

LULU E ZECA EM:

O MISTÉRIO DO AÇÚCAR ESCONDIDO



ENQUANTO
ISSO
NA ESCOLA...



NÃO COMA ISTO! AS PESSOAS ESTÃO CADA VEZ MAIS
DOENTES POR COMEREM ESSE TIPO DE COMIDA



QUEM É VOCÊ?
POR QUÊ ESTÁ ME DIZENDO ISSO?



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LOWCARB

EU SOU O
ZECA.
EU GOSTO
DE ALIMENTOS
NATURAIS
E NUTRITIVOS!



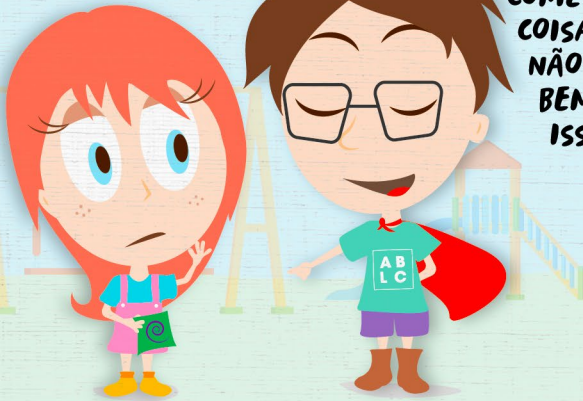
VOCÊ SABIA QUE MAIS DA
METADE DAS PESSOAS QUE VIVEM
NO BRASIL ESTÃO DOENTES?



DOENTES?? COMO ASSIM?? NÃO VÃO MAIS PRA ESCOLA? ESTÃO GRIPADAS?

NÃO É GRIPE NÃO. É UM TIPO DE DOENÇA QUE VOCÊ FICA QUANDO COME MUITA COISA QUE NÃO FAZ BEM. TIPO ISSO AÍ Ó!

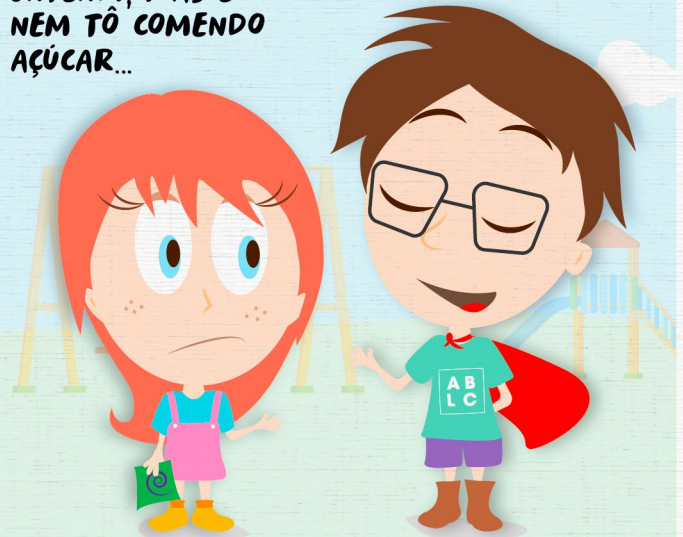
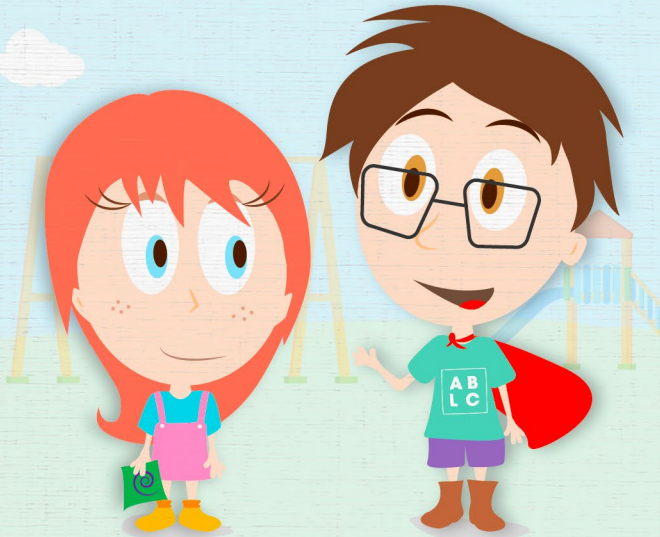
AH, É VERDADE! MINHA MÃE DISSE QUE EXISTEM PESSOAS QUE FICAM COM MUITO PESO E COM DIABETES POR SE ALIMENTAREM MAL. MAS O QUE É DIABETES MESMO?



