

12 Receitas

ANTIDIABETES

— Por Dr. Naif Thadeu —



ÍNDICE

Introdução.....	3
Purê de couve-flor	4
Macarrão de abobrinha com molho branco	6
Sopa de legumes.....	7
Salada mediterrânea.....	8
Risoto de aspargo alho poró e tomate cereja	9
Sopa cremosa de brócolis e amêndoas	10
Chuchu empanado	11
Yakissoba vegetariano.....	12
Picolé de coco	13
Petit gateau low car.....	14
Torta de limão	15
Golden Milk.....	16
Sobre o autor	17

INTRODUÇÃO

As receitas antidiabetes foram selecionadas por atenderem alguns critérios:

- 1) A mistura de ingredientes tem baixo índice glicêmico. As trocas inteligentes, sem grãos, glúten e leite, diminuem os agentes inflamatórios e a oferta de glicose para o organismo. Isso ajuda no controle glicêmico e na reversão do diabetes
- 2) Os ingredientes todos são ricos em compostos poderosos, como Indol3-Carbinol e antioxidantes, substâncias que podem diminuir o estresse oxidativo causado pela hiperglicemia e as complicações comuns do diabetes, como doenças cardiovasculares
- 3) Os temperos com Açafrão da Terra, Alho, Cebola e especiarias como gengibre e coentro garantem o aporte de substâncias naturais milenares que, conforme a Ayurveda e a Medicina Chinesa auxiliam a blindar o corpo contra toxinas, que também podem estimular desequilíbrios hormonais e resistência insulínica.

A mudança alimentar é o primeiro e mais importante passo para controlar e reverter o diabetes. Aqueles que seguem essas receitas conseguem diminuir a glicemia em TRÊS DIAS.

Por isso, não perca tempo e saboreie as 10 receitas antidiabetes:

PURÊ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- ✧ 1 Couve-Flor (Média)
- ✧ 2 Dentes de Alho
- ✧ 1 Colher (sopa) de manteiga ghee
- ✧ Leite de coco
- ✧ Sal rosa, Pimenta do Reino e Salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte a couve flor em floretes e cozinhe em água até que fiquem bem macias (precisa conseguir amassar com um garfo).

Escorra a couve-flor e triture com um mixer ou processador e reserve.

Em uma panela adicione a manteiga ghee e frite os dentes de alho amassados, adicione o purê, tempere com sal rosa, pimenta do reino e adicione o leite aos poucos até ficar com a consistência que desejar.

Finalize com salsinha picada e aproveite!



Jogue fora os alimentos que te colocam na rota do diabetes

✘ Alimentos refinados

Farinha de trigo, arroz, sal comum, adoçantes artificiais, margarina, leite desnatado.

✘ Produtos alimentícios

Faça uma lista com o máximo de elementos naturais possível. A regra é desembalar o menos possível.

✘ Alimentos light e diet

Você não precisa deles. Sua alimentação será muito mais saudável e saborosa.

✘ Sem transgênicos

Ter acesso a alimentos orgânicos infelizmente não é tão fácil para todos nós. Não são todas as cidades que trazem em seus mercados uma gôndola apenas de produtos orgânicos. E, no Brasil, temos outro agravante, a quantidade de alimentos transgênicos. Dois exemplos óbvios que devem estar longe da sua alimentação: a soja e o milho, que estão no topo do ranking de transgênicos do nosso país.

✘ Nada de óleo

Jogue fora todos os óleos vegetais hidrogenados ou parcialmente hidrogenados que estão na sua cozinha. Agora. Nunca mais os compre. Óleo de girassol, de soja, de milho ou mesmo de canola (que sequer existe como vegetal) e também a margarina. Você não estará perdendo muito dinheiro – porque eles são baratos. A partir de agora, você deve cozinhar só com óleo de coco, manteiga e banha de porco. Azeite de oliva extravirgem é apenas para temperar.

