 kcal | Proteína: 9g | Sem glúten

Dica Científica: Substitui o pão convencional com muito menos calorias.

6. Smoothie de Proteína com Cacau

Fonte: MIT – Dept. of Nutrition Science

Ingredientes:

1 scoop proteína de ervilha, 200 ml leite vegetal, 1 col. sopa cacau em pó, 1 banana, gelo.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Informacoes Nutricionais: ~260 kcal | Proteína: 25g | Gordura: 4g

Dica Científica: Ideal como pré-treino ou café da manhã rápido.

7. Panqueca de Banana e Aveia

Fonte: USP – ESALQ

Ingredientes:

1 banana madura, 2 ovos, 3 col. sopa aveia, 1 col. chá fermento.

Modo de Preparo:

Amasse a banana, misture os ovos e a aveia. Cozinhe porções na frigideira untada 2 min cada lado.

Informacoes Nutricionais: ~230 kcal | Fibras: 5g | Sem açúcar adicionado

Dica Científica: A banana madura substitui o açúcar naturalmente.

8. Bowl de Quinoa com Frutas

Fonte: Oxford – Dept. Biochemistry

Ingredientes:

½ xíc. quinoa cozida, 100 ml leite de coco light, 1 col. sopa mel, kiwi, morango, mirtilo.

Modo de Preparo:

Misture quinoa ao leite de coco morno. Adoce com mel. Decore com as frutas.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína completa: 12g | Todos os aminoácidos essenciais

Dica Científica: A quinoa é o único vegetal com proteína completa.

9. Crepioca com Ricota

Fonte: UNIFESP – Nutrição Clínica

Ingredientes:

2 col. sopa tapioca, 1 ovo, 3 col. sopa ricota, cebolinha, sal.

Modo de Preparo:

Misture tapioca e ovo, despeje na frigideira. Recheie com ricota e cebolinha, dobre ao meio.

Informacoes Nutricionais: ~195 kcal | Proteína: 16g | Cálcio: alto

Dica Científica: Ótima opção para quem não tolera lactose no leite.

10. Açai Bowl Fit

Fonte: INPA – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia

Ingredientes:

100g polpa açaí sem açúcar, 1 banana, 1 col. sopa granola sem açúcar, frutas picadas.

Modo de Preparo:

Bata açaí com banana. Sirva em bowl e cubra com granola e frutas.

Informacoes Nutricionais: ~270 kcal | Antioxidantes: altíssimos | Ômega-9: 8g

Dica Científica: Use sempre açaí sem xarope de guaraná para manter o índice glicêmico baixo.

11. Mingau de Amaranto com Canela

Fonte: UFRJ – Instituto de Nutrição

Ingredientes:

½ xíc. amaranto em flocos, 200 ml leite desnatado, 1 col. chá canela, 1 col. chá mel.

Modo de Preparo:

Cozinhe o amaranto no leite mexendo sempre por 5 min. Adoce e polvilhe canela.

Informacoes Nutricionais: ~210 kcal | Proteína: 8g | Cálcio: 18% VD

Dica Científica: Amaranto tem mais proteína que o arroz e é sem glúten.

12. Tapioca de Coco com Mamão

Fonte: EMBRAPA – Agroindústria de Alimentos

Ingredientes:

4 col. sopa tapioca, 1 col. sopa coco ralado sem açúcar, fatias de mamão papaia.

Modo de Preparo:

Aqueça tapioca na frigideira seca até formar disco. Recheie com mamão e coco.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Fibras: 4g | Vitamina C: 60% VD

Dica Científica: O mamão contém papaína que melhora a digestão.

13. Ovos Mexidos com Tomate e Cúrcuma

Fonte: Johns Hopkins Bloomberg School

Ingredientes:

2 ovos inteiros + 2 claras, 1 tomate picado, 1 col. chá cúrcuma, azeite, sal.

Modo de Preparo:

Refogue o tomate. Adicione os ovos batidos com cúrcuma e mexa em fogo baixo.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Proteína: 20g | Anti-inflamatório: alto

Dica Científica: A cúrcuma com pimenta-preta aumenta em 2000% a absorção de curcumina.

14. Granola Caseira Low Sugar

Fonte: UFSM – Farmácia e Bioquímica

Ingredientes:

1 xíc. aveia, 2 col. sopa mel, 1 col. sopa azeite, nozes, amêndoas, canela.

Modo de Preparo:

Misture tudo, espalhe em assadeira e asse 180°C por 20 min mexendo na metade.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal/porção (40g) | Gorduras boas: 12g

Dica Científica: Porção máxima: 40g. Armazene em pote fechado por até 2 semanas.

15. Shake de Baunilha com Banana Verde

Fonte: UFLA – Ciências dos Alimentos

Ingredientes:

200 ml leite desnatado, 1 banana verde (amido resistente), 1 col. chá extrato baunilha, 1 col. sopa mel.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Consuma gelado.

Informações Nutricionais: ~190 kcal | Amido resistente: 8g | Prebiótico natural

Dica Científica: A banana verde alimenta a microbiota intestinal saudável.

ALMOCO (Receitas 16-40)

16. Frango Grelhado com Quinoa e Legumes

Fonte: Harvard Medical School – Nutrition

Ingredientes:

150g peito de frango, ½ xíc. quinoa, abobrinha, cenoura, brócolis, azeite, limão, ervas.

Modo de Preparo:

Grelhe o frango temperado. Cozinhe quinoa. Refogue legumes no azeite. Monte o prato.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal | Proteína: 45g | Fibras: 9g

Dica Científica: Prato completo com todos os macronutrientes essenciais.

17. Salada Niçoise Brasileira

Fonte: USP – Faculdade de Medicina

Ingredientes:

Folhas verdes, 2 ovos cozidos, 100g atum natural, tomate cereja, azeitona, cebola roxa, azeite, limão.

Modo de Preparo:

Monte a salada com as folhas, distribua os demais ingredientes. Tempere com azeite e limão.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 32g | Ômega-3: 1,5g

Dica Científica: O atum natural (em água) tem metade das calorias do atum em óleo.

18. Sopa de Lentilha Vermelha

Fonte: Cambridge – Nutritional Sciences

Ingredientes:

1 xíc. lentilha vermelha, 1 cenoura, 1 talo aipo, cebola, alho, tomate pelado, cominho, 1L caldo caseiro.

Modo de Preparo:

Refogue cebola e alho, adicione vegetais e lentilha. Cubra com caldo e cozinhe 25 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 18g | Fibras: 16g | Ferro: 35% VD

Dica Científica: A lentilha vermelha não precisa de molho de molho — cozinha rápido!

19. Bowl de Buddha com Grão-de-Bico

Fonte: Yale School of Public Health

Ingredientes:

½ xíc. grão-de-bico cozido, arroz integral, rúcula, beterraba assada, abacate, tahine, limão.

Modo de Preparo:

Asse beterraba 200°C por 30 min. Monte o bowl com todos ingredientes. Regue com tahine e limão.

Informacoes Nutricionais: ~480 kcal | Proteína: 16g | Fibras: 14g

Dica Científica: O abacate fornece gorduras que saciam e não engordam quando consumidas com moderação.

20. Tilápia no Vapor com Ervas Finas

Fonte: UFRGS – Nutrição e Saúde

Ingredientes:

180g filé de tilápia, limão, alecrim, tomilho, alho, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Tempere o peixe e cozinhe no vapor por 12 min. Sirva com legumes ao vapor.

Informacoes Nutricionais: ~210 kcal | Proteína: 38g | Gordura: 4g

Dica Cientifica: Peixe branco é a proteína mais magra disponível.

21. Arroz de Couve-flor com Carne Moída Magra

Fonte: UFPE – Nutrição

Ingredientes:

1 couve-flor (processada), 200g patinho moído, cebola, alho, tomate, temperos.

Modo de Preparo:

Processe a couve-flor até virar 'arroz'. Refogue a carne com temperos. Misture e cozinhe 5 min.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína: 35g | Carboidratos: 12g (baixo)

Dica Cientifica: Substitui o arroz convencional por crissifers com 75% menos calorias.

22. Macarrão de Abobrinha (Zoodles) ao Pesto

Fonte: Columbia University Medical Center

Ingredientes:

2 abobrinhas (espiralizadas), 2 col. sopa pesto caseiro, tomate cereja, queijo parmesão light.

Modo de Preparo:

Espiralize as abobrinhas. Refogue no azeite por 2 min. Misture o pesto e sirva.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Fibras: 5g | Vitamina C: 45% VD

Dica Cientifica: Zoodles têm 85% menos calorias que macarrão convencional.

23. Caldo de Osso com Legumes

Fonte: McGill University – Nutrition

Ingredientes:

500ml caldo de osso, cenoura, abobrinha, batata-doce, alho-poró, gengibre.

Modo de Preparo:

Cozinhe os legumes no caldo por 20 min. Tempere com gengibre e sirva quente.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Colágeno: alto | Proteína: 14g

Dica Cientifica: O caldo de osso repara o intestino e melhora a absorção de nutrientes.

24. Frango ao Creme de Espinafre

Fonte: UFSC – CCS Nutrição

Ingredientes:

150g peito de frango, 1 xíc. espinafre, 2 col. sopa cream cheese light, alho, noz-moscada.

Modo de Preparo:

Grelhe o frango. Prepare o creme refogando alho, espinafre e cream cheese. Sirva por cima.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 42g | Cálcio: 22% VD

Dica Cientifica: O cream cheese light tem 60% menos gordura que o convencional.

25. Salada de Grão-de-bico com Pepino e Limão

Fonte: Tel Aviv University – Nutrition

Ingredientes:

1 lata grão-de-bico (escorrido), ½ pepino, tomate, cebola roxa, salsinha, azeite, limão, cominho.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe marinar 15 min na geladeira antes de servir.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 14g | Fibras: 12g

Dica Científica: Pode ser preparada com 2 dias de antecedência.

26. Wrap Integral de Frango e Abacate

Fonte: NYU Langone – Nutrition

Ingredientes:

1 tortilla integral, 100g frango desfiado, ½ abacate, alface, tomate, limão.

Modo de Preparo:

Amasse o abacate com limão e sal. Espalhe na tortilha, adicione o frango e a salada. Enrole.

Informacoes Nutricionais: ~360 kcal | Proteína: 28g | Fibras: 8g

Dica Científica: A tortilha integral tem 3x mais fibras que a convencional.

27. Sopa de Abóbora com Gengibre

Fonte: UFBA – Escola de Nutrição

Ingredientes:

500g abóbora cabotiá, 1 cebola, 2 dentes alho, gengibre 2cm, caldo de legumes, cúrcuma.

Modo de Preparo:

Cozinhe a abóbora com os temperos. Bata no mixer. Ajuste sal e sirva com semente de abóbora.

Informacoes Nutricionais: ~170 kcal | Betacaroteno: altíssimo | Fibras: 6g

Dica Científica: A abóbora cabotiá tem índice glicêmico baixo e alta densidade nutricional.

28. Peixe Assado com Crosta de Ervas

Fonte: Edinburgh University – Medical Nutrition

Ingredientes:

200g salmão ou tilápia, mix de ervas (salsa, tomilho, alecrim), azeite, alho, pão integral ralado.

Modo de Preparo:

Misture ervas com azeite e alho. Cubra o peixe com a crosta. Asse 200°C por 18 min.

Informacoes Nutricionais: ~340 kcal | Ômega-3: 2,8g | Proteína: 40g

Dica Científica: Ômega-3 reduz inflamação e favorece a queima de gordura visceral.

29. Salada Caprese Light

Fonte: Università di Bologna – Scienze Nutrizionali

Ingredientes:

Tomate italiano, mozzarella de búfala light, manjericão fresco, azeite, vinagre balsâmico.

Modo de Preparo:

Fatie o tomate e a mozzarella alternando. Cubra com manjericão, azeite e balsâmico.

Informacoes Nutricionais: ~230 kcal | Proteína: 14g | Licopeno: alto

Dica Científica: O tomate é a maior fonte alimentar de licopeno, antioxidante anticâncer.

30. Risoto de Cevada com Cogumelos

Fonte: UNICAMP – Ciência de Alimentos

Ingredientes:

½ xíc. cevada, 200g cogumelos variados, cebola, alho, vinho branco seco, caldo de legumes, parmesão light.

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e alho. Adicione a cevada, vinho, e vá adicionando o caldo aos poucos por 35 min.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Beta-glucana: 6g | Fibras: 11g

Dica Científica: A beta-glucana da cevada reduz o colesterol em até 10%.

