

Livro de Receitas para Dieta Mediterrânea



Benefícios, Plano Alimentar de 7 Dias e 74
Receitas

CELINE CLAIRE



TÍTULO DO LIVRO: Livro de Receitas para
Dieta Mediterrânea

Subtítulo: Benefícios, Plano Alimentar de 7
dias e 74 Receitas.

© CELINE CLAIRE 2022

Nome da Autora: Celine Claire.

Nombre del traductor: : Ana Helena Catunda
Loureiro

Capítulo Um

INTRODUÇÃO

O que é uma dieta Mediterrânea?

É uma dieta baseada nos alimentos tradicionais que as pessoas costumavam consumir durante a década de 1960 em países Mediterrâneos como a Itália e a Grécia. A dieta Mediterrânea é mais como uma dieta à base de plantas, uma vez que ela enfatiza o consumo de frutas, vegetais e grãos integrais. Essa dieta inclui menos carne e laticínios em comparação a uma típica dieta Ocidental.

Uma dieta Mediterrânea incorpora os tradicionais hábitos de vida saudáveis dos indivíduos vindos de países vizinhos do Mar Mediterrâneo. Esses países incluem a França, Itália, Grécia e Espanha.

A dieta Mediterrânea varia por região e país. É por isso que ela tem uma gama de definições. Mas de um modo geral, esta dieta é rica em verduras, legumes, frutas, nozes, feijões, cereais, grãos, peixes e gorduras insaturadas, incluindo azeite de oliva.

Normalmente, a dieta Mediterrânea está associada a uma boa saúde. Diversos estudos indicam que a dieta Mediterrânea pode levar à perda de peso e ajuda a prevenir ataques cardíacos, derrames, diabetes tipo 2 e morte prematura.

Existe jeito certo de seguir a dieta Mediterrânea?

Não, não tem jeito certo. Isso ocorre porque a dieta Mediterrânea é consumida por pessoas de muitos países em torno do Mar Mediterrâneo que consomem diferentes tipos de alimentos.

Como é possível tornar uma dieta naturalmente mais Mediterrânea?

- Coma mais alimentos ricos em amido, como macarrão e pão.
- Coma frutas e verduras em abundância.
- Incorpore peixes e frutos do mar em sua dieta.
- Consuma menos carne.
- Coma tubérculos, como batata doce, nabo, batata irlandesa, inhame e outros.
- Escolha produtos alimentícios fabricados a partir de óleos vegetais.
- Coma menos carne de aves, ovos, iogurte e queijo.
- Não consuma bebidas açucaradas, adoçantes adicionados, carnes processadas, grãos refinados, óleos refinados e outros alimentos altamente processados.
- Não coma gorduras trans, que são encontradas na margarina e em vários alimentos processados.
- Beba mais água enquanto estiver seguindo uma dieta Mediterrânea.
- A dieta Mediterrânea inclui quantidades moderadas de vinho tinto. Beba aproximadamente uma taça de vinho tinto todos os dias.

Quais são os benefícios de uma dieta Mediterrânea para a saúde?

-Reduz o risco de doenças cardiovasculares. De acordo com pesquisas, uma dieta Mediterrânea pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Um estudo detalhado publicado no The New England Journal of Medicine comparou duas dietas Mediterrâneas com uma dieta de controle por aproximadamente cinco anos.

De acordo com o estudo em destaque, a dieta Mediterrânea reduziu o risco de problemas cardiovasculares como ataques cardíacos, derrames e morte em aproximadamente 30% em comparação com o grupo de controle.

Mais estudos são necessários para estabelecer se fatores relacionados ao estilo de vida como mais atividade física e sistemas de suporte estendido são, em parte, responsáveis pela redução de complicações cardíacas em países Mediterrâneos em comparação aos Estados Unidos.

- Melhora a qualidade do sono. Em um estudo de 2018 a respeito das associações entre a dieta Mediterrânea e o sono em adultos mais velhos, pesquisadores sugeriram que seguir uma dieta Mediterrânea pode melhorar o sono em adultos mais velhos.

A dieta Mediterrânea não pareceu afetar a qualidade do sono em pessoas mais jovens.