DIABETES É QUANDO O NOSSO SANGUE FICA COM MUITO AÇÚCAR E ISSO FAZ MUITO MAL PARA NÓS!

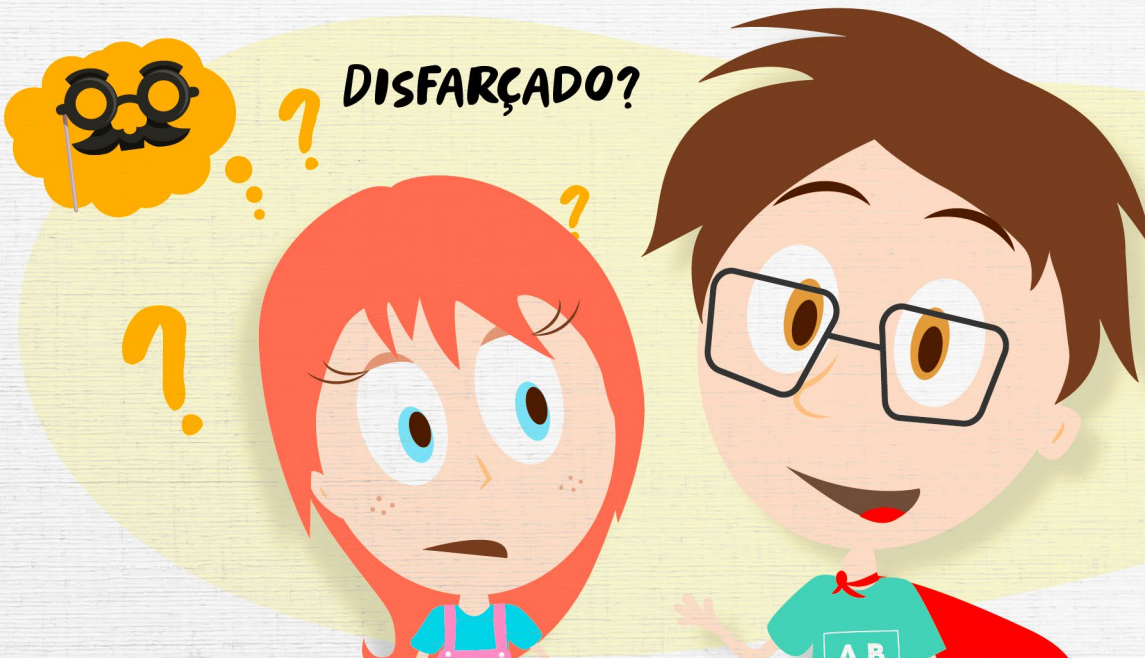
VOCÊ ESTÁ COMENDO SIM! VOCÊ ESTÁ COMENDO AÇÚCAR DISFARÇADO.

ENTENDI, MAS EU NEM TÔ COMENDO AÇÚCAR...



DISFARÇADO?