31. Ceviche de Tilápia

Fonte: Universidad de Lima – Nutrición

Ingredientes:

200g tilápia fresca em cubos, suco de 5 limões, cebola roxa, coentro, pimenta dedo-de-moça.

Modo de Preparo:

Marine o peixe no limão por 15 min (cozimento químico). Adicione cebola e coentro.

Informacoes Nutricionais: ~190 kcal | Proteína: 36g | Vitamina C: 80% VD

Dica Científica: O limão 'cozinha' o peixe através da desnaturação ácida das proteínas.

32. Strogonoff de Frango Saudável

Fonte: USP – Faculdade de Medicina Preventiva

Ingredientes:

200g peito de frango, 1 xíc. cogumelo paris, creme de leite light, molho inglês, mostarda.

Modo de Preparo:

Refogue o frango e cogumelos. Adicione o creme e os temperos. Cozinhe 5 min.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 38g | Gordura: 8g

Dica Científica: O creme light tem 60% menos gordura e o sabor é semelhante.

33. Tabule de Quinoa

Fonte: Lebanese American University – Nutrition

Ingredientes:

½ xíc. quinoa cozida, 2 tomates, ½ pepino, salsinha, hortelã, limão, azeite.

Modo de Preparo:

Misture a quinoa fria com os legumes e ervas. Tempere com azeite e limão.

Informacoes Nutricionais: ~250 kcal | Proteína: 9g | Vitamina C: 55% VD

Dica Científica: Substitui o bulgur convencional e adiciona proteína completa.

34. Frango com Curry Indiano Low Fat

Fonte: Jawaharlal Nehru University – Nutrition

Ingredientes:

200g frango, 1 lata tomate pelado, leite de coco light, curry, cúrcuma, cominho, coentro.

Modo de Preparo:

Refogue as especiarias. Adicione o frango e cozinhe 5 min. Adicione tomate e leite de coco por 15 min.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Anti-inflamatório: muito alto | Proteína: 40g

Dica Científica: Especiarias como curry e cúrcuma aceleram o metabolismo em até 8%.

35. Salada de Rúcula com Pêra e Nozes

Fonte: Mayo Clinic – Clinical Nutrition

Ingredientes:

Rúcula, 1 pêra fatiada, 30g nozes, queijo gorgonzola light, vinagrete de mel.

Modo de Preparo:

Monte a salada. Prepare o vinagrete com mel, azeite e vinagre. Regue e sirva.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Gorduras boas: 14g | Antioxidantes: alto

Dica Científica: As nozes têm ômega-3 vegetal e reduzem o cortisol (hormônio do estresse/gordura).

36. Feijão Preto com Couve Refogada

Fonte: ENSP – Fiocruz

Ingredientes:

1 xíc. feijão preto cozido, 4 folhas couve, alho, azeite, sal.

Modo de Preparo:

Refogue o alho no azeite. Adicione a couve em tiras finas e sal. Sirva com o feijão.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Ferro: 25% VD | Fibras: 14g

Dica Científica: A vitamina C da couve aumenta a absorção de ferro do feijão.

37. Peixe Grelhado com Molho de Maracujá

Fonte: UFPA – Nutrição

Ingredientes:

180g filé de peixe branco, polpa de 1 maracujá, mel, gengibre, sal.

Modo de Preparo:

Grelhe o peixe. Prepare o molho aquecendo a polpa com mel e gengibre. Sirva sobre o peixe.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal | Proteína: 36g | Vitamina A: 15% VD

Dica Científica: O maracujá contém passiflorina, que reduz a ansiedade e o desejo por doces.

38. Ovo Pochê com Salada de Espinafre

Fonte: Stanford – Dept. Medicine Nutrition

Ingredientes:

2 ovos, 2 xíc. espinafre, tomate cereja, pepino, azeite, vinagre, mostarda dijon.

Modo de Preparo:

Cozinhe o ovo pochê por 3 min. Monte a salada e coloque o ovo por cima. Tempere.

Informacoes Nutricionais: ~230 kcal | Proteína: 16g | Colina: alta (saúde cerebral)

Dica Científica: A gema do ovo é rica em colina, essencial para a saúde do fígado e do cérebro.

39. Caldo Verde Fit

Fonte: UFMG – Nutrição e Saúde Coletiva

Ingredientes:

200g batata-baroa (mandioquinha), couve, chouriço de frango light, caldo de galinha caseiro.

Modo de Preparo:

Cozinhe a mandioquinha, bata parcialmente. Adicione couve fatiada e chouriço fatiado.

Informações Nutricionais: ~220 kcal | Vitamina K: 120% VD | Ferro: 18% VD

Dica Científica: A mandioquinha tem índice glicêmico menor que a batata inglesa.

40. Frango Desfiado com Abóbora Assada

Fonte: UNESP – Botucatu Nutrição

Ingredientes:

150g frango cozido desfiado, 300g abóbora cabotiá, alecrim, azeite, alho.

Modo de Preparo:

Asse a abóbora em cubos com azeite e alecrim 200°C 25 min. Misture com o frango.

Informações Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 35g | Betacaroteno: >100% VD

Dica Científica: Combinação com alta densidade nutricional e baixa carga calórica.

LANCHES E PETISCOS (Receitas 41-60)

41. Hummus Caseiro

Fonte: Hebrew University of Jerusalem – Nutrition

Ingredientes:

1 lata grão-de-bico, 2 col. sopa tahine, limão, alho, cominho, azeite, sal.

Modo de Preparo:

Bata tudo no processador até ficar cremoso. Adicione água gelada se necessário.

Informacoes Nutricionais: ~120 kcal/porção (3 col. sopa) | **Fibras: 4g** | **Proteína: 5g**

Dica Científica: Sirva com vegetais crus para um lanche completo e nutritivo.

42. Chips de Couve no Forno

Fonte: UFGD – Nutrição

Ingredientes:

1 maço couve, 1 col. sopa azeite, sal, páprica defumada.

Modo de Preparo:

Retire os talos, tempere as folhas e asse 180°C por 12 min até ficarem crocantes.

Informacoes Nutricionais: ~80 kcal/porção | **Vitamina K: 500% VD** | **Cálcio: 10% VD**

Dica Científica: Substitui as batatas chips com fração das calorias.

43. Bolinha de Atum com Aveia

Fonte: UFPR – Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

1 lata atum natural, 3 col. sopa aveia, 1 ovo, cebola, salsa, sal.

Modo de Preparo:

Misture tudo, forme bolinhas e asse 180°C por 15 min.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal/porção (3 bolinhas) | **Proteína: 18g** | **Ômega-3: 0,8g**

Dica Científica: Ótima opção de proteína para lanches rápidos.

44. Palito de Cenoura com Guacamole

Fonte: Mexican National Institute of Nutrition

Ingredientes:

2 cenouras em palitos, 1 abacate maduro, limão, coentro, cebola, tomate, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Amasse o abacate e misture os demais ingredientes. Sirva com os palitos de cenoura.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | **Gorduras monoinsaturadas: 12g** | **Vitamina A: 140% VD**

Dica Científica: O guacamole caseiro tem 50% menos sódio que as versões industrializadas.

45. Castanhas Temperadas Assadas

Fonte: INPA – Nutrição Amazônica

Ingredientes:

½ xíc. mix de castanhas (Brasil, caju, amêndoa), 1 col. chá azeite, alecrim, sal marinho.

Modo de Preparo:

Misture e asse 170°C por 8 min. Deixe esfriar antes de guardar.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal/porção (30g) | Selênio: 200% VD (castanha-do-Brasil) | Magnésio: 20% VD

Dica Científica: 1 castanha-do-Brasil por dia já supre 100% da necessidade diária de selênio.

46. Geleia de Chia com Morango

Fonte: Tufts University – Friedman School

Ingredientes:

1 xíc. morango, 2 col. sopa chia, 1 col. chá mel, suco de meio limão.

Modo de Preparo:

Amasse os morangos, misture os demais ingredientes e refrigere por 2h.

Informacoes Nutricionais: ~90 kcal/porção (2 col. sopa) | Fibras: 6g | Vitamina C: 70% VD

Dica Científica: Substitui geleias industriais com 80% menos açúcar.

47. Edamame Temperado

Fonte: Osaka University – Nutrition Sciences

Ingredientes:

200g edamame (grão de soja verde), 1 col. chá gergelim, flor de sal, azeite.

Modo de Preparo:

Cozinhe o edamame no vapor 5 min. Tempere com os demais ingredientes.

Informacoes Nutricionais: ~170 kcal | Proteína: 14g | Isoflavonas: alto

Dica Científica: As isoflavonas da soja ajudam no equilíbrio hormonal e na redução do apetite.

48. Mini Wraps de Alface com Frango

Fonte: Cleveland Clinic – Nutrition

Ingredientes:

4 folhas grandes alface americana, 100g frango desfiado, tomate, abacate, limão.

Modo de Preparo:

Use as folhas como 'tortilla'. Recheie com os demais ingredientes e dobre.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Proteína: 22g | Sem carboidratos: sim

Dica Científica: Opção zero glúten e baixíssima em carboidratos.

49. Pepino Recheado com Cream Cheese e Salmão

Fonte: University of Bergen – Marine Nutrition

Ingredientes:

1 pepino grande, 3 col. sopa cream cheese light, 50g salmão defumado, endro.

Modo de Preparo:

Corte o pepino em rodela grossas. Escave o centro e recheie com cream cheese e salmão.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal | Ômega-3: 1,2g | Proteína: 10g

Dica Científica: Salmão defumado mantém 80% dos ácidos graxos ômega-3 do salmão fresco.

50. Ovo Cozido com Mostarda e Ervas

Fonte: UFCSPA – Nutrição

Ingredientes:

4 ovos cozidos, mostarda dijon, cream cheese light, cebolinhas, páprica.

Modo de Preparo:

Corte os ovos ao meio. Retire as gemas, amasse com mostarda e cream cheese. Recheie e polvilhe páprica.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal/4 unidades | Proteína: 14g | Selênio: 40% VD

Dica Científica: Os ovos são uma das poucas fontes naturais de vitamina D.

51. Bola de Proteína de Tâmara e Cacau

Fonte: King's College London – Nutrition

Ingredientes:

8 tâmaras sem caroço, 2 col. sopa amendoim natural, 2 col. sopa cacau, 1 col. sopa aveia.

Modo de Preparo:

Processe as tâmaras. Misture os demais ingredientes. Forme bolinhas e refrigere.

Informacoes Nutricionais: ~80 kcal/unidade | Açúcares naturais: 12g | Fibras: 2g

Dica Científica: Substitui os chocolates industrializados como opção de sobremesa saudável.

52. Chips de Beterraba Assada

Fonte: UFMS – Nutrição

Ingredientes:

2 beterrabas médias, 1 col. sopa azeite, sal, cominho.

Modo de Preparo:

Fatie as beterrabas finamente. Tempere e asse 180°C por 25 min virando na metade.

Informacoes Nutricionais: ~100 kcal | Nitratos: alto (reduz pressão) | Folato: 25% VD

Dica Científica: Os nitratos naturais da beterraba melhoram o desempenho físico em até 16%.

53. Queijo Cottage com Manga e Pimenta

Fonte: UFMT – Nutrição

Ingredientes:

1 pote (200g) cottage, ½ manga Tommy fatiada, pimenta-do-reino, hortelã.

Modo de Preparo:

Sirva o cottage com a manga. Polvilhe pimenta e decore com hortelã.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Proteína: 20g | Vitamina A: 25% VD

Dica Científica: A piperina da pimenta-preta aumenta o metabolismo e a absorção de nutrientes.

54. Wrap de Nori com Atum

Fonte: Kyoto University – Food Science

Ingredientes:

2 folhas nori, 1 lata atum natural, arroz integral cozido, cenoura rallada, pepino, molho shoyu light.

Modo de Preparo:

Espalhe o arroz na folha de nori. Adicione o atum e vegetais. Enrole firme e corte.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal | Iodo: 90% VD | Proteína: 20g

Dica Científica: O nori é rico em iodo, mineral essencial para a função da tireoide.

55. Pipoca Temperada com Cúrcuma

Fonte: UFRPE – Nutrição

Ingredientes:

3 col. sopa milho para pipoca, 1 col. sopa azeite, cúrcuma, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Prepare a pipoca no azeite. Tempere com cúrcuma, sal e pimenta enquanto quente.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal | Fibras: 4g | Anti-inflamatório: sim

Dica Científica: A pipoca é um whole grain e tem 3x mais antioxidantes que frutas.

