

# **50 Receitas Fitness para Diabéticos**

Emagrecer com saúde nunca foi tão delicioso

## Receita 1: Salada de Frango com Abacate

Ingredientes:

- 1 peito de frango grelhado em cubos
- 1/2 abacate em cubos
- Alface, rúcula, tomate cereja
- Suco de limão, azeite e sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva gelado.

## Receita 2: Omelete de Legumes

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/4 de abobrinha ralada
- 1/4 de cenoura ralada
- Sal, pimenta e ervas a gosto

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e cozinhe em frigideira antiaderente.

## Receita 3: Crepioca Funcional

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de queijo branco ralado

Modo de preparo:

Misture tudo e grelhe dos dois lados em frigideira antiaderente.

## Receita 4: Iogurte com Chia e Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de sopa de chia
- Morangos e mirtilos a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe descansar por 10 minutos antes de consumir.

## Receita 5: Panqueca de Aveia com Banana

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e frite pequenas porções em frigideira antiaderente.

## Receita 6: Suco Verde Energético

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1/2 maçã verde
- Suco de 1 limão
- 200ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coe se desejar.

## Receita 7: Sopa de Legumes Low Carb

Ingredientes:

- Abobrinha, chuchu, cenoura, repolho
- Alho, cebola e azeite
- Sal e ervas a gosto

Modo de preparo:

Refogue, adicione água e cozinhe até amaciar. Bata ou sirva com pedaços.

## Receita 8: Hambúrguer Caseiro de Frango

Ingredientes:

- 200g de frango moído
- 1 colher de aveia em flocos finos
- Alho, cebola e salsa

Modo de preparo:

Misture tudo, molde e grelhe em frigideira ou assadeira.

## Receita 9: Chips de Abobrinha

Ingredientes:

- 1 abobrinha fatiada fina
- Sal, azeite e orégano

Modo de preparo:

Asse em forno baixo por 40 minutos até dourar e ficar crocante.

## Receita 10: Salada Quente de Quinoa

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- Brócolis, cenoura e alho poró refogados
- Azeite, limão e ervas

Modo de preparo:

Misture tudo ainda quente e sirva morno.

## Receita 11: Tapioca com Queijo e Tomate

Ingredientes:

- 2 colheres de goma de tapioca
- 1 fatia de queijo branco
- 2 rodelas de tomate
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Espalhe a goma na frigideira, adicione o recheio e dobre a tapioca.

## Receita 12: Mingau de Aveia com Leite Vegetal

Ingredientes:

- 3 colheres de aveia
- 200ml de leite de amêndoas
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe até engrossar e sirva morno com chia ou frutas com baixo índice glicêmico.

## Receita 13: Sopa de Couve-Flor com Cúrcuma

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena picada
- 1/2 cebola, 1 dente de alho
- Cúrcuma, sal, pimenta

Modo de preparo:

Refogue, adicione água e cozinhe até amaciar. Bata no liquidificador.

## Receita 14: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

- 200g de frango em cubos
- Abobrinha, cenoura e pimentão
- Curry, sal e azeite

Modo de preparo:

Refogue o frango com os temperos, adicione os legumes e cozinhe até macio.

## Receita 15: Salada de Lentilha com Cebola Roxa

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- Tomate, cebola roxa, salsinha
- Limão, azeite, sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva fria.

## Receita 16: Bolinho de Grão-de-Bico Assado

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- Alho, cebola, cheiro-verde
- 1 colher de azeite

Modo de preparo:

Triture tudo, modele bolinhos e asse até dourar.

## Receita 17: Mousse de Cacau com Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de xilitol (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no mixer até ficar cremoso. Leve à geladeira.

## Receita 18: Salada de Atum com Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- Tomate, cebola, cheiro-verde

Modo de preparo:

Misture tudo e tempere com limão e azeite.

## Receita 19: Arroz de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 xícara de couve-flor triturada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue o alho, adicione a couve-flor e mexa por 5 minutos.

## Receita 20: Iogurte Natural com Linhaça

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de linhaça dourada

Modo de preparo:

Misture e consuma no café da manhã ou lanche.

## Receita 21: Tapioca com Queijo e Tomate

Ingredientes:

- 2 colheres de goma de tapioca
- 1 fatia de queijo branco
- 2 rodelas de tomate
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Espalhe a goma na frigideira, adicione o recheio e dobre a tapioca.

## Receita 22: Mingau de Aveia com Leite Vegetal

Ingredientes:

- 3 colheres de aveia
- 200ml de leite de amêndoas
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe até engrossar e sirva morno com chia ou frutas com baixo índice glicêmico.

## Receita 23: Sopa de Couve-Flor com Cúrcuma

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena picada
- 1/2 cebola, 1 dente de alho
- Cúrcuma, sal, pimenta

Modo de preparo:

Refogue, adicione água e cozinhe até amaciar. Bata no liquidificador.