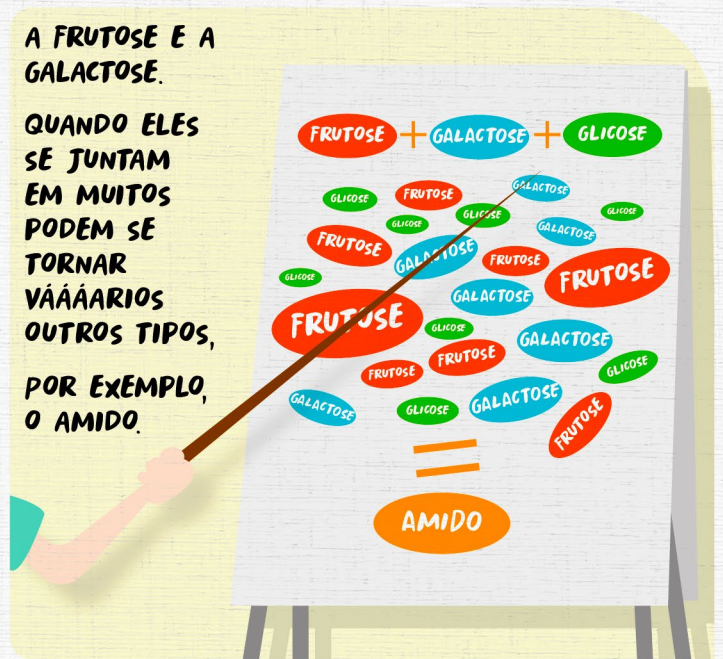
SIM, VOCÊ ESTÁ COMENDO AMIDO, QUE NADA MAIS É QUE UM MONTE DE GLICOSE REUNIDA.





MAS O QUE É GLICOSE?, E O QUE É AMIDO?

GLICOSE É UM DOS TIPOS DE ACÚCARES SIMPLES, E OLHA QUE EXISTEM MAIS DOIS.



A FRUTOSE E A GALACTOSE.

QUANDO ELES SE JUNTAM EM MUITOS PODEM SE TORNAR VÁÁÁRIOS OUTROS TIPOS, POR EXEMPLO, O AMIDO.



AH, ENTÃO TUDO QUE TEM AMIDO VAI VIRAR GLICOSE EM NOSSO CORPO?

ISSO MESMO! E ESTAMOS CADA VEZ MAIS COMENDO ESSÉS ALIMENTOS SUPER PROCESSADOS, MUITO MODIFICADOS PELA INDÚSTRIA!



MAS SE É SUPER, DEVE SER BOM! QUE NÊM SUPER HERÓI!



NÁÁÁÁ!! SUPER PROCESSADO QUER DIZER QUE ELE FOI FEITO TODINHO PELA INDÚSTRIA! NÃO TEM NADA DE NATURAL NISSO AÍ. OU VOCÊ JÁ VIU ALGUMA ÁRVORE COM ISSO PENDURADO?

NOSSA! VERDADE!
MÉ FALA MAIS
DESSÉS ALIMENTOS
QUE A INDÚSTRIA
FAZ. QUAIS SÃO?

MASSAS, PÃES,
A MAIORIA DOS
SALGADINHOS E
DOCES VENDIDOS
POR AI, POR
EXEMPLO.

MASSAS
PÃES
DOCES
SALGADINHOS
ENLATADOS

QUER DIZER QUE MEU
ACHOCOLATADO DE TODA MANHÃ
É ALIMENTO PROCESSADO?

SIM!

E BOLO COM
COBERTURA?

MUITO!

NOSSA, ENTÃO A GENTE NÃO
DEVERIA COMER ISSO TODO
DIA, PRINCIPALMENTE
QUEM TEM ESSA TAL DE
DIABETES OU ESTÁ ACIMA
DO PESO!

NÃO MESMO!

ISSO QUER DIZER QUE NÃO SOBRA
QUASE NADA PRA COMER!

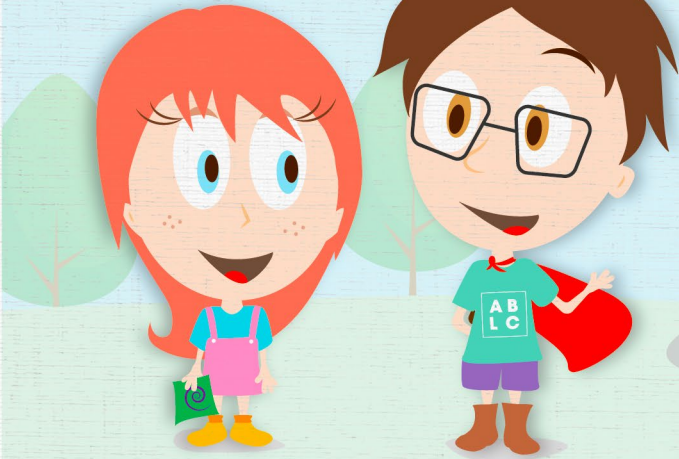
AI QUE VOCÊ
SE ENGANA,
LULU, EXISTEM
MILHARES DE
ALIMENTOS
NATURAIS E
MINIMAMENTE
PROCESSADOS
QUE PODEM SER
COMIDOS SEM
PROBLEMAS, SÃO
DELICIOSOS E FAZEM
MUITO BEM PARA
A SAÚDE.