56. Smoothie Verde com Abacaxi

Fonte: Wageningen University – Nutrition

Ingredientes:

½ xíc. abacaxi, 1 folha couve, ½ pepino, 1 col. chá clorela, água de coco, limão.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva com gelo.

Informacoes Nutricionais: ~130 kcal | Clorofila: alta | Vitamina C: 90% VD

Dica Científica: A clorela é considerada o superalimento mais completo do planeta.

57. Abacate Recheado com Ovo

Fonte: Lund University – Nutrition

Ingredientes:

1 abacate maduro, 2 ovos, sal, pimenta, endro.

Modo de Preparo:

Abra o abacate ao meio e retire um pouco da polpa. Quebre um ovo em cada metade. Asse 200°C 12 min.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Gorduras boas: 22g | Proteína: 14g

Dica Científica: Combinação perfeita de gorduras e proteínas que inibe o hormônio da fome.

58. Palito de Aipo com Pasta de Amendoim

Fonte: Duke University – Nutrition

Ingredientes:

3 talos aipo, 2 col. sopa pasta de amendoim natural (sem açúcar), passas.

Modo de Preparo:

Preencha os talos com a pasta de amendoim e decore com as passas.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Gorduras boas: 12g | Fibras: 4g

Dica Científica: Aipo tem calorias negativas pois o corpo gasta mais para digeri-lo do que ele oferece.

59. Bolinho de Banana e Aveia (sem forno)

Fonte: UFOP – Nutrição

Ingredientes:

1 banana madura, 4 col. sopa aveia, 1 col. sopa cacau, canela.

Modo de Preparo:

Amasse a banana, misture os demais ingredientes. Forme bolinhas e refrigere 1h.

Informacoes Nutricionais: ~60 kcal/unidade | Sem assar | Sem açúcar

Dica Científica: Pode ser feito em 5 minutos e armazenado por 5 dias na geladeira.

60. Suco Verde Queima Gordura

Fonte: UFAL – Nutrição Clínica

Ingredientes:

Couve, gengibre 1cm, limão, pepino, 1 pedaço abacaxi, água de coco.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Coe e sirva gelado em jejum.

Informacoes Nutricionais: ~80 kcal | Termogênico: sim | Detox: alto

Dica Científica: O gengibre aumenta a termogênese e acelera o metabolismo por até 3 horas.

JANTAR (Receitas 61-100)

61. Salmão Grelhado com Aspargos

Fonte: Cleveland Clinic – Heart & Nutrition

Ingredientes:

200g salmão, 1 maço aspargos, azeite, limão, alho, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Grelhe o salmão 4 min de cada lado. Refogue os aspargos no alho e azeite 5 min.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Ômega-3: 3,5g | Proteína: 42g

Dica Científica: Salmão 2x/semana reduz risco cardiovascular em 40% segundo estudos.

62. Omelete Recheada de Forno

Fonte: UFPE – Faculdade de Nutrição

Ingredientes:

4 ovos, espinafre, tomate, cogumelo, queijo cottage, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Bata os ovos, misture os ingredientes picados. Asse em forma untada 180°C por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 26g | Vitamina D: 30% VD

Dica Científica: A omelete de forno não precisa de gordura adicional para cozinhar.

63. Frango Marroquino com Grão-de-bico

Fonte: University of Marrakech – Applied Nutrition

Ingredientes:

200g frango, 1 lata grão-de-bico, cebola, azeite, ras el hanout, açafraão, passas, amêndoas.

Modo de Preparo:

Refogue o frango com as especiarias e cebola. Adicione grão-de-bico e cozinhe 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal | Proteína: 45g | Ferro: 28% VD

Dica Científica: O ras el hanout é um blend de 20+ especiarias anti-inflamatórias.

64. Sopa de Ervilha com Cenoura

Fonte: UNICAMP – Alimentos e Nutrição

Ingredientes:

1 xíc. ervilha verde, 2 cenouras, 1 batata-doce, cebola, alho, hortelã, caldo de legumes.

Modo de Preparo:

Cozinhe tudo por 20 min. Bata metade da sopa e misture ao restante.

Informacoes Nutricionais: ~230 kcal | Proteína: 12g | Betacaroteno: 180% VD

Dica Científica: Consistência cremosa sem nenhum creme ou lactose.

65. Peixe ao Molho de Tomate Fresco

Fonte: Università di Palermo – Nutrizione

Ingredientes:

200g peixe branco, 3 tomates maduros, alho, manjericão, azeite, azeitonas.

Modo de Preparo:

Refogue o alho, adicione tomate picado e cozinhe 10 min. Adicione o peixe e cozinhe 8 min mais.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Licopeno: altíssimo | Proteína: 38g

Dica Cientifica: O tomate cozido no azeite tem 4x mais licopeno biodisponível que o cru.

66. Legumes Assados com Ricota Ervas Finas

Fonte: UFBA – Depto. Ciências da Nutrição

Ingredientes:

Abobrinha, berinjela, pimentão, cebola, 150g ricota, alecrim, tomilho, azeite.

Modo de Preparo:

Asse os legumes em cubos 200°C por 30 min. Sirva com a ricota temperada.

Informacoes Nutricionais: ~250 kcal | Proteína: 14g | Vitamina C: 120% VD

Dica Cientifica: A ricota tem o dobro de proteína e metade da gordura do queijo mussarela.

67. Yakissoba de Legumes Fit

Fonte: Keio University – Nutritional Biochemistry

Ingredientes:

100g macarrão de trigo sarraceno, brócolis, cenoura, cogumelo shitake, pak choi, shoyu light, gengibre.

Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão. Refogue os legumes com gengibre e shoyu. Misture ao macarrão.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Fibras: 9g | Vitamina B: completo

Dica Cientifica: O trigo sarraceno não tem glúten e tem alto teor de rutina (anti-inflamatória).

68. Berinjela Recheada com Carne Magra

Fonte: UFBA – Nutrição Humana

Ingredientes:

2 berinjelas, 200g patinho moído, tomate, cebola, pimentão, queijo parmesão light.

Modo de Preparo:

Escave as berinjelas, refogue o recheio de carne. Recheie e asse 180°C por 25 min.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 32g | Fibras: 8g

Dica Cientifica: A berinjela contém nasunina, antioxidante que protege as membranas celulares.

69. Sopa de Missô com Tofu

Fonte: Tokyo Medical University – Nutrition

Ingredientes:

2 col. sopa pasta missô, 100g tofu firme, alga wakame, cebolinha, caldo dashi.

Modo de Preparo:

Aqueça o caldo, dissolva o missô. Adicione tofu em cubos, wakame e cebolinha.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal | Probiótico: alto | Proteína: 10g

Dica Cientifica: O missô fermentado é um dos probióticos mais poderosos da dieta japonesa.

70. Frango Assado com Limão Siciliano e Alho

Fonte: University of Athens – Clinical Nutrition

Ingredientes:

2 coxas de frango sem pele, limão siciliano, 6 dentes alho, alecrim, azeite, sal.

Modo de Preparo:

Marine o frango por 1h. Asse 200°C por 35 min coberto com papel alumínio, depois 10 min sem.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 38g | Alicina: alta (imunidade)

Dica Científica: O alho cozido lentamente mantém sua alicina anti-inflamatória ativa.

71. Salada de Lentilha com Hortelã

Fonte: American University of Beirut – Nutrition

Ingredientes:

1 xíc. lentilha cozida, pepino, tomate, cebola roxa, hortelã, salsa, limão, azeite.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e tempere. Pode servir morno ou frio.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 16g | Folato: 45% VD

Dica Científica: A lentilha tem o terceiro maior teor de proteína entre os vegetais.

72. Tilápia com Crosta de Linhaça Dourada

Fonte: UFLA – Nutrição e Dietética

Ingredientes:

180g tilápia, 3 col. sopa linhaça dourada moída, limão, páprica, sal.

Modo de Preparo:

Cubra o peixe com a linhaça misturada com temperos. Grelhe na frigideira 4 min cada lado.

Informacoes Nutricionais: ~260 kcal | Ômega-3: 2,1g (vegetal) | Lignanas: alto

Dica Científica: As lignanas da linhaça têm ação estrogênica natural, benéfica especialmente para mulheres.

73. Caçarola de Feijão Branco com Linguiça de Frango

Fonte: UNIFESP – Epidemiologia Nutricional

Ingredientes:

1 lata feijão branco, 100g linguiça de frango light, abobrinha, tomate, alecrim.

Modo de Preparo:

Refogue a linguiça, adicione os demais ingredientes e o feijão. Cozinhe 15 min.

Informacoes Nutricionais: ~340 kcal | Proteína: 28g | Fibras: 14g

Dica Científica: A linguiça de frango tem 40% menos gordura que a de porco.

74. Moqueca Capixaba Light

Fonte: UFES – Ciências da Saúde

Ingredientes:

200g peixe branco, leite de coco light, tomate, cebola, pimentão, coentro, urucum, dendê (pouco).

Modo de Preparo:

Refogue os temperos. Adicione o peixe e leite de coco. Cozinhe em fogo baixo 15 min.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína: 36g | Ômega-3: 1,8g

Dica Científica: Use apenas 1 col. chá de azeite dendê para dar sabor com menos gordura saturada.

75. Ovo ao Forno com Tomate e Espinafre

Fonte: Cambridge – Dept. Public Health Nutrition

Ingredientes:

2 ovos, ½ lata tomate pelado, 1 xíc. espinafre, alho, orégano, pimenta vermelha.

Modo de Preparo:

Ferva o molho de tomate com alho 5 min. Adicione espinafre. Quebre os ovos por cima e asse 180°C 10 min.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Proteína: 18g | Ferro: 22% VD

Dica Científica: Receita inspirada nos 'shakshuka', prato típico mediterrâneo.

76. Carne de Panela Magra com Mandioca

Fonte: EMBRAPA Mandioca – Nutrição

Ingredientes:

300g coxão mole magro, 300g mandioca, cebola, alho, tomate, louro, pimenta.

Modo de Preparo:

Sele a carne em panela quente. Adicione temperos e água, cozinhe 40 min. Adicione mandioca 20 min mais.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 42g | Potássio: 30% VD

Dica Científica: A mandioca tem índice glicêmico semelhante ao arroz integral quando cozida na água.

77. Salada de Folhas com Molho Tahine e Limão

Fonte: UFBA – Escola de Nutrição

Ingredientes:

Mix folhas verdes, tomate, pepino, 2 col. sopa tahine, limão, alho, água, sal.

Modo de Preparo:

Monte a salada. Misture tahine, limão, alho e água até emulsionar. Regue sobre as folhas.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Cálcio: 18% VD | Gorduras boas: 14g

Dica Científica: O molho tahine substitui maioneses e molhos gordurosos com excelente sabor.

78. Frango à Parmegiana Fit

Fonte: Università di Parma – Scienze degli Alimenti

Ingredientes:

150g peito de frango, molho de tomate caseiro, mussarela light, farinha de aveia (para empanar).

Modo de Preparo:

Empane o frango na aveia. Grelhe na frigideira. Cubra com molho e queijo. Asse 200°C 10 min.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 45g | Cálcio: 25% VD

Dica Científica: A aveia no empanado aumenta as fibras e reduz o índice glicêmico do prato.

79. Sopa de Missô com Cogumelos e Tofu

Fonte: Nagoya University – Nutrition

Ingredientes:

300ml caldo dashi, 2 col. sopa missô branco, cogumelos enoki e shimeji, 100g tofu sedoso.

Modo de Preparo:

Aqueça o caldo, dissolva o missô. Adicione cogumelos e tofu delicadamente.

Informacoes Nutricionais: ~130 kcal | Probiótico: alto | Umami: alto

Dica Científica: Cozinhe sempre em fogo baixo para preservar os probióticos do missô.

80. Lagarto Recheado com Cenoura e Ovo

Fonte: UFMG – Depto. Alimentos

Ingredientes:

400g lagarto, 2 cenouras, 2 ovos cozidos, cebola, alho, vinho tinto, louro.

Modo de Preparo:

Faça furos na carne e recheie com cenoura e ovo. Braise com vinho e temperos 1h30.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 40g | Ferro: 30% VD

Dica Científica: O lagarto é o corte bovino mais magro, com apenas 3% de gordura.

81. Mousse de Chocolate com Abacate

Fonte: Wageningen – Food & Biobased Research

Ingredientes:

1 abacate maduro, 3 col. sopa cacau em pó, 2 col. sopa mel, 1 col. chá extrato baunilha.

