



Textos
Complementares

Coletânea de Receitas

Sobremesas Low-Carb

Para Emagrecer Com Prazer



Senhor
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

APRESENTAÇÃO

Copyright © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito dos autores, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Sobremesas Low-Carb Gourmet, de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: contato@senhortanquinho.com

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](#).

Os autores salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

INTRODUÇÃO

Em primeiro lugar, obrigado pelo seu interesse neste livro.

Muito trabalho foi dedicado para que ele pudesse ser finalizado e tomasse essa forma, podendo assim ser uma ferramenta útil para ajudar na verdadeira transformação no corpo e na vida das pessoas.

Por isso, nosso **muito obrigado** por acompanhar nossa jornada no Senhor Tanquinho e pelo feedback positivo, tanto em comentários no site, quanto em emails, quanto em nossas mídias sociais ([Facebook](#), [Instagram](#), [Canal do Youtube...](#))

Sem as palavras de incentivo e agradecimento de vocês, este livro não teria se tornado verdade. Então, novamente, obrigado.

Dito isso, queremos agora abordar por que criamos este livro, e como você pode tirar o maior proveito dele.

POR QUE CRIAMOS ESSE LIVRO

Acompanhando o enorme sucesso dos [cardápios para emagrecer](#), percebemos que a grande maioria das pessoas conseguia emagrecer e ter bons resultados ao mesmo tempo em que comia alimentos deliciosos.

Porém percebemos que, mesmo para essas pessoas, existia um “gargalo” que poderia ser melhorado.

Um ponto único que impedia algumas pessoas de atingir os resultados que desejavam, ou que tornava o seu dia-a-dia mais difícil - até para as que tinham sucesso com o restante da dieta.

E esse ponto foi ficando claro nos muitos emails que recebemos com variações de uma mesma pergunta:

“Senhor Tanquinho, como faço para matar a vontade de doce em uma dieta low-carb?”

E, tendo em vista o sucesso do [Livro de Receitas de Café da Manhã](#) - que está ajudando centenas de pessoas a superarem um obstáculo comum da Dieta Low-Carb, o de ajustar a primeira refeição do dia a uma alimentação livre de pão e de farinhas em geral - ficou claro para nós que deveríamos investir nosso tempo e esforços para, agora, ajudar as pessoas a **se livrar da compulsão por açúcar**.

E este livro é a nossa resposta.

Na verdade, confessamos que fazer este livro acabou levando mais tempo do que pretendíamos inicialmente - afinal, pensamos, quanto tempo pode levar para se compilar receitas de sobremesas low-carb que sejam gostosas e saudáveis?

Bem, aparentemente... muitos meses.

Mas nós estamos certos de que foi por uma boa causa: essa demora foi porque queríamos entregar um material que fosse definitivo.

Isto é: um livro de receitas de sobremesas low-carb para que você pudesse se inspirar pelo resto da vida, atingisse o corpo que desejasse e não precisasse

nunca mais adquirir outro livro de receitas doces ou se preocupar com aquele momento em que a vontade de doce bater.

Sendo assim, todas as receitas foram pessoalmente testadas por nós - sendo que algumas já estão até em **vídeo** (como você poderá conferir a seguir).

E podemos te garantir: apenas as melhores receitas passaram por nosso crivo.

Além disso, também quisemos separar as receitas em módulos temáticos essenciais, para facilitar sua vida na hora de buscar uma receita específica - ou de se inspirar para fazer suas próprias criações.

Sendo assim, os módulos são:

- **Módulo I: Receitas De Barrinhas & Cookies**
- **Módulo II: Receitas De Bolinhos & Brownies**
- **Módulo III: Receitas De Sorvetes**
- **Módulo IV: Receitas Ao Redor Do Mundo**
- **Módulo V: Receitas Com Whey Protein**
- **Módulo VI: Receitas de Cremes, Coberturas & Manteigas**
- **Módulo VII: Receitas Auxiliares & Complementares**

Com todos estes livros, estamos seguros de que suas sobremesas - e até mesmo eventuais lanches - nunca mais vão sofrer pela falta de sabor, de tempo ou de opções.

Adicionalmente, caso alguma receita tenha ficado confusa, ou caso você tenha algum comentário ou sugestão, pode se sentir à vontade para nos mandar um email e falar conosco diretamente via contato@senhortanquinho.com.

Porque nós fazemos questão de ler todos os emails e sempre tentamos responder à maioria deles.

Por fim, queremos te pedir um único favor: O de, caso você tenha achado este livro útil, de [clique neste link](#) e deixar sua avaliação.

Porque sua avaliação 5 estrelas é a melhor maneira de mostrar seu apreço pelo nosso material, e garante que sempre estejamos empenhados em produzir cada vez mais e melhores materiais - tanto gratuitos (como todos os textos e [materiais bônus](#) que oferecemos) quanto coletâneas mais elaboradas (como esta que você tem em mãos).