MACARRÃO DE ABOBRINHA COM MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

- ✧ 2 xícaras de leite vegetal de castanha de caju ou de amêndoas
- ✧ 1/2 xícara de castanha de caju crua e sem sal
- ✧ 1/2 xícara de água fervente
- ✧ 1/2 limão espremido
- ✧ 1 dente de alho ou 1 colher de chá de alho em pó
- ✧ 1 colher de chá de cebola em pó
- ✧ 2 colheres de chá de sal
- ✧ 1 pitada de noz moscada

MODO DE PREPARO

1. Deixe as castanhas de caju de molho em água fervente por 15 minutos.
2. Transfira as castanhas e a água para o liquidificador, acrescente os demais ingredientes e bata bem, até ficar um mistura bem lisa e homogênea.
3. Em uma panela, coloque o molho que acabou de bater no liquidificador e ajuste os temperos à seu gosto.
4. Deixe em fogo médio/baixo, semi tampado, por uns 10 minutos, para que engrosse um pouco.
5. Assim que engrossar, coloque o macarrão de abobrinha.
6. Misture bem e deixe cozinhar brevemente, por uns 2 ou 3 minutos.
7. Sirva em seguida!!



SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES

- ✧ 1 cenoura
- ✧ 1 chuchu
- ✧ 1 tomate
- ✧ 1 cebola
- ✧ 2 dentes de alho
- ✧ 1/2 maço de coentro ou salsinha
- ✧ 1 pedaço de +- 2 cm de gengibre
- ✧ Água até cobrir
- ✧ 2 colheres de chá de sal marinho não refinado
- ✧ Pimenta do reino à gosto
- ✧ 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

MODO DE PREPARO

Higienize bem os legumes.

1. Descasque a cenoura, caso não seja orgânica, o chuchu, cebola e alho. O tomate não precisa.
2. Corte em pedaços menores todos os legumes e coloque-os em uma panela alta.
3. Acrescente os demais ingredientes, exceto o sal, azeite de oliva e pimenta.
4. Cubra com água e ultrapasse +- 1 dedo. Quanto menos água, mais cremosa ficará.
5. Deixe cozinhando, com a tampa fechada e fogo médio, até os legumes ficarem macios.
6. Desligue.
7. Com um mixer de mão, ou em um liquidificador, triture tudo até ficar bem cremoso.
8. Adicione o sal, pimenta e azeite e acerte os temperos.
9. Sirva em seguida.



SALADA MEDITERRÂNEA

INGREDIENTES

- ✧ 2 a 4 folhas verdes mistas;
- ✧ 4 azeitonas pretas sem caroço;
- ✧ 1 tomate pequeno cortado em cubos;
- ✧ ½ pepino picado;
- ✧ 1 colher de cebola picada;
- ✧ 3 fatias de toucinho tempeh cozidos e picados;
- ✧ suco de um limão;
- ✧ 1 colher de orégano;
- ✧ sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Lave bem todas as folhas, o tomate, o pepino e a cebola e deixe escorrer. Em seguida, corte todos esses ingredientes em uma tigela grande. Adicione as azeitonas e os toucinhos de tempeh picados. Tempere a salada com sal, pimenta, suco de limão, orégano e misture.



RISOTO DE ASPARGO ALHO PORÓ E TOMATE CEREJA

INGREDIENTES

- ✧ 1/2 maço de couve-flor;
- ✧ 5 aspargos;
- ✧ 1 xícara de alho-poró picado;
- ✧ 5 tomates-cereja cortados ao meio;
- ✧ 1/2 cebola picada;
- ✧ 1 dente de alho picado;
- ✧ Açafrão a gosto
- ✧ 100ml de limão
- ✧ Um punhado de amêndoas em lascas (opcional);
- ✧ Sal e pimenta a gosto;
- ✧ Ervas finas e cebolinha a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor em floretes menores, lave bem e seque. Triture no processador de alimentos até que fique e pedaços bem pequenos. Pode-se utilizar o liquidificador no modo pulsar e raspando as laterais de tempos em tempos ao invés do processador. Reserve.

Corte os aspargos em pedaços e leve ao fogo em uma panela com água e sal. Espere ferver e deixe 5 minutos. Espete um garfo e, se estiverem macios, retire do fogo.

Reserve alguns pedaços para decoração e bata os pedaços de aspargo com o suco de limão no processador.

Refogue com óleo de coco a cebola, alho e alho-poró. Acrescente o creme de aspargos e, se estiver muito líquido, Deixe evaporar um pouco da água.