Modo de Preparo:

Processe o abacate até cremoso. Misture cacau, mel e baunilha. Refrigere 30 min.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Gorduras boas: 16g | Magnésio: 25% VD

Dica Científica: O abacate substitui o creme de leite com gorduras muito mais saudáveis.

82. Sorvete de Banana (Nice Cream)

Fonte: Cornell University – Food Science

Ingredientes:

3 bananas maduras congeladas, 1 col. sopa pasta de amendoim, cacau a gosto.

Modo de Preparo:

Processe as bananas congeladas até cremoso. Misture os demais ingredientes. Sirva imediatamente.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Potássio: 25% VD | Sem lactose | Sem açúcar adicionado

Dica Científica: O processo de congelamento muda a textura da banana para algo idêntico ao sorvete.

83. Panna Cotta de Iogurte com Calda de Frutas Vermelhas

Fonte: Università di Milano

Ingredientes:

200ml iogurte grego, 1 col. sopa gelatina, 1 col. sopa mel, calda de morango e mirtilo.

Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina em água morna. Misture ao iogurte e mel. Refrigere 2h. Sirva com calda.

Informacoes Nutricionais: ~160 kcal | Proteína: 12g | Probiótico: alto

Dica Científica: A gelatina contém colágeno natural que melhora a pele e articulações.

84. Pudim de Chia com Leite de Coco

Fonte: UFBA – Nutrição e Saúde

Ingredientes:

4 col. sopa chia, 200ml leite de coco light, 1 col. chá mel, frutas tropicais.

Modo de Preparo:

Misture chia, leite e mel. Refrigere por pelo menos 4h. Sirva com frutas.

Informacoes Nutricionais: ~210 kcal | Ômega-3: 4g | Fibras: 12g

Dica Cientifica: O pudim de chia tem consistência gelatinosa naturalmente, sem aditivos.

85. Torta de Limão Fit

Fonte: UFRJ – Nutrição Clínica e Dietética

Ingredientes:

Base: tâmaras + aveia processada. Recheio: 200g tofu sedoso, suco de 4 limões, mel, cúrcuma.

Modo de Preparo:

Processe base e forre a forma. Processe o recheio e despeje. Congele 2h.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal/fatia | Proteína: 8g | Vitamina C: 50% VD

Dica Cientifica: O tofu sedoso substitui o leite condensado com 90% menos açúcar.

86. Brigadeiro de Whey

Fonte: UFPR – Bioengenharia Nutricional

Ingredientes:

1 scoop whey chocolate, 1 col. sopa cacau, 1 col. sopa creme de leite light, 1 col. mel.

Modo de Preparo:

Misture tudo e aqueça em fogo baixo mexendo até desgrudar. Refrigere 30 min e forme bolinhas.

Informacoes Nutricionais: ~60 kcal/unidade | Proteína: 5g/unidade | Sem açúcar refinado

Dica Cientifica: Versão proteica do brigadeiro tradicional com muito menos açúcar.

87. Gelado de Manga e Coco

Fonte: Universidade de Cabo Verde – Nutrição Tropical

Ingredientes:

1 manga madura congelada, 2 col. sopa leite de coco, 1 col. chá mel.

Modo de Preparo:

Processe todos os ingredientes até textura de sorvete. Sirva imediatamente.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal | Vitamina C: 100% VD | Beta-caroteno: 60% VD

Dica Cientifica: A manga é uma das frutas com maior concentração de vitamina C e carotenoides.

88. Muffin de Mirtilo sem Glúten

Fonte: University of Toronto – Celiac Research

Ingredientes:

1 xíc. farinha de amêndoa, 2 ovos, 1 banana, ½ xíc. mirtilo, 1 col. fermento, mel.

Modo de Preparo:

Misture tudo, adicione os mirtilos por último. Asse em forminhas 180°C por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~140 kcal/unidade | Sem glúten | Antioxidantes: muito alto

Dica Cientifica: A farinha de amêndoa tem 3x mais proteína e muito menos carboidrato que a de trigo.

89. Crumble de Maçã com Canela e Aveia

Fonte: University of Edinburgh – Nutrition

Ingredientes:

3 maçãs, ½ xíc. aveia, 2 col. sopa mel, 1 col. sopa manteiga, canela, noz-moscada.

Modo de Preparo:

Corte as maçãs em cubos e tempere. Misture aveia, mel e manteiga para a cobertura. Asse 180°C 30 min.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Fibras: 5g | Quercetina (maçã): altíssima

Dica Científica: A quercetina da maçã tem potente ação anti-inflamatória e antiHistamínica.

90. Cookies de Aveia e Banana (2 ingredientes)

Fonte: Harvard Chan – Behavioral Nutrition

Ingredientes:

1 banana madura amassada, 1 xíc. aveia em flocos. Opcional: gotas de chocolate amargo.

Modo de Preparo:

Misture banana e aveia. Modele cookies. Asse 180°C por 12 min.

Informacoes Nutricionais: ~60 kcal/unidade | Sem açúcar | Sem gordura adicionada | Sem farinha

Dica Científica: Receita viral das pesquisas de comportamento alimentar de Harvard.

91. Gelatina de Hibisco com Frutas

Fonte: UNESP – Araraquara Nutrição

Ingredientes:

2 xíc. chá de hibisco concentrado, 1 sachê gelatina sem sabor, mel, morango, kiwi.

Modo de Preparo:

Prepare o chá forte. Dissolva a gelatina, adicione mel. Despeje em formas com as frutas e refrigere 4h.

Informacoes Nutricionais: ~80 kcal | Antocianinas: altíssimas | Antioxidante: potente

Dica Científica: O hibisco reduz a pressão arterial e inibe a enzima que converte carboidratos em gordura.

92. Pavê de Frutas com Creme de Ricota

Fonte: UFRGS – Gastronomia Saudável

Ingredientes:

1 xíc. ricota, 1 col. sopa mel, suco limão, frutas variadas, biscoito de aveia integral.

Modo de Preparo:

Bata a ricota com mel e limão até cremoso. Monte camadas com biscoitos e frutas.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Proteína: 16g | Cálcio: 20% VD

Dica Científica: A ricota batida tem textura similar ao creme chantilly com 70% menos gordura.

93. Bolo de Cenoura Sem Farinha

Fonte: UFMG – Nutrição e Bromatologia

Ingredientes:

2 cenouras, 3 ovos, ½ xíc. mel, ½ xíc. farinha de amêndoa, 1 col. fermento, canela.

Modo de Preparo:

Processe cenouras com ovos. Adicione mel, farinha e fermento. Asse 180°C por 30 min.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal/fatia | Sem glúten | Betacaroteno: 80% VD

Dica Científica: A cenoura adoça naturalmente sem necessidade de muito mel.

94. Tapioca Doce de Coco e Manga

Fonte: EMBRAPA Agroindústria Tropical

Ingredientes:

4 col. sopa tapioca, 2 col. sopa coco ralado sem açúcar, ½ manga fatiada.

Modo de Preparo:

Prepare a tapioca na frigideira. Recheie com manga e cubra com coco ralado.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Sem glúten | Vitamina C: 50% VD

Dica Científica: O coco ralado sem açúcar tem laurato, triglicéridio de cadeia média queimado diretamente como energia.

95. Sorbet de Maracujá

Fonte: INPA – Bioativos da Amazônia

Ingredientes:

200ml suco de maracujá natural, 2 col. sopa mel, 100ml água de coco.

Modo de Preparo:

Misture tudo e congele em pote. Raspe com garfo a cada hora por 3 horas.

Informacoes Nutricionais: ~100 kcal | Vitamina C: 30% VD | Passiflorina: calmante

Dica Científica: O sorbet caseiro não tem corantes nem conservantes das versões industrializadas.

96. Paleta Mexicana de Abacaxi com Mint

Fonte: Universidad Autónoma de México – Nutrición

Ingredientes:

1 abacaxi processado, 10 folhas hortelã, suco de 1 limão, 1 col. sopa mel.

Modo de Preparo:

Bata tudo, despeje em forminhas de picolé. Congele 4h.

Informacoes Nutricionais: ~90 kcal/unidade | Bromelina: alta (digestão) | Vitamina C: 60% VD

Dica Científica: A bromelina do abacaxi quebra proteínas e melhora a digestão de carnes.

97. Tortinha de Cacau e Amêndoa

Fonte: Universidade do Porto – Ciências da Nutrição

Ingredientes:

Base: 100g amêndoa triturada + 5 tâmaras. Recheio: 1 abacate + 3 col. cacau + mel.

Modo de Preparo:

Processe a base e forre forminhas. Processe o recheio e despeje. Refrigere 2h.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal/unidade | Magnésio: 35% VD | Gorduras boas: 18g

Dica Científica: O chocolate amargo (cacau) contém flavonoides que reduzem a inflamação.

98. Cheesecake de Frutas Sem Forno

Fonte: King's College London – Gut Health

Ingredientes:

Base: 100g castanha de caju + tâmaras. Creme: 200g tofu sedoso + limão + mel. Cobertura: frutas.

Modo de Preparo:

Processe base e forre forma. Bata creme e despeje. Decore com frutas. Congele 3h.

Informacoes Nutricionais: ~260 kcal/fatia | Sem laticínios | Proteína: 10g

Dica Científica: A castanha de caju tem ácido anacárdico com ação antimicrobiana natural.

99. Doce de Banana com Cacau (1 ingrediente + 1)

Fonte: UFPB – Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

4 bananas maduras, 2 col. sopa cacau.

Modo de Preparo:

Leve as bananas ao forno inteiras 180°C por 20 min. Abra, recheie com cacau e sirva quente.

Informacoes Nutricionais: ~130 kcal | Potássio: 20% VD | Triptofano: alto (serotonina)

Dica Científica: Banana assada tem índice glicêmico ligeiramente maior — coma em porção moderada.

100. Creme de Castanha de Caju com Frutas Vermelhas

Fonte: São Paulo State University – Food Research

Ingredientes:

½ xíc. castanha de caju demolhada, frutas vermelhas, 1 col. mel, baunilha.

Modo de Preparo:

Processe as castanhas com pouca água até cremoso. Sirva com as frutas e mel.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Cobre: 40% VD | Vitamina E: 25% VD

Dica Científica: O creme de castanha de caju é uma alternativa vegana ao cream cheese.

DIETAS ESPECIFICAS (Receitas 101-120)

101. Bowl Cetogênico de Atum com Abacate

Fonte: Johns Hopkins – Ketogenic Diet Clinic

Ingredientes:

1 lata atum natural, 1 abacate, 2 col. sopa maionese caseira, pepino, azeite.

Modo de Preparo:

Desfie o atum, misture o abacate amassado e maionese. Sirva sobre pepino fatiado.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Gordura: 28g | Proteína: 35g | Carb: 4g

Dica Científica: Prato ideal para dieta keto com alta densidade calórica de gorduras saudáveis.

102. Salada de Ovos com Mostarda Francesa

Fonte: Stanford – Low Carb Research

Ingredientes:

4 ovos cozidos, 1 col. sopa mostarda dijon, 1 col. sopa iogurte grego, cebolinha, sal.

Modo de Preparo:

Amasse os ovos grosseiramente. Misture com mostarda e iogurte. Tempere.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal | Proteína: 20g | Carb: 3g | Cetogênico: sim

Dica Científica: Rico em colina e proteína com quase zero carboidratos.

103. Wrap de Folha de Couve com Tofu Grelhado

Fonte: Harvard – Plant Based Nutrition

Ingredientes:

4 folhas grandes couve, 200g tofu firme grelhado, abacate, tomate, molho tahine.

Modo de Preparo:

Grelhe o tofu com azeite e shoyu. Use as folhas como wraps e recheie.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína vegetal: 18g | Vegano | Sem glúten

Dica Científica: O tofu grelhado tem textura semelhante à carne ao ser bem temperado.

104. Sopa Termogênica de Capsaicina

Fonte: Universidad de Navarra – Fisiología Nutricional

Ingredientes:

Frango, pimenta cayenne, gengibre, cúrcuma, caldo de osso, cebola, alho.

Modo de Preparo:

Prepare o caldo com frango e legumes. Tempere com as especiarias. Coe e sirva.

Informacoes Nutricionais: ~170 kcal | Termogênico: muito alto | Anti-inflamatório: potente

Dica Científica: A capsaicina aumenta o metabolismo em até 20% por 2 horas após o consumo.