- Contribui para a perda de peso. A dieta Mediterrânea pode auxiliar pessoas que desejam perder peso corporal. De acordo com uma revisão sistemática da dieta Mediterrânea para perda de peso a longo prazo realizada em 2016, pessoas com sobrepeso perderam mais peso em uma dieta Mediterrânea do que em uma dieta com baixo consumo de gordura.

O grupo da dieta Mediterrânea alcançou resultados similares aos de outros participantes em diferentes dietas padrão para perda de peso.

PLANO ALIMENTAR DE 7 DIAS

Dia 1

Café da Manhã

- Uma torrada integral.
- Um ovo frito. Se quiser mais calorias, adicione outro ovo frito ou um pouco de abacate fatiado à torrada integral.
- Tomates grelhados.

Almoço

- Duas xícaras de mix de folhas com tomates-cereja e azeitonas por cima e molho de vinagre e azeite de oliva.
- Pão pita integral.
- 56 gramas de homus.

Jantar

- Uma pizza integral coberta com molho de tomate, vegetais grelhados e queijo com baixo teor de gordura.

Se quiser mais calorias, adicione um pouco de frango desfiado, presunto, atum ou pinhões à pizza.

Dia 2

Café da Manhã

- Uma xícara de iogurte grego.
- ½ xícara de frutas como mirtilos, framboesas ou nectarinas picadas.

Caso queira mais calorias, adicione de 28 a 56 gramas de amêndoas ou nozes.

Almoço

- Um sanduíche integral com vegetais grelhados, como abobrinhas, berinjela, pimentão e cebolas.

Se quiser comer mais calorias, passe homus ou abacate no pão antes de adicionar os recheios vegetais.

Jantar

- Uma porção de bacalhau ou salmão assado com alho e pimenta-do-reino para adicionar sabor.
- Uma batata assada com azeite de oliva e cebolinha.

Dia 3

Café da Manhã

- Uma xícara de aveia integral com canela, tâmaras e mel.
- Coberturas com baixo teor de açúcar, como framboesas.
- 28 gramas de amêndoas picadas (opcional).

Almoço

- Feijão branco cozido com temperos incluindo: alho, louro e cominho.
- Uma xícara de rúcula com molho de azeite de oliva com pepino, tomate e queijo feta por cima.

Jantar

- ½ xícara de macarrão integral com molho de tomate, azeite de oliva e vegetais grelhados.
- Uma colher de sopa de queijo parmesão.

Dia 4

Café da Manhã

- Dois ovos mexidos com pimentões, tomates e cebola.
- Finalize com 28 gramas de queijo fresco ou um quarto de um abacate.

Almoço

- Anchovas assadas em azeite de oliva em cima de uma torrada integral com uma pitada de suco de limão.
- Saladas mornas feitas com 2 xícaras de couve cozida no vapor e tomates.

Jantar

- 2 xícaras de espinafre cozido no vapor com uma pitada de suco de limão e ervas.
- Uma alcachofra cozida com azeite de oliva, alho em pó e sal. Sinta-se à vontade para incluir mais uma alcachofra para garantir uma refeição reforçada e satisfatória.

Dia 5

Café da Manhã

- Uma xícara de iogurte grego com canela e mel por cima.
- Misture uma maçã picada e amêndoas trituradas.

Almoço

- Uma xícara de quinoa com pimentões, tomate seco e azeitonas.
- Grãos-de-bico assados com orégano e tomilho.
- Finalize com queijo feta ou abacate (opcional).

Jantar

- 2 xícaras de couve cozida no vapor com pepino, tomate, azeitonas, suco de limão e queijo parmesão.
- Uma porção de sardinhas grelhadas com uma fatia de limão.

Dia 6

Café da Manhã

- Duas fatias de torrada integral com queijo macio, como ricota, queijo fresco ou queijo de cabra.
- Adicione mirtilos picados ou figos para adoçar.

Almoço

- Duas xícaras de mix de folhas combinadas com pepino e tomate.
- Uma porção pequena de frango assado com uma pitada de azeite de oliva e suco de limão.

Jantar

- Vegetais como alcachofra, cenoura, abobrinha, berinjela, batata doce, tomate, assados no forno.