Acrescente o “arroz” de couve-flor e tempere bem. Sal rosa, pimenta, ervas finas e cebolinha. Misture bem. Por último, acrescente os tomates-cereja e misture delicadamente

Acrescente as amêndoas e corrija o tempero. Decore com os pedaços de aspargo separados e sirva.

SOPA CREMOSA DE BRÓCOLIS E AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- ✧ 1/4 xícara (chá) de amêndoas cruas*
- ✧ 2 shitakes secos
- ✧ 2 folhas de louro
- ✧ 2 folhas de salsaõ** (opcional)
- ✧ 1 maço de brócolis
- ✧ 3 xícaras (chá) de água
- ✧ 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- ✧ 2 dentes de alho picadinhos
- ✧ 1/2 cebola picada
- ✧ Sal rosa à gosto
- ✧ Pimenta do reino moída à gosto
- ✧ Noz moscada ralada na hora à gosto
- ✧ Amêndoas para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Deixe as amêndoas de molho durante a noite ou cozinhe em água fervente por 15 minutos. Drene a água e reserve.
2. Coloque água em uma panela e adicione o brócolis cortado em floretes, a folha de louro, o shitake e as folhas de salsaõ. Deixe cozinhar até que o brócolis fique fork tender (macio). Descarte as folhas de louro.
3. Coloque o óleo de coco em outra panela e refogue rapidamente o alho e cebola, até ficar dourado.
4. Processe a sopa no liquidificador: coloque todos os ingredientes e umas 2 conchas do líquido do cozimento no liquidificador. Ligue a máquina, deixe bater até virar um purê e alongue a sopa com o líquido do cozimento aos poucos. É muito importante fazer este passo desta maneira***
5. Bata bem a sopa, por uns 4 – 5 minutos.
6. Transfira o conteúdo para a panela novamente e deixe ferver.
7. Verifique o tempero, se necessário adicione mais sal, pimenta ou noz moscada.
8. Sirva em seguida

CHUCHU

EMPANADO

INGREDIENTES

- ✧ 1 chuchu cortado em rodelas
- ✧ 1 ovo
- ✧ Sal rosa a gosto
- ✧ Azeite a gosto
- ✧ Pimenta do reino a gosto
- ✧ 50 g de queijo parmesão ralado sem lactose

MODO DE PREPARO

1. Retire ou não a casca do chuchu e fatie em rodelas finas;
2. Bata o ovo ligeiramente com um fio de azeite, sal rosa e pimenta;
3. Coloque o chuchu dentro de um recipiente e tempere com sal rosa e outros temperos se achar necessário;
4. Depois passa as fatias no ovo e depois no queijo ralado sem lactose;
5. Unte uma assadeira com óleo de coco ou forre com papel manteiga (ainda sim precisa ser untada), disponha as fatias e leve para assar;
6. Leve para assar em forno preaquecido a 200° C por 15 minutos;
7. Retire do forno vire as fatias de chuchu, volte para assar por mais 15 minutos;

Dica: Fique de olho, caso tenha cortado as fatias muito finas, pode demorar menos.

8. Está pronto, só servir!



YAKISSOBA

VEGETARIANO

INGREDIENTES

- ✧ 500g de espaguete de pupunha ou espaguete de abobrinha
- ✧ 5 folhas de acelga
- ✧ 1 cebola grande
- ✧ 5 vagens (já aferventadas)
- ✧ 1 cabeça pequena de couve flor
- ✧ 400g de peito de frango em cubo
- ✧ 1/2 pimentão verde
- ✧ 1/2 pimentão vermelho ou amarelo
- ✧ 1 ovo
- ✧ 1 xícara de amino coco
- ✧ 1/2 colher de xilitol (sopa)
- ✧ 2 colheres de polvilho doce (sopa)
- ✧ sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

cozinhe o “macarrão” em água fervente de 8 a 10 minutos.

escorra, lave e deixe esfriar.

Preparo do molho

numa panela coloque um pouco de óleo de coco frite a carne levemente e reserve.

refogue o frango, acrescente 750ml de água, o amino coco, o xilitol e o sal rosa. deixe ferver.

bata o ovo em uma tigela e junto o polvilho já dissolvido em um pouco de água, junte os legumes menos a acelga. deixe o molho engrossar agora coloque a acelga.

sirva o molho sobre o espaguete de pupunha.