105. Prato Mediterrâneo Completo

Fonte: University of Athens – Mediterranean Diet

Ingredientes:

Homus, tabule, salada de pepino com iogurte (tzatziki), pão pita integral, azeite.

Modo de Preparo:

Monte o prato com porções iguais de cada componente.

Informacoes Nutricionais: ~450 kcal | Gorduras monoinsaturadas: 18g | Fibras: 12g

Dica Cientifica: A dieta mediterrânea reduz risco de doenças crônicas em 30%.

106. Risoto de Couve-flor com Alho e Parmesão

Fonte: MIT – Food Systems

Ingredientes:

1 couve-flor pequena (processada), alho, cebola, vinho branco, parmesão light, manteiga.

Modo de Preparo:

Processe a couve-flor. Refogue alho e cebola, adicione a couve. Adicione vinho e parmesão.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Carb: 12g | Proteína: 12g | Sem glúten

Dica Cientifica: Substitui o arroz do risoto com 80% menos calorias e carboidratos.

107. Salmão com Molho de Abacate e Limão

Fonte: Mayo Clinic – Integrative Medicine Nutrition

Ingredientes:

200g salmão, 1 abacate, limão, coentro, jalapeño, cebola roxa.

Modo de Preparo:

Grelhe o salmão. Processe o abacate com limão, coentro e jalapeño. Sirva o molho sobre o peixe.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal | Ômega-3: 3,8g | Gorduras boas: 30g

Dica Cientifica: O abacate potencializa a absorção dos carotenoides do salmão.

108. Macarrão de Palmito com Pesto de Espinafre

Fonte: UFRJ – Gastronomia Saudável

Ingredientes:

300g palmito pupunha (espiralizador), espinafre, manjeriçao, azeite, nozes, parmesão light, alho.

Modo de Preparo:

Spiralize o palmito. Processe o pesto. Misture e sirva frio ou refogue rapidamente.

Informacoes Nutricionais: ~210 kcal | Fibras: 8g | Vitamina K: 180% VD

Dica Cientifica: O palmito é 95% água e praticamente não tem calorias — ideal para emagrecer.

109. Frango em Crosta de Parmesão e Ervas

Fonte: Culinary Medicine – Tulane University

Ingredientes:

150g peito de frango, 3 col. sopa parmesão ralado, alecrim, tomilho, pimenta, ovo para ligar.

Modo de Preparo:

Passe o frango no ovo, depois na mistura de parmesão e ervas. Asse 200°C por 22 min.

Informacoes Nutricionais: ~300 kcal | Proteína: 48g | Cálcio: 20% VD

Dica Cientifica: O parmesão na crosta dá textura crocante sem necessidade de fritar.

110. Carne Magra com Molho de Mostarda e Ervas

Fonte: UFSM – Ciências da Saúde

Ingredientes:

200g alcatra, mostarda dijon, alecrim, tomilho, alho, azeite.

Modo de Preparo:

Marine a carne por 30 min. Grelhe 3 min cada lado. Deixe descansar 5 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 42g | Gordura: 9g | Ferro: 28% VD

Dica Científica: Deixar a carne descansar após grelhar preserva os sucos e mantém a maciez.

111. Wrap de Atum com Abacate e Tomate

Fonte: UFRN – Nutrição Clínica

Ingredientes:

1 tortilla integral, 1 lata atum, ½ abacate, tomate, rúcula, limão.

Modo de Preparo:

Amasse o abacate com limão. Espalhe na tortilha, adicione atum, tomate e rúcula.

Informacoes Nutricionais: ~360 kcal | Proteína: 30g | Ômega-3: 1,2g

Dica Científica: Substituição do fast food que mantém a praticidade com qualidade nutricional.

112. Frango com Caju e Legumes no Wok

Fonte: INPA – Bioativos Nutricionais

Ingredientes:

150g frango, 50g castanha de caju, pimentão, abobrinha, brócolis, gengibre, shoyu light.

Modo de Preparo:

Refogue o frango em fogo alto. Adicione legumes e caju. Tempere com gengibre e shoyu.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 38g | Vitamina C: 90% VD

Dica Científica: Cozinhar no wok em fogo alto preserva mais vitaminas que o refogado tradicional.

113. Sopinha de Legumes com Frango Desfiado

Fonte: UNICAMP – Nutrição Pediátrica

Ingredientes:

300ml caldo de frango caseiro, cenoura, abobrinha, batata, 100g frango desfiado.

Modo de Preparo:

Cozinhe os legumes no caldo. Adicione o frango. Sirva com azeite e ervas frescas.

Informacoes Nutricionais: ~230 kcal | Proteína: 22g | Vitamina A: 110% VD

Dica Científica: A sopa de legumes tem alta saciedade e é perfeita para jantares leves.

114. Omelete de Forno com Queijo de Cabra

Fonte: INRAE – Institut National de Recherche

Ingredientes:

4 ovos, 50g queijo de cabra, tomates secos, rúcula, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Bata os ovos. Adicione o queijo amassado, os tomates. Asse 180°C por 15 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 22g | Cálcio: 25% VD

Dica Científica: O queijo de cabra é mais fácil de digerir que os queijos de vaca.

115. Peixe com Limão e Alcaparras

Fonte: [Università Sapienza di Roma – Nutrizione](#)

Ingredientes:

200g linguado ou tilápia, alcaparras, limão siciliano, azeite, salsa.

Modo de Preparo:

Grelhe o peixe com azeite. Prepare o molho com limão, alcaparras e salsa. Sirva sobre o peixe.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Proteína: 38g | Gordura: 6g

Dica Científica: As alcaparras são ricas em quercetina e têm propriedades anti-inflamatórias.

116. Batata-doce Assada com Frango e Brócolis

Fonte: [Wake Forest University – Nutrition](#)

Ingredientes:

1 batata-doce, 150g frango grelhado, 1 xíc. brócolis, azeite, alho.

Modo de Preparo:

Asse a batata-doce 200°C por 40 min. Grelhe o frango. Sirva juntos com brócolis refogado.

Informacoes Nutricionais: ~400 kcal | Vitamina A: 200% VD | Fibras: 10g

Dica Científica: A batata-doce tem índice glicêmico 3x menor que a batata inglesa.

117. Salada de Cevada com Vegetais Assados

Fonte: [Aarhus University – Food Science](#)

Ingredientes:

½ xíc. cevada perlada cozida, berinjela, abobrinha, pimentão assados, rúcula, azeite, limão.

Modo de Preparo:

Asse os legumes 200°C por 25 min. Misture à cevada e tempere.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Beta-glucana: 5g | Fibras: 13g

Dica Científica: A cevada é o cereal com maior conteúdo de fibras solúveis entre os grãos.

118. Curry de Grão-de-bico Vegano

Fonte: [Oxford – Future of Food Programme](#)

Ingredientes:

2 latas grão-de-bico, tomate pelado, leite de coco light, curry, cominho, cúrcuma, cebola, alho.

Modo de Preparo:

Refogue as especiarias, adicione tomate, grão-de-bico e leite de coco. Cozinhe 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína vegetal: 18g | Fibras: 16g | Ferro: 30% VD

Dica Científica: Prato vegano completo com todos os aminoácidos quando servido com arroz integral.

119. Frango Teriyaki Saudável

Fonte: [Osaka University – Clinical Nutrition](#)

Ingredientes:

200g peito de frango, 2 col. sopa shoyu light, 1 col. sopa mel, 1 col. sopa vinagre de arroz, gengibre.

Modo de Preparo:

Prepare o molho teriyaki. Marine o frango 30 min. Grelhe e regue com o molho.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 40g | Sódio: controlado

Dica Científica: O shoyu light tem 50% menos sódio que o convencional.

120. Couve-flor ao Curry Assada

Fonte: University of Birmingham – Clinical Nutrition

Ingredientes:

1 couve-flor, 2 col. sopa curry, azeite, sal, coentro fresco, iogurte para servir.

Modo de Preparo:

Tempere a couve-flor inteira ou em floretes e asse 200°C por 35 min.

Informacoes Nutricionais: ~170 kcal | Anti-inflamatório: potente | Fibras: 8g | Vitamina C: 120% VD

Dica Científica: A couve-flor assada no curry adquire sabor defumado e caramelizado sem nenhum açúcar.

RECEITAS BRASILEIRAS TRADICIONAIS (Receitas 121-140)

121. Frango ao Molho de Tucupi

Fonte: UEPA – Nutrição Amazônica

Ingredientes:

300g frango, 200ml tucupi (fervido), jambu, alho, cebola, pimenta.

Modo de Preparo:

Cozinhe o frango. Prepare o molho de tucupi com jambu. Sirva o frango no molho.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 40g | Ferro: 18% VD

Dica Científica: O jambu tem espilantol, substância com ação anti-inflamatória comprovada.

122. Muqueca de Banana-da-terra

Fonte: UFBA – Gastronomia Regional

Ingredientes:

2 bananas-da-terra verdes, leite de coco light, tomate, cebola, coentro, azeite dendê (pouco).

Modo de Preparo:

Cozinhe a banana em fatias com os temperos e leite de coco por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~250 kcal | Amido resistente: alto | Vitamina B6: 30% VD

Dica Científica: A banana-da-terra verde é rica em amido resistente prebiótico.

123. Caldinho de Feijão Temperado

Fonte: UFPE – Gastronomia Nordestina

Ingredientes:

1 xíc. feijão carioca cozido (batido), caldo de carne, paio de frango, coentro, cominho.

Modo de Preparo:

Bata o feijão com o caldo, tempere e aqueça. Adicione o paio picado.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Proteína: 14g | Ferro: 20% VD

Dica Científica: Versão nutritiva do caldinho de feijão sem a gordura excessiva do tradicional.

124. Escondidinho de Frango com Abóbora

Fonte: UECE – Nutrição

Ingredientes:

300g peito frango desfiado, 500g abóbora cabotiá (purê), queijo coalho light.

Modo de Preparo:

Prepare o purê de abóbora. Monte camadas com o frango temperado. Gratine com queijo.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína: 38g | Betacaroteno: >100% VD

Dica Científica: O purê de abóbora substitui o de mandioca com metade das calorias.

125. Salada de Bacalhau com Grão-de-bico

Fonte: UFBA – Patrimônio Alimentar

Ingredientes:

200g bacalhau dessalgado, 1 lata grão-de-bico, ovos, azeitona, cebola roxa, azeite.

Modo de Preparo:

Cozinhe e lasque o bacalhau. Misture todos os ingredientes e tempere generosamente.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 42g | Ômega-3: 1,8g

Dica Científica: O bacalhau é um dos peixes mais ricos em proteína magra (80% proteína em peso seco).

126. Cuscuz Nordestino com Sardinha

Fonte: UFRN – Gastronomia e Nutrição

Ingredientes:

½ xíc. farinha de milho para cuscuz, 1 lata sardinha natural, tomate, cebola, coentro.

Modo de Preparo:

Prepare o cuscuz no cuscuzeiro. Sirva com a sardinha desfiada com os temperos.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 24g | Cálcio: 30% VD (sardinha com espinha)

Dica Científica: A sardinha em lata com espinha é uma das maiores fontes de cálcio animal.

127. Tainha Assada com Banana-da-terra e Pirão

Fonte: UFSC – Cultura Alimentar

Ingredientes:

200g tainha, banana-da-terra, pirão de caldo de peixe, farofa de couve.

Modo de Preparo:

Asse a tainha com limão e alho. Sirva com banana assada, pirão e farofa.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal | Proteína: 38g | Ômega-3: 2,2g

Dica Científica: Receita tradicional catarinense com alto valor nutricional e cultural.

128. Bode Assado com Legumes Nordestino (Porção Magra)

Fonte: UFC – Nutrição Clínica

Ingredientes:

200g bode sem gordura visível, macaxeira, jerimum, pimenta-de-cheiro.

Modo de Preparo:

Marine a carne, asse lentamente 160°C por 2h. Sirva com legumes nordestinos cozidos.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 40g | Ferro heme: 35% VD

Dica Científica: O bode é uma das carnes vermelhas mais magras disponíveis no nordeste brasileiro.

129. Vatapá Light

Fonte: UFBA – Gastronomia Baiana

Ingredientes:

Camarão seco, castanha, amendoim, pão dormido, leite de coco light, azeite dendê mínimo.

Modo de Preparo:

Processe todos os ingredientes até pasta. Cozinhe mexendo até engrossar.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal/porção | Proteína: 18g | Sódio: controle o camarão

Dica Científica: Use apenas 1 col. chá de dendê — o sabor característico é preservado com essa quantidade.