MAS ZECA, O
QUE SÃO ALIMENTOS
MINININ....?

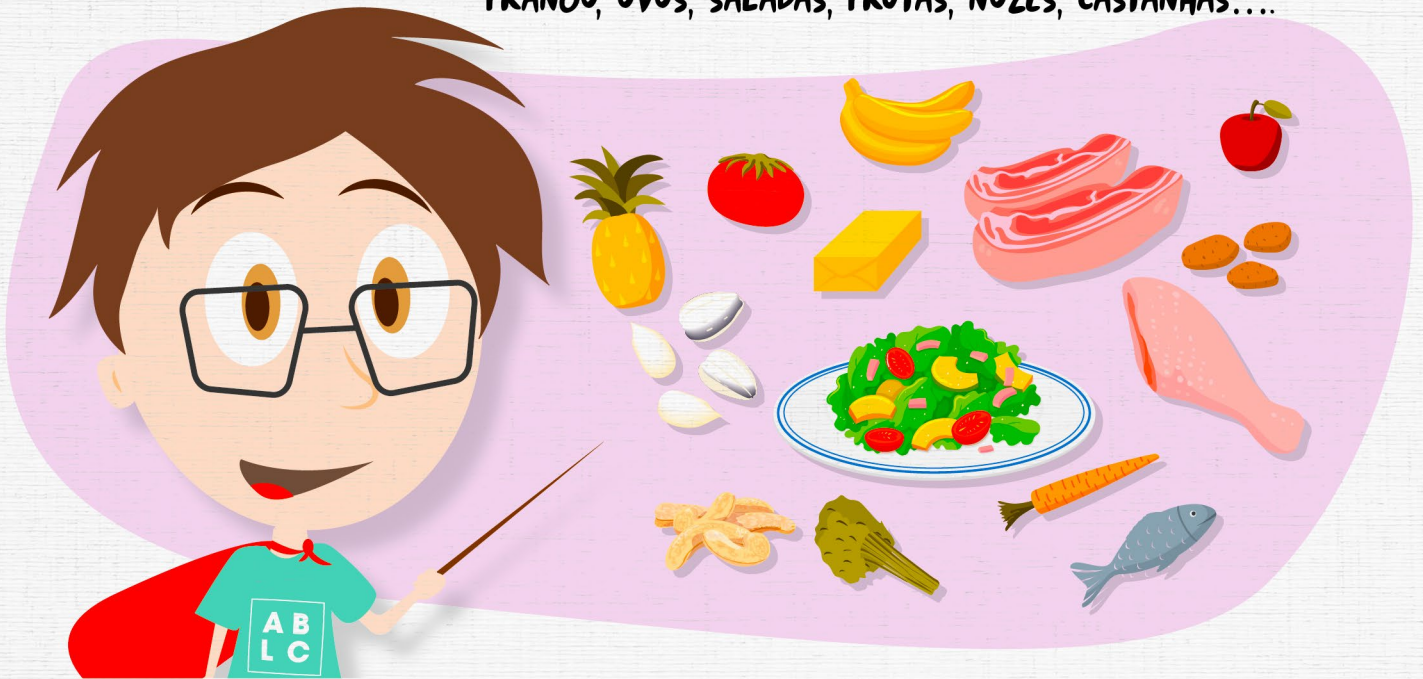
MI-NI-MA-MEN-TE MODIFICADOS
PELA INDÚSTRIA, E POR ISSO
SÃO MUUUUITO NUTRITIVOS!!!

AH, MAS ONDE POSSO ENCONTRAR ESSES ALIMENTOS?