Misture os vegetais no azeite de oliva e em ervas intensas antes de assá-los.

- Uma xícara de cuscuz integral.

Dia 7

Café da Manhã

- Aveia integral combinada com canela, tâmaras e xarope de bordo.
- Cubra com frutas com baixo teor de açúcar, como amoras ou framboesa.

Almoço

- Ensopado de abobrinha, abóbora amarela, cebola e batata feito em um molho de tomate e ervas.

Jantar

- 2 xícaras de vegetais verdes, incluindo rúcula ou espinafre, tomate, azeitonas e azeite de oliva.
- Uma porção pequena de peixe branco.
- Sobras do ensopado de vegetais do almoço.

Opções de lanches saudáveis na dieta Mediterrânea

- i. Uma porção pequena de nozes.

- ii. Frutas inteiras, incluindo laranjas, uvas e ameixas.
- iii. Frutas secas como figos e damascos.
- iv. Uma porção pequena de iogurte grego.
- v. Homus com aipo, cenoura ou outros vegetais de preferência.
- vi. Abacate em uma torrada integral.
- vii. Fatias de maçã com manteiga de amêndoas.

Prós e contras de seguir uma dieta Mediterrânea

Prós

- Ela permite que você coma apenas o que ama. A dieta Mediterrânea compreende uma variedade de alimentos integrais, frescos, tornando fácil a construção de boas opções alimentares a partir da dieta. Os alimentos que compõem esta dieta precisam apenas de ajustes mínimos. Por exemplo, em vez de uma pizza de salsicha e pepperoni, você pode escolher uma dieta com um montão de vegetais.

Fique à vontade para incluir vários tipos de comida em uma única refeição. Quando você enche sua refeição com alimentos frescos como frutas e verduras, eles irão auxiliar aumentando o volume das suas refeições de forma que você consuma menos calorias.

- A dieta é baixa em gorduras saturadas. A dieta Mediterrânea evita que você sinta fome constantemente visto que ela possui uma variedade de gorduras saudáveis. A dieta limita grandes quantidades de carnes vermelhas ou processadas, o que ajuda você a consumir mais ácidos graxos monoinsaturados como nozes, abacate e azeite de oliva. Estes ácidos graxos reduzem a ingestão de colesterol, que é rico em gorduras saturadas.

- A dieta Mediterrânea reduz o risco de contrair câncer. Um crescente número de estudos indica que pessoas que seguem uma dieta Mediterrânea têm chances reduzidas de contrair câncer de cólon, câncer de próstata e alguns cânceres na região da cabeça e pescoço. Estes estudos foram publicados em Setembro de 2016 no British Journal of Cancer, no European Journal of Cancer Prevention em Setembro de 2017 e no Journal of Urology em Fevereiro de 2018

Contras

- Ela contém menos leite. A dieta Mediterrânea pode ser desafiadora para amantes do leite que desejam mais cálcio do leite. Para satisfazer a necessidade de ingerir mais cálcio, come queijo e iogurte em pequenas quantidades. Você pode também recorrer a fontes não lácteas de cálcio.

Se você precisa muito do leite, beba leite desnatado. Se não, fontes de cálcio não lácteas incluem leite de amêndoas fortificado, sardinhas, couve e tofu feito com sulfato de cálcio.

- A dieta inclui vinho tinto, o que é perigoso para pessoas com histórico familiar de câncer de mama. Então, você precisa consultar um médico antes de incluir vinho tinto em sua dieta Mediterrânea, especialmente se você tem algum registro de câncer de mama em sua linhagem familiar.

- A dependência excessiva de gorduras insaturadas no Mediterrâneo pode resultar em uma alta ingestão de gordura, o que não é recomendado por profissionais de saúde. Em conformidade com as National Academies of Science, Engineering, and Medicine, sua ingestão diária total de gorduras deveria ser apenas de 20 a 35% de sua ingestão calórica diária total.

****ESCLARECIMENTO AMIGÁVEL**** Quando criadas, essas receitas para dieta Mediterrânea não foram destinadas a fazer parte de qualquer programa de dieta. As informações nutricionais para cada receita podem não ser fornecidas. Por favor, pratique o controle prático das porções quando estiver apreciando suas refeições.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>