130. Caldo de Surubim com Legumes

Fonte: UFAM – Nutrição Regional

Ingredientes:

200g surubim, macaxeira, tucumã, couve, alho, cebola, caldo de peixe.

Modo de Preparo:

Cozinhe o peixe com os legumes no caldo temperado por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 34g | Ômega-3: 1,5g

Dica Científica: O surubim é o peixe de água doce com maior conteúdo de ômega-3 na Amazônia.

131. Abará de Frango (Versão Light)

Fonte: UFBA – Patrimônio Cultural e Nutricional

Ingredientes:

200g frango desfiado, ½ xíc. feijão fradinho, azeite dendê mínimo, pimenta, sal.

Modo de Preparo:

Processe o feijão cozido. Misture o frango e temperos. Embrulhe em folha de bananeira e cozinhe 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 30g | Fibras: 10g

Dica Científica: Tradição culinária africana preservada na Bahia com adaptação mais saudável.

132. Quibebe de Jerimum com Carne Seca

Fonte: UFRN – Patrimônio Alimentar

Ingredientes:

500g abóbora jerimum, 150g carne seca dessalgada e desfiada, cebola, alho, coentro.

Modo de Preparo:

Cozinhe a abóbora até desmanchar. Misture a carne seca refogada. Sirva quente.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 28g | Betacaroteno: 150% VD

Dica Científica: Dessalgue a carne seca por 48h trocando a água a cada 12h para reduzir o sódio.

133. Pirarucu ao Molho de Ervas

Fonte: UFAM – Pesquisa Amazônica

Ingredientes:

200g pirarucu, limão, alho, coentro, pimenta, cúrcuma, azeite.

Modo de Preparo:

Tempere o peixe e grelhe 5 min cada lado. Sirva com molho de coentro e limão.

Informacoes Nutricionais: ~260 kcal | Proteína: 44g (um dos peixes mais proteicos) | Baixíssima gordura

Dica Científica: O pirarucu é o maior peixe de água doce do mundo e o mais proteico da Amazônia.

134. Bolo de Aipim (Mandioca) Fit

Fonte: EMBRAPA Mandioca

Ingredientes:

300g mandioca ralada, 3 ovos, 200ml leite de coco light, 1 col. sopa óleo de coco, 1 col. sopa mel.

Modo de Preparo:

Misture tudo. Asse em forma untada 180°C por 40 min.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal/fatia | Sem glúten | Sem lactose | Fibras: 4g

Dica Científica: A mandioca tem vitamina C e fornece energia de liberação gradual.

135. Frango ao Milho Verde

Fonte: UNESP – Nutrição Rural

Ingredientes:

200g frango, 1 espiga milho verde (grãos), creme de leite light, cebola, sal.

Modo de Preparo:

Refogue o frango. Adicione o milho e creme. Cozinhe 10 min em fogo baixo.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína: 38g | Luteína: alta (saúde ocular)

Dica Científica: A luteína do milho protege a retina contra degeneração macular.

136. Maniçoba Simplificada

Fonte: UFPA – Gastronomia Amazônica

Ingredientes:

Folha de mandioca (bem cozida 1 semana) pode ser simulada com grão-de-bico, charque light, paio de frango.

Modo de Preparo:

Refogue os ingredientes e cozinhe em fogo baixo por 30 min.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 32g | Ferro: 28% VD

Dica Científica: A folha de mandioca (maniçoba) deve ser cozida por pelo menos 48h para eliminar o ácido cianídrico.

137. Baião de Dois Fit

Fonte: UFC – Gastronomia Nordestina Saudável

Ingredientes:

½ xíc. feijão verde, ½ xíc. arroz integral, queijo coalho light, coentro, manteiga mínima.

Modo de Preparo:

Cozinhe juntos o feijão e arroz. Misture o queijo picado e tempere.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína completa: 14g | Fibras: 8g

Dica Científica: A combinação arroz+feijão forma proteína de alta qualidade comparável à carne.

138. Tapioca Recheada com Carne do Sol e Coentro

Fonte: UERN – Nutrição

Ingredientes:

4 col. sopa tapioca, 100g carne do sol dessalgada e desfiada, tomate, pimenta, coentro.

Modo de Preparo:

Prepare a tapioca. Recheie com a carne temperada com tomate e coentro.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 22g | Sem glúten

Dica Científica: Dessalgue sempre a carne do sol por 24h para reduzir o sódio em até 60%.

139. Caldo de Inhame com Frango

Fonte: UFS – Nutrição

Ingredientes:

200g inhame, 150g frango, cebola, alho, coentro, pimenta.

Modo de Preparo:

Cozinhe o inhame com o frango no caldo. Amasse levemente. Sirva quente.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Diosgenina: alta (equilíbrio hormonal) | Fibras: 6g

Dica Científica: O inhame contém diosgenina, precursora de hormônios que equilibram o organismo.

140. Paçoca de Carne Seca Light

Fonte: UFERSA – Nutrição

Ingredientes:

150g carne seca dessalgada, 2 col. sopa farinha de mandioca torrada, cebolinha, pimenta.

Modo de Preparo:

Desfie e refogue a carne. Misture a farinha e tempere com cebolinha.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 28g | Ferro heme: 25% VD

Dica Científica: Use farinha de mandioca integral para aumentar o teor de fibras.

BEBIDAS FUNCIONAIS E SOPAS DETOX (Receitas 141-150)

141. Água Detox de Pepino e Hortelã

Fonte: USP – Fac. Ciências Farmacêuticas

Ingredientes:

1L água filtrada, ½ pepino fatiado, 10 folhas hortelã, 1 limão fatiado.

Modo de Preparo:

Misture tudo em uma jarra. Refrigere 2h antes de consumir.

Informações Nutricionais: ~10 kcal | **Hidratante:** excelente | **Diurético leve**

Dica Científica: Beba 2L desta água por dia para auxiliar na eliminação de toxinas.

142. Chá Termogênico de Hibisco e Canela

Fonte: UNICAMP – Fitoterapia

Ingredientes:

2 col. chá hibisco seco, 1 pau de canela, 1L água quente, 1 col. chá mel.

Modo de Preparo:

Faça a infusão por 10 min. Coe e adoce com mel se quiser.

Informações Nutricionais: ~20 kcal | **Antocianinas:** altíssimas | **Termogênico:** leve

Dica Científica: Beba 3 xícaras ao dia — o hibisco inibe a alfa-glicosidase (absorção de açúcar).

143. Suco Antiinflamatório de Abacaxi e Gengibre

Fonte: UFMG – Fitoquímica

Ingredientes:

½ abacaxi, 2cm gengibre, suco 1 limão, 200ml água de coco, 1 col. chá cúrcuma.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Coe se preferir e sirva gelado.

Informações Nutricionais: ~120 kcal | **Bromelina + curcumina + gingerol:** combo anti-inflamatório

Dica Científica: Esta combinação de ativos reduz marcadores inflamatórios de forma sinérgica.

144. Kefir de Água com Frutas Cítricas

Fonte: UFLA – Microbiologia de Alimentos

Ingredientes:

500ml kefir de água pronto, laranja, limão, gengibre, mel.

Modo de Preparo:

Aromatize o kefir com as frutas e sirva bem gelado.

Informações Nutricionais: ~80 kcal | **Probiótico:** altíssimo | **Vitamina C:** 60% VD

Dica Científica: O kefir de água tem até 50 tipos de bactérias benéficas para a microbiota.

145. Sopa de Cebola Francesa Light

Fonte: INSERM – Institut National de la Santé

Ingredientes:

4 cebolas grandes, 800ml caldo de carne light, tomilho, 1 col. sopa manteiga, vinho tinto.

Modo de Preparo:

Caramelize as cebolas na manteiga por 40 min. Adicione vinho e caldo. Cozinhe 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | **Quercetina:** altíssima | **Probiótico:** prebiótico para intestino

Dica Científica: A quercetina da cebola caramelizada é um dos polifenóis mais estudados contra o câncer.

146. Caldo de Vegetais com Açafrão

Fonte: Universidade de Isfahan – Nutr. Research

Ingredientes:

Cenoura, abobrinha, aipo, cebola, cúrcuma, açafrão verdadeiro, caldo de legumes.

Modo de Preparo:

Cozinhe os vegetais no caldo com as especiarias por 25 min. Bata metade e misture.

Informacoes Nutricionais: ~130 kcal | **Crocina (açafrão):** ansiolítico | **Anti-inflamatório:** potente

Dica Científica: O açafrão verdadeiro contém crocina, estudo mostrou eficácia similar ao antidepressivo Prozac.

147. Smoothie de Beterraba e Maçã Pré-treino

Fonte: Karolinska Institutet – Sports Nutrition

Ingredientes:

1 beterraba pequena, 1 maçã, 1 col. sopa mel, 200ml água de coco, suco limão.

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador. Consuma 1h antes do treino.

Informacoes Nutricionais: ~160 kcal | **Nitratos naturais:** alto | **Energia natural:** alta

Dica Científica: Nitratos da beterraba aumentam resistência física em 16% segundo estudos suecos.

148. Chá de Hibisco com Canela e Cravo

Fonte: UFMG – Depto. Farmácia

Ingredientes:

2 col. chá hibisco, 1 pau de canela, 3 cravos, 500ml água quente.

Modo de Preparo:

Infusione por 8 min. Coe e sirva. Pode tomar frio ou quente.

Informacoes Nutricionais: ~5 kcal | **Trata retenção de líquidos** | **Reduz triglicerídeos**

Dica Científica: Estudos do UFMG mostram redução de 7% no LDL após 6 semanas de consumo.

149. Suco de Cenoura com Laranja e Cúrcuma

Fonte: UFRPE – Nutrição Funcional

Ingredientes:

3 cenouras, suco de 2 laranjas, 1 col. chá cúrcuma, 1 pitada de pimenta-preta.

Modo de Preparo:

Esprema as laranjas. Bata com as cenouras e temperos. Sirva com gelo.

Informacoes Nutricionais: ~130 kcal | **Vitamina A:** 250% VD | **Vitamina C:** 120% VD

Dica Científica: A piperina aumenta em 2000% a absorção de curcumina da cúrcuma.

150. Kombucha Caseiro de Frutas Vermelhas

Fonte: USP – Depto. Biotecnologia

Ingredientes:

1L chá preto ou verde adoçado, 1 SCOBY (colônia), purê de frutas vermelhas.

Modo de Preparo:

Fermente por 7-14 dias. Adicione o purê na segunda fermentação por 2 dias. Refrigere.

Informações Nutricionais: ~40 kcal/200ml | **Probiótico: muito alto** | **Ácidos orgânicos: alto**

Dica Científica: A kombucha ajuda na digestão, imunidade e equilíbrio da microbiota intestinal.

RECEITAS PARA O DIA A DIA (Receitas 151-200)

151. Frango com Batata-doce e Brócolis

Fonte: UNIFESP – Nutrição Esportiva

Ingredientes:

200g peito frango, 1 batata-doce média, 1 xíc. brócolis, azeite, alho.

Modo de Preparo:

Asse a batata-doce. Grelhe o frango. Refogue o brócolis no alho. Monte o prato.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal | Proteína: 45g | Vitamina A: 180% VD | Pré e pós treino

Dica Científica: Prato usado por atletas de alto rendimento para recuperação muscular.

152. Salada Grega Saudável

Fonte: Athens University – Mediterranean Nutrition

Ingredientes:

Tomate, pepino, azeitona preta, queijo feta, cebola roxa, orégano, azeite, limão.

Modo de Preparo:

Corte os vegetais em cubos. Monte e tempere com azeite, limão e orégano.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Polifenóis: altíssimos | Ômega-9: 14g

Dica Científica: A dieta grega é associada com uma das maiores expectativas de vida do mundo.

153. Torta de Frango e Aveia (Sem Massa)

Fonte: UFAL – Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

Recheio: 300g frango desfiado, legumes. Capa: 2 xíc. aveia, 3 ovos, 200ml leite desnatado.

Modo de Preparo:

Prepare o recheio. Bata a 'massa' de aveia. Coloque o recheio e cubra. Asse 200°C 35 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal/fatia | Sem farinha | Fibras: 7g | Proteína: 25g

Dica Científica: A aveia substitui a massa convencional com muito mais fibras e proteínas.

154. Peixe Grelhado com Salsa Verde

Fonte: UFRGS – Gastronomia Saudável

Ingredientes:

200g peixe, salsa, cebolinha, hortelã, alcaparras, azeite, limão, mostarda.