É MAIS FÁCIL DO QUE VOCÊ IMAGINA, É SÓ PEDIR PARA SUA MÃE DAR UM PULINHO NA FEIRA OU NO AÇOUGUE. GARANTO QUE TEM ALGUM PERTINHO DA SUA CASA!



FAZ A LISTINHA AÍ Ó: PEIXE, CARNE DE BOI, CARNE DE FRANGO, OVOS, SALADAS, FRUTAS, NOZES, CASTANHAS....



ESSÉS ALIMENTOS FORMAM UMA ÓTIMA REFEIÇÃO! E PARA MATAR A SEDE NADA MELHOR DO QUE MUITA ÁGUA!

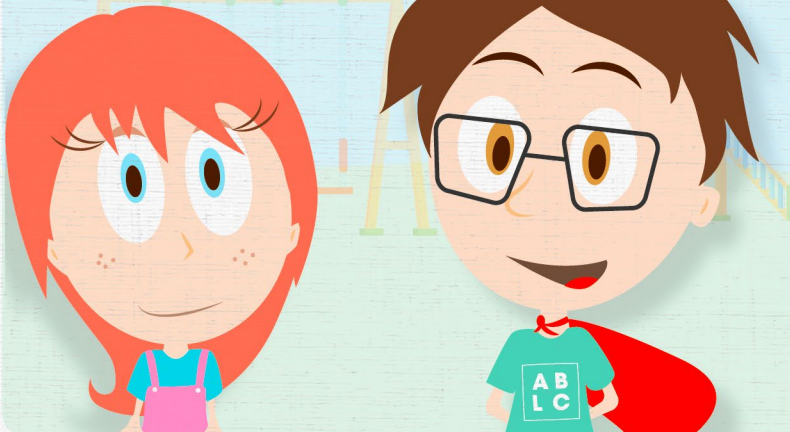


E UM SUQUINHO DE LARANJA? LARANJA NASCE EM ÁRVORE...



A LARANJA NASCE EM ÁRVORE! MAS ESSAS CAIXINHAS DE SUCO DE LARANJA NÃO, NÊ?

VERDADE... NÃO EXISTE PÉ DE SUCO DE FRUTA...

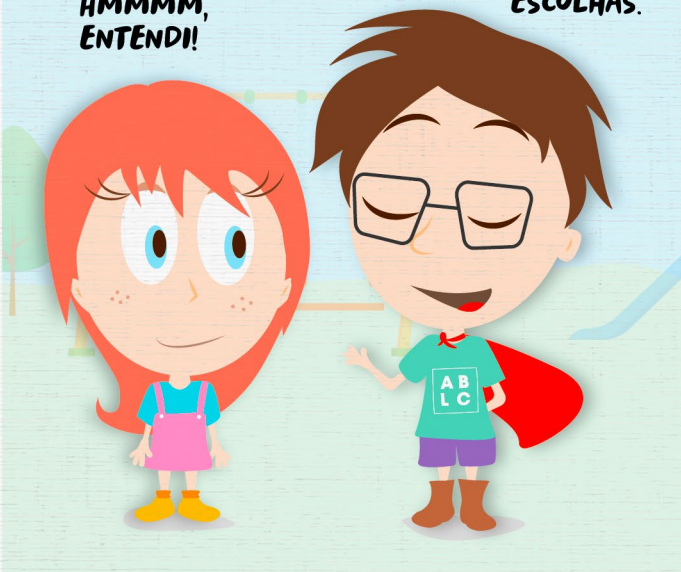


LARANJA É MUITO BOM NÃO É MESMO?! MAS QUE TAL COMER A FRUTA INTEIRA COMO SOBREMESA? ASSIM VOCÊ NÃO PERDE AS FIBRAS QUE PERDERIA AO FAZER O SUCO!



SIM! POR ISSO É MUITO BOM ESTUDAR SOBRE ALIMENTAÇÃO. SÓ ASSIM PODEREMOS FAZER BOAS ESCOLHAS.

HMMMM, ENTENDI!



MAS É AQUELA FIGURINHA QUE VIMOS NA AULA DIZENDO QUE TÍNHAMOS QUE COMER MUITO PÃO E MASSA?