Sendo assim, esperamos que você aprecie esta obra, e que possa desfrutar da delícia que é se alimentar bem e atingir seus objetivos terminando sua refeição com um excelente astral, vendo seus resultados e seu progresso cada vez melhores, e se sentindo mais confiante em seu próprio corpo, dia após dia após dia.

Desejamos a você muito sucesso, e estamos sempre a sua disposição.

Sinceramente,

Guilherme Torres & Roney Fernandes.

UMA NOTA RÁPIDA SOBRE SUBSTITUIÇÕES E INCREMENTOS

Na maior parte das receitas - quando não é utilizado o papel-manteiga - mencionamos a manteiga para untar, ou mesmo o óleo de coco.

Entretanto, esses alimentos podem ser livremente substituídos entre si tanto para untar quanto na própria confecção da receita.

Claro que será necessário aplicar algum bom-senso. Afinal, a maior parte das receitas doces não vai bem com azeite de oliva, por exemplo (exceção feita aos *“Churros Paleo Chavo del Ocho”*).

Mesmo assim, vamos falar um pouquinho sobre essas duas principais opções.

ÓLEO DE COCO

Além de o óleo de coco ser ótimo para a saúde, sendo um dos produtos mais amados pelos seguidores das dietas Low-Carb, ele ainda fornece um sutil, porém interessante, sabor de coco para os seus pratos.

Seu único ponto negativo, na minha opinião, é o preço elevado dessa iguaria...

No entanto, acredito que todos deveriam ao menos experimentá-lo uma vez.

Eu me surpreendi!

MANTEIGA & GHEE

A manteiga, pelo seu custo-benefício, e pelo sabor que ela confere aos pratos, é minha gordura favorita para cozinhar.

Vale lembrar que a manteiga está praticamente livre da lactose, que é o maior causador de problemas presente no leite.

Caso mesmo assim você não lide bem com a manteiga, saiba que o Ghee é uma alternativa completamente livre de lactose e de caseína.

Você pode comprar ghee, óleo de coco ou mesmo manteiga na loja virtual do [Comida de Verdade](#).

FARINHAS & WHEY PROTEIN

Já para as farinhas (de linhaça, de amêndoa, de coco), a substituição é mais delicada de se avaliar. Eu pessoalmente não arriscaria caso não conhecesse bem os ingredientes em questão.

No entanto, uma substituição fácil no caso da farinha de coco é por coco ralado desidratado sem açúcar.

A textura pode não ficar exatamente igual, porém dada a maior facilidade de se obter este ingrediente em relação à farinha, acreditamos que pode valer a pena experimentar.

No caso das receitas com Whey Protein, elas continuam low-carb se o whey for substituído, por exemplo, por farinha de coco.

Obviamente, o valor proteico e o sabor ficarão um tanto alterados - no entanto, a receita permanece sendo low-carb, e também dará “liga”.

ADICIONANDO SUA CRIATIVIDADE

Para finalizar, uma palavra rápida a respeito dos acréscimos: as receitas aqui estão oferecidas em sua forma mais compacta – isto é, aquela em que julgamos ser possível aliar o sabor interessante à menor complicação e ao menor número de ingredientes possível.

Afinal, sabemos como a praticidade é importante para se ter continuidade num plano alimentar de médio e longo prazos (ainda mais se considerarmos que essas receitas são uma adição às refeições, e não uma substituição a elas).

Porém, todas as receitas aqui indicadas podem ser acrescidas de alimentos low-carb de sua preferência. No caso de bolinhos, por exemplo, algumas adições simples e saborosas podem ser:

- amêndoas
- castanhas-do-pará
- nozes
- canela em pó
- essência de baunilha
- coco ralado
- cacau em pó
- nibs de cacau
- gotas de chocolate
- cobertura de chocolate 70% cacau derretido

E o que mais sua criatividade permitir.

Tendo dito isso, vamos às receitas.

DICA: Caso tenha dificuldades em encontrar algum dos ingredientes, você pode pesquisar por sua disponibilidade na loja virtual [Comida de Verdade](#).

MAS SENHOR TANQUINHO, E OS ADOÇANTES?

Essa é uma excelente pergunta, e inclusive desejamos abordá-la com mais profundidade em um artigo futuro.

No entanto, apenas para não deixar o assunto sem nenhuma resposta, vamos colocar aqui alguns destaques de [um excelente episódio do Podcast Tribo Forte](#), no qual o Dr. José Carlos Souto aborda alguns pontos extremamente importantes sobre os adoçantes no contexto da dieta baixa em carboidratos – e vamos agora destacar dois deles.

O primeiro ponto é que os adoçantes podem ser divididos em 3 tipos principais:

1. **Adoçantes calóricos e naturais:** o açúcar de mesa, o mel, o agáve, maple syrup;
2. **Adoçantes não-calóricos e artificiais:** aspartame, sucralose, splenda e afins;
3. **Adoçantes não-calóricos (ou minimamente calóricos) e naturais:** [xilitol](#), eritritol e stevia.