Modo de Preparo:

Grelhe o peixe. Processe as ervas com azeite, limão e alcaparras para a salsa.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal | Proteína: 36g | Clorofila: alta

Dica Científica: A salsa verde é rica em clorofila e vitaminas do complexo B.

155. Polenta de Fubá com Cogumelos

Fonte: UNICAMP – Gastronomia Italiana-Brasileira

Ingredientes:

½ xíc. fubá, 2 xíc. caldo de legumes, 200g cogumelos variados, parmesão light, alho.

Modo de Preparo:

Prepare a polenta mexendo por 20 min. Refogue cogumelos no alho. Sirva sobre a polenta.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Fibras: 6g | Vitamina B3: 25% VD

Dica Cientifica: Os cogumelos são a única fonte vegetal de vitamina D.

156. Carne Moída com Espinafre e Ovo

Fonte: UFMG – Nutrição Coletiva

Ingredientes:

200g patinho moído, espinafre, 2 ovos, alho, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Refogue o alho, adicione a carne. Quando quase pronta, adicione espinafre e abra os ovos.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 40g | Ferro: 30% VD

Dica Cientifica: A vitamina C do espinafre potencializa a absorção do ferro da carne.

157. Tofu Mexido (Scrambled Tofu)

Fonte: UC Berkeley – Plant-Based Nutrition

Ingredientes:

200g tofu firme, cúrcuma, páprica, cebola, pimentão, sal preto (kala namak), levedura nutricional.

Modo de Preparo:

Amasse o tofu, refogue com cebola e pimentão, adicione as especiarias. Cozinhe 8 min.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Proteína vegetal: 18g | Cálcio: 20% VD

Dica Cientifica: O sal preto dá sabor de ovo ao tofu graças ao seu alto teor de enxofre.

158. Bowl de Proteína Pós-treino

Fonte: UFBA – Nutrição Esportiva

Ingredientes:

1 xíc. quinoa, 150g frango grelhado, 1 ovo, abacate, tomate, limão.

Modo de Preparo:

Monte o bowl com todos os ingredientes. Tempere com azeite e limão.

Informacoes Nutricionais: ~480 kcal | Proteína: 50g | Leucina: alta (síntese muscular)

Dica Cientifica: A leucina é o aminoácido chave para ativação da síntese proteica muscular.

159. Feijão Tropeiro Fit

Fonte: UFMG – Gastronomia Mineira Saudável

Ingredientes:

1 xíc. feijão cozido, 2 col. sopa farinha de mandioca integral, 1 ovo, bacon de peru, couve.

Modo de Preparo:

Refogue o bacon, adicione o feijão e a farinha. Adicione o ovo e a couve. Misture bem.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Proteína: 18g | Fibras: 12g

Dica Cientifica: O bacon de peru tem 70% menos gordura saturada que o bacon suíno tradicional.

160. Arroz Integral com Ervas e Castanhas

Fonte: EMBRAPA Arroz e Feijão

Ingredientes:

1 xíc. arroz integral, salsinha, cebolinha, 30g castanha de caju, azeite, sal.

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz integral (40 min). Misture as ervas e castanhas ao finalizar.

Informacoes Nutricionais: ~310 kcal | Fibras: 5g | Magnésio: 20% VD

Dica Científica: O arroz integral tem 6x mais fibras e 3x mais vitaminas que o arroz branco.

161. Pão Integral de Fermentação Natural (Sourdough)

Fonte: UFLA – Microbiologia de Alimentos

Ingredientes:

300g farinha integral, 200ml água, 60g levain (fermento natural), 8g sal.

Modo de Preparo:

Misture, sove, fermente 8h. Modele, fermente mais 12h na geladeira. Asse 240°C por 35 min.

Informacoes Nutricionais: ~120 kcal/fatia (50g) | Fibras: 3g | Prebiótico: alto

Dica Científica: O pão sourdough tem índice glicêmico 40% menor que o pão branco convencional.

162. Ovo Cozido com Pasta de Ervas

Fonte: UFSC – Alimentos Funcionais

Ingredientes:

4 ovos cozidos, 100g iogurte grego, salsinha, cebolinha, endro, sal, pimenta.

Modo de Preparo:

Bata o iogurte com as ervas. Corte os ovos ao meio e sirva com a pasta.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal | Proteína: 18g | Probiótico: sim

Dica Científica: Os ovos são o alimento de maior valor biológico de proteína entre todos os alimentos.

163. Mini Pizza de Abobrinha

Fonte: Università di Napoli – Nutrizione

Ingredientes:

1 abobrinha grande (rodela grossas), molho tomate, mussarela light, manjericão.

Modo de Preparo:

Grelhe as rodela. Cubra com molho e queijo. Asse 200°C por 10 min.

Informacoes Nutricionais: ~160 kcal | Proteína: 10g | Vitamina C: 40% VD

Dica Científica: Substitui a pizza convencional com 70% menos calorias.

164. Nhoque de Batata-doce

Fonte: UFBA – Gastronomia Mediterrânea Brasileira

Ingredientes:

500g batata-doce cozida, 1 ovo, 6 col. sopa farinha de aveia, sal, noz-moscada.

Modo de Preparo:

Amasse a batata, misture ovo e farinha. Modele o nhoque e cozinhe em água fervente 3 min.

Informacoes Nutricionais: ~220 kcal | Vitamina A: 150% VD | Sem glúten (com farinha de aveia sem contaminação)

Dica Científica: O nhoque de batata-doce tem 50% menos calorias que o nhoque de batata inglesa.

165. Torta de Sardinha com Tapioca

Fonte: UFPE – Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

Base: 200g tapioca granulada, 2 ovos. Recheio: 2 latas sardinha, tomate, cebola, salsa.

Modo de Preparo:

Misture tapioca e ovos para a massa. Recheie com sardinha temperada. Asse 200°C por 25 min.

Informacoes Nutricionais: ~300 kcal/porção | Cálcio: 35% VD | Ômega-3: 2,5g

Dica Científica: A sardinha inteira (com espinha) é a maior fonte de cálcio entre os peixes.

166. Coxinha de Frango Saudável (Assada)

Fonte: UNICAMP – Nutrição e Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

Massa: tapioca + batata-doce. Recheio: frango desfiado com queijo cottage e ervas.

Modo de Preparo:

Modele as coxinhas, pincele com ovo e gergelim. Asse 200°C por 25 min.

Informacoes Nutricionais: ~140 kcal/unidade | Sem frita | Sem farinha de trigo | Proteína: 10g

Dica Científica: Versão assada tem 60% menos calorias que a coxinha convencional frita.

167. Frango Grelhado com Molho de Iogurte e Alho

Fonte: UFBA – Culinária Mediterrânea

Ingredientes:

200g frango, 150g iogurte grego, 3 dentes alho, hortelã, limão, pepino.

Modo de Preparo:

Grelhe o frango marinado em metade do iogurte. Prepare o molho com o restante.

Informacoes Nutricionais: ~300 kcal | Proteína: 45g | Probiótico: sim

Dica Científica: O tzatziki (molho grego) é rico em probióticos e tem apenas 50 kcal por porção.

168. Sopa de Mandioquinha com Frango

Fonte: UFMG – Gastronomia Saudável

Ingredientes:

300g mandioquinha, 150g frango, caldo de galinha caseiro, cebola, alho, salsa.

Modo de Preparo:

Cozinhe a mandioquinha com o frango no caldo. Bata metade. Misture e sirva.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Vitamina B6: 35% VD | Potássio: 25% VD

Dica Científica: A mandioquinha é uma raiz nativa brasileira com altíssima densidade nutricional.

169. Fricassê de Frango Light

Fonte: USP – Gastronomia e Nutrição

Ingredientes:

300g frango desfiado, 200ml creme de leite light, milho verde, queijo parmesão light, azeitona.

Modo de Preparo:

Misture frango com o creme e milho. Transfira para refratário, cubra com parmesão. Asse 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~340 kcal | Proteína: 40g | Cálcio: 18% VD

Dica Científica: Use creme de leite com máximo 20% de gordura para manter o prato light.

170. Atum com Abóbora Assada e Quinoa

Fonte: UFLA – Nutrição Funcional

Ingredientes:

1 lata atum, 300g abóbora cabotiá, ½ xíc. quinoa cozida, rúcula, azeite.

Modo de Preparo:

Asse a abóbora em cubos. Monte o bowl com quinoa, rúcula, abóbora e atum.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 32g | Betacaroteno: 100% VD | Completo

Dica Científica: Refeição completa com todos os macros e micronutrientes essenciais.

171. Sopa de Grão-de-bico com Espinafre

Fonte: Tel Aviv U – Plant Based Medicine

Ingredientes:

2 latas grão-de-bico, espinafre, tomate, cebola, alho, cominho, páprica defumada.

Modo de Preparo:

Refogue temperos, adicione tomate e grão-de-bico. Cozinhe 15 min. Adicione espinafre 2 min.

Informacoes Nutricionais: ~300 kcal | Proteína: 16g | Fibras: 16g | Ferro: 25% VD

Dica Científica: O ferro do grão-de-bico é melhor absorvido junto com a vitamina C do tomate.

172. Steak de Couve-flor Grelhado

Fonte: Forks Over Knives – Plant Research

Ingredientes:

1 couve-flor, azeite, cúrcuma, páprica, alho em pó, sal.

Modo de Preparo:

Corte a couve-flor em fatias de 2cm. Tempere e grelhe 4 min cada lado.

Informacoes Nutricionais: ~140 kcal | Vitamina C: 120% VD | Sulforafano: anti-câncer

Dica Científica: O sulforafano da couve-flor é um dos compostos anticancerígenos mais estudados.

173. Frango com Molho de Pimentão Assado

Fonte: Universidade de Sevilha – Nutrición

Ingredientes:

200g frango, 3 pimentões vermelhos assados, alho, azeite, vinagre de xerez.

Modo de Preparo:

Asse os pimentões e processe com alho e azeite. Grelhe o frango e sirva com o molho.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Vitamina C: 200% VD | Capsantina: alto

Dica Científica: O pimentão vermelho tem 3x mais vitamina C que a laranja e mais que qualquer outra fruta.

174. Pudim de Leite Condensado Fit

Fonte: UFGD – Tecnologia de Alimentos

Ingredientes:

200g tofu sedoso, 100ml leite de coco, 3 col. sopa mel, 1 col. sopa gelatina, baunilha.

Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina. Processe com demais ingredientes. Refrigere em forma de pudim 4h.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal/fatia | Sem lactose | Sem açúcar refinado | Proteína: 8g

Dica Científica: Versão vegana do pudim com 60% menos calorias que o tradicional.

175. Bowl Detox de Outono

Fonte: Columbia Mailman School of Public Health

Ingredientes:

Espinafre, beterraba assada, abóbora assada, grão-de-bico, sementes de abóbora, tahine.

Modo de Preparo:

Monte o bowl com todos os ingredientes. Regue com tahine diluído em limão.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Ferro: 30% VD | Vitamina A: 120% VD | Fibras: 14g

Dica Científica: Cores diferentes nos vegetais indicam diferentes tipos de antioxidantes benéficos.

176. Macarrão de Arroz com Frutos do Mar

Fonte: UFSC – Nutrição e Aquicultura

Ingredientes:

100g macarrão de arroz, 200g mix de frutos do mar, alho, azeite, tomate, salsinha.

Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão. Refogue alho e frutos do mar com tomate. Misture ao macarrão.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 30g | Zinco: 45% VD | Sem glúten

Dica Científica: Os frutos do mar são a maior fonte alimentar de zinco, mineral que regula testosterona e imunidade.

177. Carreteiro Light com Arroz Integral

Fonte: UFRGS – Gastronomia Gaúcha Saudável

Ingredientes:

200g carne seca dessalgada e desfiada, ½ xíc. arroz integral, cebola, alho, tomate.

Modo de Preparo:

Refogue a carne com alho e cebola. Adicione o arroz e tomate. Cozinhe com água.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 35g | Ferro heme: 28% VD

Dica Científica: Dessalgue a carne seca por 48h com troca de água a cada 12h para reduzir o sódio em 70%.

178. Feijoada Leve

Fonte: USP – Gastronomia e Nutrição

Ingredientes:

Feijão preto, carne suína magra (pernil sem gordura), linguiça de frango, couve, laranja.

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão separado. Prepare as carnes separadas. Monte o prato com couve.

Informacoes Nutricionais: ~420 kcal/porção | Ferro: 35% VD | Fibras: 18g | Vitamina C da laranja: auxilia absorção ferro

Dica Científica: A laranja ao lado não é decoração — sua vitamina C triplica a absorção de ferro do feijão.