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LOWCARB

AH, ISTO FOI CRIADO HÁ MUITO TEMPO! NEM OS PRÓPRIOS INVENTORES USAM ISSO MAIS!



**AINDA BEM QUE ESSES
ALIMENTOS DA FEIRA
SÃO GOSTOSOS!**

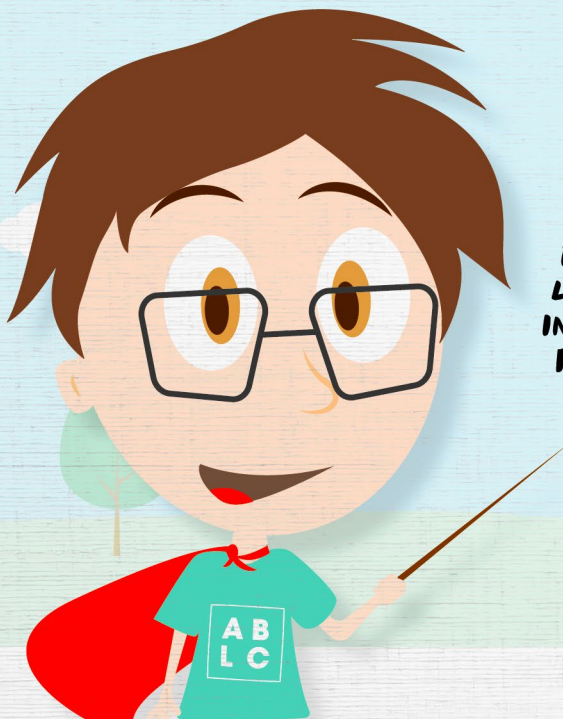


**MUITO! DE MANHÃ
ADORO COMER
OMELETE, ÀS VEZES
ATÉ COLOCO UM POUCO
DE QUEIJO! É SUUPER
DELÍCIA E ME DEIXA SEM
FOME ATÉ O ALMOÇO!**

**QUE LEGAL, VOU EXPERIMENTAR
TAMBÉM! ADOREI SUAS DICAS,
AGORA SEI QUE PODEMOS TER
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
MUITO SABOROSA.**



**ISSO MESMO,
LULU!**



Lc **ABLC** Associação
Brasileira
LowCarb

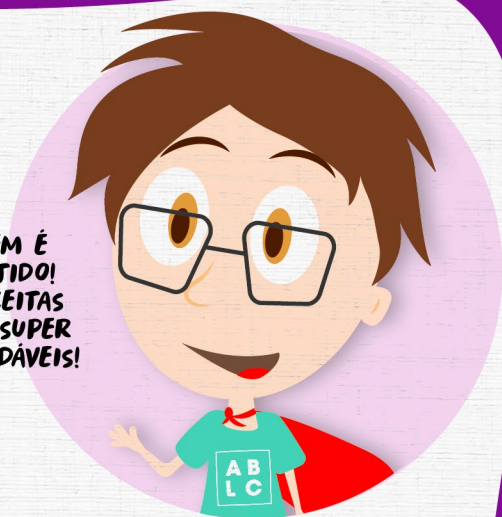
**E LEMBRE-SE! A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
LOWCARB (ABLC) TEM A MISSÃO DE NOS TRAZER
INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NOS
PROPORCIONANDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
NO SITE E REDES SOCIAIS DELES TEM VÁRIOS
TEXTOS E VÍDEOS LEGAIS PARA OS NOSSOS PAIS.**

**PODEMOS COMER DE FORMA SAUDÁVEL, MUITO
GOSTOSA E SERMOS FELIZES!**

FIM

RECEITAS SALGADAS

SE ALIMENTAR BEM É FÁCIL E DIVERTIDO! OLHA SÓ ESTAS RECEITAS DELICIOSAS E SUPER SAUDÁVEIS!