## Receita 24: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

- 200g de frango em cubos
- Abobrinha, cenoura e pimentão
- Curry, sal e azeite

Modo de preparo:

Refogue o frango com os temperos, adicione os legumes e cozinhe até macio.

## Receita 25: Salada de Lentilha com Cebola Roxa

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- Tomate, cebola roxa, salsinha
- Limão, azeite, sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva fria.

## Receita 26: Bolinho de Grão-de-Bico Assado

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- Alho, cebola, cheiro-verde
- 1 colher de azeite

Modo de preparo:

Triture tudo, modele bolinhos e asse até dourar.

## Receita 27: Mousse de Cacau com Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de xilitol (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no mixer até ficar cremoso. Leve à geladeira.

## Receita 28: Salada de Atum com Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- Tomate, cebola, cheiro-verde

Modo de preparo:

Misture tudo e tempere com limão e azeite.

## Receita 29: Arroz de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 xícara de couve-flor triturada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue o alho, adicione a couve-flor e mexa por 5 minutos.

## Receita 30: Iogurte Natural com Linhaça

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de linhaça dourada

Modo de preparo:

Misture e consuma no café da manhã ou lanche.

## Receita 31: Tapioca com Queijo e Tomate

Ingredientes:

- 2 colheres de goma de tapioca
- 1 fatia de queijo branco
- 2 rodelas de tomate
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Espalhe a goma na frigideira, adicione o recheio e dobre a tapioca.

## Receita 32: Mingau de Aveia com Leite Vegetal

Ingredientes:

- 3 colheres de aveia
- 200ml de leite de amêndoas
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe até engrossar e sirva morno com chia ou frutas com baixo índice glicêmico.

## Receita 33: Sopa de Couve-Flor com Cúrcuma

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena picada
- 1/2 cebola, 1 dente de alho
- Cúrcuma, sal, pimenta

Modo de preparo:

Refogue, adicione água e cozinhe até amaciar. Bata no liquidificador.

## Receita 34: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

- 200g de frango em cubos
- Abobrinha, cenoura e pimentão
- Curry, sal e azeite

Modo de preparo:

Refogue o frango com os temperos, adicione os legumes e cozinhe até macio.

## Receita 35: Salada de Lentilha com Cebola Roxa

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- Tomate, cebola roxa, salsinha
- Limão, azeite, sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva fria.

## Receita 36: Bolinho de Grão-de-Bico Assado

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- Alho, cebola, cheiro-verde
- 1 colher de azeite

Modo de preparo:

Triture tudo, modele bolinhos e asse até dourar.

## Receita 37: Mousse de Cacau com Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de xilitol (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no mixer até ficar cremoso. Leve à geladeira.

## Receita 38: Salada de Atum com Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- Tomate, cebola, cheiro-verde

Modo de preparo:

Misture tudo e tempere com limão e azeite.

## Receita 39: Arroz de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 xícara de couve-flor triturada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue o alho, adicione a couve-flor e mexa por 5 minutos.

## Receita 40: Iogurte Natural com Linhaça

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de linhaça dourada

Modo de preparo:

Misture e consuma no café da manhã ou lanche.

## Receita 41: Tapioca com Queijo e Tomate

Ingredientes:

- 2 colheres de goma de tapioca
- 1 fatia de queijo branco
- 2 rodelas de tomate
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Espalhe a goma na frigideira, adicione o recheio e dobre a tapioca.

## Receita 42: Mingau de Aveia com Leite Vegetal

Ingredientes:

- 3 colheres de aveia
- 200ml de leite de amêndoas
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe até engrossar e sirva morno com chia ou frutas com baixo índice glicêmico.

## Receita 43: Sopa de Couve-Flor com Cúrcuma

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena picada
- 1/2 cebola, 1 dente de alho
- Cúrcuma, sal, pimenta

Modo de preparo:

Refogue, adicione água e cozinhe até amaciar. Bata no liquidificador.

## Receita 44: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

- 200g de frango em cubos
- Abobrinha, cenoura e pimentão
- Curry, sal e azeite

Modo de preparo:

Refogue o frango com os temperos, adicione os legumes e cozinhe até macio.

## Receita 45: Salada de Lentilha com Cebola Roxa

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- Tomate, cebola roxa, salsinha
- Limão, azeite, sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva fria.

## Receita 46: Bolinho de Grão-de-Bico Assado

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- Alho, cebola, cheiro-verde
- 1 colher de azeite

Modo de preparo:

Triture tudo, modele bolinhos e asse até dourar.

## Receita 47: Mousse de Cacau com Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de xilitol (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no mixer até ficar cremoso. Leve à geladeira.

## Receita 48: Salada de Atum com Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- Tomate, cebola, cheiro-verde

Modo de preparo:

Misture tudo e tempere com limão e azeite.

## Receita 49: Arroz de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 xícara de couve-flor triturada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue o alho, adicione a couve-flor e mexa por 5 minutos.

## Receita 50: Iogurte Natural com Linhaça

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de linhaça dourada

Modo de preparo:

Misture e consuma no café da manhã ou lanche.