Ou seja, os adoçantes pertencentes ao grupo 3 são os que mais nos interessam no contexto de dietas baseadas em uma alimentação o mais natural possível – como no caso da [dieta paleo](#).

E o segundo ponto é que **os adoçantes não devem ser a base da sua alimentação.**

E tampouco os pratos doces em geral.

No entanto, para fazermos uma comparação, as [bebidas alcoólicas](#) também não devem ser a base do que você bebe no dia a dia, e mesmo assim certamente existe espaço para [vinhos e drinks low-carb](#) em uma dieta.

E, igualmente, as sobremesas – que, como dissemos, não recomendamos que sejam consumidas diariamente – ainda conseguem achar seu lugar de glória, no qual podem ser um regalo ocasional para você e para o seu paladar.

Destacamos esses dois pontos relevantes desse episódio do Podcast, porém ele ainda tem bastante conteúdo interessante para te ajudar a viver melhor. Então, para ver a entrevista completa gratuitamente, [basta você clicar aqui](#).

E, acrescentando sobre esse conhecimento tão valioso que o Dr Souto e o Rodrigo trouxeram, queremos adicionar nossa contribuição e passar um pouco da nossa visão pessoal sobre o assunto dos adoçantes.

E uma observação que queremos fazer é a de que o paladar é, certamente, um gosto aprendido.

E, ao se livrar do verdadeiro [vício em açúcar](#) que muitas pessoas possuem, em pouco tempo você vai começar a desejar sobremesas menos doces, em que consegue sentir melhor o sabor de cada ingrediente.

Sendo que um exemplo simples dessa progressão pode ser vista no caso do chocolate: o chocolate ao leite pode ser substituído aos poucos pelo meio amargo. Depois disso, é um “pulo” para o chocolate 70% cacau, e muitas pessoas ainda escalam ainda mais e optam pelo chocolate 85% cacau.

Esse exemplo, assim como no caso do cafezinho (que nós mesmos preferimos tomar sem adoçar), diz respeito a apreciar com mais atenção cada componente

da sua alimentação, notando as diferentes sutilezas e notas no sabor dos alimentos – sem que ele seja mascarado por trás de uma grossa camada de açúcar (ou adoçante...).

E, por fim, se você tem alguma preocupação sobre os adoçantes naturais como xilitol e eritritol elevarem sua insulina ou te tirarem do estado de [cetose](#), sugerimos que leia este artigo aqui: [Será Que Isso Vai Me Tirar da Cetose?](#)

(Especificamente, procure a pergunta sobre adoçantes.)

ADOÇANTES LÍQUIDOS X ADOÇANTES EM PÓ

Após saber qual o melhor adoçante utilizar em uma dieta low-carb, a segunda maior dúvida que surge com relação aos adoçantes é: comparando-se adoçantes do mesmo tipo, é melhor utilizar uma versão líquida ou em pó?

Geralmente, para os adoçantes que apresentam as duas versões, prefira o tipo líquido.

Isso porque na maioria das vezes os adoçantes líquidos são diluídos em água, enquanto os adoçantes em pó são diluídos em algum tipo de carboidrato (como a maltodextrina, por exemplo) para que fiquem no estado sólido.

Claro que utilizar alguns gramas de um adoçante em pó eventualmente não irá atrapalhar sua dieta ou piorar seus resultados. Mas, se for possível escolher, fica a dica: prefira a versão líquida dos bons adoçantes (stevia, xilitol, eritritol, sucralose).

TABELA DE EQUIVALÊNCIA ENTRE OS MELHORES ADOÇANTES

Para finalizar essa seção sobre adoçantes, vamos apresentar uma tabela informando as equivalências entre os diferentes adoçantes recomendados para uma alimentação saudável e low-carb e o açúcar.

A forma de “ler” essa tabela é muito simples: basta olhar para uma linha horizontal para saber qual a quantidade de um certo adoçante possui o mesmo dulçor que uma dada quantidade de açúcar.

Açúcar Comum	Xilitol	Eritritol	Extrato de Stevia	Stevita	Sucralose
1 xícara	1 xícara	1 xícara	9 gotas	160 gotas (8 ml)	160 gotas (8 ml)
1/2 xícara	1/2 xícara	1/2 xícara	5 gotas	80 gotas (4 ml)	80 gotas (4 ml)
1 cs	1 cs	1 cs	1 gota	12 gotas	12 gotas
1 cc	1 cc	1 cc	-	4 gotas	4 gotas

Sigla	Legenda
cs	colher de sopa
cc	colher de chá

Por exemplo, pela tabela podemos ver que 1 xícara de açúcar apresenta o mesmo potencial adoçante que uma 1 xícara de xilitol ou 1 xícara de eritritol.

Já para adoçarmos um café um uma colher de chá de açúcar, precisaríamos de apenas 4 gotas de sucralose.

Acho que você já entendeu como a tabela funciona, não é mesmo?

Então chega de explicações e vamos às receitas!