MINI PIZZA

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE MUÇARELA RALADA
- 2 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJÃO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 1/2 XÍCARA DE PARMESÃO RALADO
- 2 OVOS
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE FERMENTO QUÍMICO
- SAL E ORÉGANO A GOSTO



PREPARO

- PRIMEIRO LEVE A MUSSARELA COM O REQUEIJÃO AO MICROONDAS DE 30S EM 30S ATÉ DERRETER.
- EM OUTRA TIGELA MISTURE OS DEMAIS INGREDIENTES.
- AGORA JUNTE AS DUAS PARTES. VAI FICAR UMA MASSA QUE PELA RECEITA ORIGINAL NÃO GRUDA NADA NA MÃO. CASO A SUA FIQUE UM POUCO ÚMIDA, VÁ COLOCANDO UM POUQUINHO MAIS DEFARINHA DE AMÊNDOAS, ATÉ DESGRUDAR DA MÃO!
- SE AINDA ASSIM FICAR MEIO PEGAJOSA, PONHA NA GELADEIRA POR UNS 30 MINUTOS ANTES DE MODELAR.
- AGORA FAÇA DISCOS PEQUENOS E ASSE ATÉ DOURAR UM POUCO. ESPERE ESFRIAR, VIRE O DISCO, RECHEIE E DEIXE MAIS UM POUCO NO FORNO ATÉ DERRETER O QUEIJO.
- LEVE PRA ASSAR EM FORNO MÉDIO PRÉ-AQUECIDO POR UNS 20 MINUTOS, FIQUE DE OLHO, QUANDO DOURAR ESTÁ PRONTO!

RENDIMENTO:

15 A 20 UNIDADES

CHIPS DE QUEIJO COALHO

INGREDIENTES

QUEIJO COALHO (AQUELES VENDIDOS NO PALITO)

PREPARO

- CORTE O QUEIJO EM FATIAS FINAS.
- DISTRIBUA EM UMA FORMA E PONHA NO FORNO ATÉ DOURAR, VIRE PARA O OUTRO LADO PARA DOURAR TAMBÉM.
- PODE SER FEITO NA AIRFRAYER, É MAIS RÁPIDO E PRÁTICO E NÃO PRECISA VIRAR DE LADO. COLOQUE AS FATIAS (NÃO PONHA UMA POR CIMA DA OUTRA), LIGUE NA POTÊNCIA MÁXIMA ATÉ COMEÇAR A FAZER BARULHINHO DE "PIPOCA PULANDO", É RAPIDINHO, MENOS DE 5 MINUTOS E ESTÁ PRONTO!



MASSA SALGADA PARA PANQUECA/CREPE

INGREDIENTES

1 OVO GRANDE
1 COLHER DE SOPA DE REQUEIJÃO 1 PITADA DE SAL

PREPARO

BATA TODOS OS INGREDIENTES À MÃO OU USANDO UM MIXER.

AQUEÇA BEM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, UNTE COM MANTEIGA/AZEITE. AGORA EM FOGO BAIXO, DESPEJE A MASSA, ESPERE AS BORDAS IREM SOLTANDO. VIRE O DISCO COM A AJUDA DE UMA ESPÁTULA,

AGUARDE O OUTRO LADO DOURAR.
RECHEIE COMO QUISER.

RENDIMENTO: UM OU DOIS DISCOS, A DEPENDER DO TAMANHO DO OVO E DA FRIGIDEIRA.



FRITADA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 8 OVOS;
- 1 XÍCARA DE ESPINAFRE COZIDO, ESCORRIDO E PICADINHO;
- 1 CEBOLA GRANDE PICADINHA;
- 3 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJÃO;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA;
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ;
- ½ XÍCARA DE MUÇARELA RALADA;
- 2 COLHERES DE SOPA DE CEBOLINHA FRESCA 2 COLHERES;
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA;
- SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO.