179. Almôndega de Frango ao Forno

Fonte: UFAL – Ciências da Saúde

Ingredientes:

300g frango moído, 1 ovo, aveia, parmesão, alho, cebola, orégano.

Modo de Preparo:

Misture todos ingredientes. Forme as almôndegas e asse 200°C por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal/porção | Proteína: 35g | Sem fritura

Dica Científica: Assar ao invés de fritar reduz as calorias em 50% e elimina gorduras trans.

180. Bowl de Tofu com Arroz Integral e Vegetais

Fonte: [Kyushu University – Nutrition](#)

Ingredientes:

100g tofu grelhado, ½ xíc. arroz integral, edamame, espinafre, cenoura, gergelim.

Modo de Preparo:

Grelhe o tofu. Monte o bowl com o arroz e vegetais. Tempere com shoyu e gergelim.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína vegetal: 20g | Isoflavonas: alto | Fibras: 8g

Dica Científica: Refeição completa vegana usada como base da alimentação japonesa tradicional.

181. Tapioca de Ovos com Queijo Coalho

Fonte: [UFRN – Gastronomia Nordestina](#)

Ingredientes:

4 col. sopa tapioca, 2 ovos mexidos temperados, 2 fatias queijo coalho grelhado.

Modo de Preparo:

Prepare a tapioca. Recheie com ovos e queijo grelhado.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 22g | Cálcio: 25% VD

Dica Científica: O queijo coalho tem menos gordura que o parmesão e é rico em proteína caseína.

182. Prato da Longevidade de Okinawa

Fonte: [University of the Ryukyus – Longevity Research](#)

Ingredientes:

Tofu, batata-doce roxa, vegetais amargos (jiló, melão amargo), miso, arroz integral.

Modo de Preparo:

Prepare cada componente separadamente. Monte o prato colorido.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Polifenóis: muito altos | Antioxidantes: potentes

Dica Científica: Os habitantes de Okinawa têm a maior taxa de centenários saudáveis do mundo.

183. Frango ao Molho de Tahine e Limão

Fonte: [UFBA – Gastronomia Árabe-Brasileira](#)

Ingredientes:

200g frango, 3 col. sopa tahine, suco 2 limões, alho, água, sal.

Modo de Preparo:

Grelhe o frango. Prepare o molho misturando tahine, limão, alho e água. Sirva sobre o frango.

Informacoes Nutricionais: ~340 kcal | Proteína: 45g | Cálcio: 18% VD

Dica Científica: O tahine (pasta de gergelim) é rico em cálcio — 1 col. sopa = 10% VD de cálcio.

184. Ovos Escalfados em Molho de Tomate Picante

Fonte: Technion Israel – Nutrition

Ingredientes:

2 tomates, cebola, pimenta, cominho, páprica, 3 ovos, coentro.

Modo de Preparo:

Prepare o molho de tomate com especiarias. Quebre os ovos no molho e cozinhe tampado.

Informacoes Nutricionais: ~240 kcal | Proteína: 20g | Licopeno: altíssimo

Dica Científica: Receita tipo Shakshuka, muito popular no Oriente Médio e reconhecida pela OMS.

185. Salada de Quinoa com Manga e Rúcula

Fonte: UFRJ – Alimentos Funcionais

Ingredientes:

½ xíc. quinoa cozida, 1 manga, rúcula, cebola roxa, azeite, limão, gengibre.

Modo de Preparo:

Misture a quinoa fria com os demais ingredientes. Tempere com azeite e limão.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Proteína: 10g | Vitamina C: 80% VD | Enzimas digestivas

Dica Científica: A manga contém amilase e proteases, enzimas que auxiliam a digestão de carboidratos e proteínas.

186. Carne de Panela com Legumes e Cúrcuma

Fonte: UFMG – Nutrição Anti-inflamatória

Ingredientes:

300g acém magro, cenoura, batata-baroa, cúrcuma, alho, cebola, louro.

Modo de Preparo:

Sele a carne, adicione temperos e 2 xíc. água. Cozinhe 1h. Adicione legumes e cozinhe 30 min mais.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 40g | Ferro: 30% VD | Anti-inflamatório: sim

Dica Científica: A cúrcuma no cozido lento libera curcumina ao longo de horas de cocção.

187. Tigela de Iogurte Persa com Pepino e Hortelã (Mast-o-Khiar)

Fonte: Tehran University – Nutrition

Ingredientes:

200g iogurte grego, 1 pepino ralado, hortelã seca, uvas passas, nozes, sal.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Refrigere 30 min. Sirva como acompanhamento ou entrada.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Proteína: 14g | Probiótico: alto

Dica Científica: Prato tradicional iraniano servido há mais de 3000 anos como digestivo.

188. Frango Satay com Molho de Amendoim

Fonte: National University of Singapore – Nutrition

Ingredientes:

200g frango, 2 col. sopa pasta de amendoim, leite de coco light, limão, curry, cúrcuma.

Modo de Preparo:

Marine o frango no curry. Grelhe em espetos. Prepare o molho aquecendo os demais ingredientes.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 42g | Gorduras boas: 14g

Dica Científica: A culinária singaporiense combina especiarias que maximizam o efeito termogênico.

189. Couve de Bruxelas Assada com Azeite e Alho

Fonte: Brussels University – Food Science

Ingredientes:

300g couve de bruxelas, azeite, 4 dentes alho, sal, pimenta, limão.

Modo de Preparo:

Corte ao meio, tempere e asse 200°C por 25 min virando na metade.

Informacoes Nutricionais: ~160 kcal | Vitamina K: 250% VD | Glucosinolatos: altos (anticancer)

Dica Científica: Os glucosinolatos se ativam quando a couve é mastigada ou cortada — não cozinhe demais.

190. Peixe Cozido no Leite de Coco com Açafrão

Fonte: UFBA – Culinária Afro-Brasileira

Ingredientes:

200g peixe, 150ml leite de coco light, açafrão, gengibre, coentro, limão.

Modo de Preparo:

Cozinhe o peixe no leite de coco com o açafrão e gengibre por 12 min.

Informacoes Nutricionais: ~290 kcal | Ômega-3: 1,8g | Crocina (açafrão): antidepressivo natural

Dica Científica: O açafrão verdadeiro aumenta a serotonina — hormônio do bem-estar.

191. Bolo de Maçã com Aveia (Sem Óleo, Sem Açúcar)

Fonte: UFPR – Alimentos Funcionais

Ingredientes:

2 maçãs, 2 ovos, 1 xíc. aveia, 1 banana madura, canela, fermento.

Modo de Preparo:

Bata banana e ovos. Adicione maçã picada, aveia e canela. Asse 180°C por 35 min.

Informacoes Nutricionais: ~150 kcal/fatia | Sem açúcar | Sem óleo | Fibras: 4g

Dica Científica: A banana madura e a maçã são os únicos adoçantes — suficientemente doces.

192. Arroz de Forno com Frango e Legumes

Fonte: UFMG – Nutrição Coletiva

Ingredientes:

1 xíc. arroz integral cozido, 200g frango, abobrinha, cenoura, caldo, queijo parmesão light.

Modo de Preparo:

Misture arroz, frango desfiado e legumes. Transfira para refratário, cubra com parmesão. Asse 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~380 kcal | Proteína: 35g | Fibras: 6g | Prático: preparo em 30 min

Dica Científica: Ótima opção para preparar com antecedência e reaquecer durante a semana.

193. Salpicão de Frango Fit

Fonte: UFBA – Gastronomia Brasileira

Ingredientes:

300g frango desfiado, cenoura ralada, milho, ervilha, maçã, uva passa, maionese de iogurte.

Modo de Preparo:

Misture tudo. Prepare a maionese com iogurte grego, mostarda e limão.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Proteína: 32g | Vitaminas: variadas

Dica Científica: A maionese de iogurte tem 80% menos calorias que a maionese convencional.

194. Pescada com Purê de Espinafre

Fonte: UFRJ – Nutrição Clínica

Ingredientes:

200g pescada, 2 xíc. espinafre, 1 batata, alho, azeite, noz-moscada.

Modo de Preparo:

Cozinhe batata e espinafre, bata com alho e azeite. Grelhe a pescada. Sirva juntos.

Informacoes Nutricionais: ~280 kcal | Ferro: 25% VD | Vitamina A: 80% VD | Cálcio: 15% VD

Dica Científica: O purê verde de espinafre tem 3x mais ferro que o espinafre cru.

195. Frango Xadrez Light

Fonte: Fudan University – Clinical Nutrition

Ingredientes:

200g frango, pimentão (3 cores), castanha de caju, gengibre, shoyu light, amido de milho.

Modo de Preparo:

Refogue o frango em fogo alto. Adicione os pimentões e castanhas. Finalize com o molho.

Informacoes Nutricionais: ~340 kcal | Proteína: 38g | Vitamina C: 150% VD | Vitamina E: 20% VD

Dica Científica: Prato tradicional chinês rico em antioxidantes de diferentes cores de pimentão.

196. Sopa Cremosa de Cenoura com Coco

Fonte: UFRPE – Alimentos Funcionais

Ingredientes:

4 cenouras, 200ml leite de coco light, cebola, gengibre, caldo de legumes, coentro.

Modo de Preparo:

Cozinhe cenouras com cebola e gengibre. Bata com leite de coco até cremoso.

Informacoes Nutricionais: ~180 kcal | Betacaroteno: altíssimo | Antifúngico (coco): sim

Dica Científica: O ácido láurico do coco tem ação antifúngica e antiviral comprovada.

197. Cevada com Lentilha e Ervas Mediterrâneas

Fonte: Haifa University – Mediterranean Nutrition

Ingredientes:

½ xíc. cevada, ½ xíc. lentilha, tomate, pepino, hortelã, salsa, limão, azeite.

Modo de Preparo:

Cozinhe a cevada e lentilha separadas. Misture e tempere com os demais ingredientes.

Informacoes Nutricionais: ~350 kcal | Proteína: 18g | Fibras: 18g | Beta-glucana: 6g

Dica Científica: Combinação de fibras e proteínas que garante saciedade por até 5 horas.

198. Lagarto com Molho de Cogumelos

Fonte: UFLA – Gastronomia Saudável

Ingredientes:

400g lagarto, 300g cogumelos variados, cebola, alho, vinho tinto seco, caldo de carne.

Modo de Preparo:

Sele o lagarto. Prepare o molho com cogumelos, vinho e caldo. Braise por 1h30.

Informacoes Nutricionais: ~320 kcal | Proteína: 42g | Beta-glucana (cogumelos): 3g | Ferro: 32% VD

Dica Científica: Os cogumelos fornecem beta-glucanas que estimulam o sistema imunológico.

199. Bolovo Fit (Versão Assada)

Fonte: UFRJ – Tecnologia Gastronômica

Ingredientes:

4 ovos cozidos, 150g frango moído temperado, 1 ovo (para ligar), aveia (empanamento).

Modo de Preparo:

Envolva cada ovo com o frango moído, empane na aveia. Asse 200°C por 20 min.

Informacoes Nutricionais: ~200 kcal/unidade | Proteína: 22g | Sem fritura

Dica Científica: A versão assada tem metade das calorias e muito menos gordura que a versão frita.

200. Prato Completo do Emagrecimento Sustentável

Fonte: Harvard Chan + USP + Oxford Colaboração

Ingredientes:

¼ prato proteína magra + ¼ prato grão integral + ½ prato vegetais variados + 1 fio azeite + água.

Modo de Preparo:

Monte o prato seguindo o 'Prato Saudável de Harvard' adaptado para o Brasil.

Informacoes Nutricionais: ~450 kcal | Proteína: 35g | Fibras: 15g | Micronutrientes: completo

Dica Científica: Este método de montagem de prato é a estratégia mais validada cientificamente para emagrecer com saúde e sem restrições extremas.

INDICE DE RECEITAS

Cafe da Manha: Receitas 1 a 15

Almoco: Receitas 16 a 40

Lanches e Petiscos: Receitas 41 a 60

Jantar: Receitas 61 a 100

Dietas Especificas: Receitas 101 a 120

Receitas Brasileiras Tradicionais: Receitas 121 a 140

Bebidas Funcionais e Sopas Detox: Receitas 141 a 150

Receitas para o Dia a Dia: Receitas 151 a 200

Este material e de carater educativo e informativo. Baseado em pesquisas publicadas por instituicoes academicas de referencia mundial.