PICOLÉ DE COCO

INGREDIENTES

- ✧ 1 xícara e meia (300ml) de leite de coco
- ✧ 5 colheres de sopa (50g) de coco ralado
- ✧ 5 colheres de sopa (90g) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misturar bem todos os ingredientes e levar para congelar em formas de picolé por 4 horas ou até ficar bem firme.



PETIT GATEAU LOW CARB

INGREDIENTES

- ✧ 90g de chocolate 80% cacau;
- ✧ 40g de manteiga ghee ou óleo de coco;
- ✧ 30g de xilitol;
- ✧ 30g de farinha de amêndoas;
- ✧ 2 ovos.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate 80% cacau em banho-maria. Acrescente a manteiga ghee ou o óleo de coco e misture bem.

Adicione o adoçante e continue mexendo. Incorpore os ovos mexendo bem até envolver tudo. Adicione a farinha de amêndoas por último e misture até ficar homogêneo.

Unte e polvilhe as forminhas de empada e distribua essa massa. Leve ao forno a 280 graus por 5 minutos ou até formar uma crostinha. Ele deve ficar macio e por dentro e escorrer o chocolate na hora de cortar.



TORTA DE LIMÃO

INGREDIENTES

Massa:

- ✧ 1/2 xícara farinha de castanha
- ✧ 1/4 xícara farinha de linhaça
- ✧ 1/4 xícara farinha de amêndoas
- ✧ 1/4 xícara óleo de coco sem sabor Copra
- ✧ 2 colheres de sopa de stevia
- ✧ 2 colheres de sopa de água (aproximadamente)

Recheio:

- ✧ 2 gemas
- ✧ Suco de 1/2 limão (aproximadamente 1/8 xícara – metade da medida de 1/4)
- ✧ 1/4 xícara de açúcar stevia ou xilitol
- ✧ 3 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor gelado Copra

MODO DE PREPARO

Massa:

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.

Acrescente o óleo de coco e misture bem.

Acrescente 1 colher de sopa de água e mexa com as mãos. A massa deve formar uma bolinha. Se necessário, acrescente a outra colher de sopa de água e mais.

Acomode a massa em uma fôrma de fundo removível ou de silicone. A espessura você decide, mas não esqueça de pressionar bem para que ela não rache ao assar.

Faça furinhos na massa com um garfo.

Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 20 minutos ou até ficar dourada. Reserve.

Recheio:

Em uma tigela, bata as gemas, suco de limão e stevia até ficar um creminho homogêneo.

Leve essa mistura ao fogo, em banho-maria (coloque uma panela maior que sua tigela com água no fogo, a tigela dentro da panela e ligue).

Cozinhe até engrossar (uns 10 minutos, mais ou menos). Retire do fogo.

Acrescente o óleo de coco gelado aos poucos, um pedacinho por vez.

Misture bem, para que incorpore bem.

Recheie sua torta e deixe na geladeira. Tire uns 10 minutos antes de servir. *Ao desenformar a torta, tenha cuidado, pois se estiver muito quente, ela desmonta pelo óleo de coco estar líquido.

GOLDEN MILK

O Golden Milk é uma espécie de cappuccino funcional à base de cúrcuma muito consumido entre os adeptos da medicina Ayurveda.

A receita reúne ingredientes que possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antibióticos, e está muito presente na culinária indiana.

Na Índia, a bebida é oferecida para as crianças ao primeiro sinal de um resfriado.

INGREDIENTES

- ✧ 1 colher de chá de açafrão-da-terra (ou cúrcuma);
- ✧ 1/4 colher de chá de gengibre em pó;
- ✧ 1/4 colher de chá de cardamomo em pó;
- ✧ 1/4 colher de chá de canela em pó;
- ✧ 2 colheres de sopa de água fervente; e
- ✧ 2 xícaras de chá de leite de coco (ou leite de amêndoas).

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, adicione o açafrão, o gengibre, o cardamomo e a canela. Misture bem. Acrescente a água fervente.

Em seguida, coloque o leite e mexa bem. Está pronto.



SOBRE O AUTOR



Naif Thadeu é médico cirurgião-geral e nutrólogo, com mais de 43 anos de experiência. Tem 66 anos e ao longo desses anos todos, já atendeu mais de 10 mil pacientes em sua consolidada clínica médica