INSTRUÇÕES:

- DOURE A CEBOLA COM MANTEIGA. ADICIONE O ESPINAFRE, DESLIGUE O FOGO E MEXA BEM. RESERVE.
- EM UM RECIPIENTE FUNDO, BATA OS OVOS POR 2 MINUTOS COM UM FUÊ OU GARFO.
- ADICIONE O REQUEIJÃO, O VINAGRE E A ÁGUA E CONTINUE MISTURANDO ATÉ QUE
- INCORPORE AOS OVOS.
- ACRESCENTE O ESPINAFRE E TODOS OS DEMAIS INGREDIENTES.
- DESPEJE TODA A MISTURA EM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE E LEVE AO FOGO BEM BAIXO.
- TAMPE E ESPERE AS BORDAS DOURAREM E O MEIO FICAR CONSISTENTE.
- COM AJUDA DE UMA ESPÁTULA, VIRE A FRITADA E DEIXE DOURAR DO OUTRO LADO.
- SIRVA!

NO LUGAR DA CEBOLINHA FRESCA, PODE USAR ERVAS DESIDRATADAS (½ COLHER DE SOPA).

PODE OUSAR OUTRO QUEIJO NO LUGAR DA MUÇARELA (GOUDA, PARMESÃO, CURADO, ETC).

SE PREFERIR, USE BACON FRITO EM TIRAS INTEIRAS ESPALHADAS PELA FRITADA.

PARA FACILITAR O PROCESSO DE VIRAR A FRITADA, PODE PRIMEIRAMENTE VIRAR EM UM PRATO E DEPOIS VOLTAR À FRIGIDEIRA PARA DOURAR O OUTRO LADO.

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO MOLHO DE ATUM

INGREDIENTES PARA O ESPAGUETE:

2 ABOBRINHAS
2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA
SAL

INGREDIENTES PARA O MOLHO DE ATUM:

1 XÍCARA DE MOLHO DE TOMATE;
1 CEBOLA PICADINHA;
4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE;
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITONAS PICADINHAS;
½ COLHER DE SOPA DE COENTRO (OU NÃO...)
1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA PICADA;
½ XÍCARA DE ALHO PORO;
1 LATA DE ATUM (ÁGUA E SAL).



INSTRUÇÕES:

- FATIE A ABOBRINHA COM UM ESPIRILIZADOR OU NA PARTE GROSSA DO RALADOR NO SENTIDO DO COMPRIMENTO PARA FORMAR O 'ESPAGUETE'.
- PASSE UM POQUINHO DE SAL PELO ESPAGUETE DE ABOBRINHA MISTURANDO COM AS PONTAS DOS DEDOS E DEIXE EM UMA PENEIRA APOIADA EM UM BOWL POR 5 MINUTOS. RESERVE
- COLOQUE TODO O ATUM EM UMA PENEIRA APOIADA EM UM BOWL E DEIXE ESCORRER.
- APORTE PARA SAIR TODO O CALDO. RESERVE.
- REFOGUE A CEBOLA NO AZEITE, DEIXE DOURAR.
- ACRESCENTE O ATUM E REFOGUE.
- ACRESCENTE O ALHO PORO, MISTURE RAPIDAMENTE E COLOQUE O MOLHO DE TOMATE.
- DEIXE LEVANTAR FERVURA E COLOQUE OS OUTROS TEMPEROS.
- CORRIJA O SAL E RESERVE.

INSTRUÇÕES PARA O PREPARO DO ESPAGUETE DE ABOBRINHA:

- EM UMA FRIGIDEIRA LARGA, EM FOGO ALTO, COLOQUE A MANTEIGA E ASSIM QUE DERRETER,
- REFOGUE O ESPAGUETE RAPIDAMENTE.
- MONTE O PRATO COM O ESPAGUETE E O MOLHO POR CIMA!
- ATENÇÃO AO SAL! COLOCAR SAL NA ABOBRINHA GARANTE QUE ELA FIQUE MAIS SEQUINHA, POIS DESIDRATA. POR ISSO É IMPORTANTE DEIXAR ESCORRENDO.
- PODE USAR ATUM AO ÓLEO SE NÃO ENCONTRAR EM ÁGUA E SAL. ESCORRA DO MESMO JEITO.

RENDIMENTO: 2 A 4 PORÇÕES

BISNAGUINHA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 1/2 XÍCARA DE QUEIJO MUÇARELA RALADO
- 60 G DE QUEIJO CREAM CHEESE
- 1 OVO GRANDE
- 1 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOA
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE PSYLLIUM OU
- 1 COLHER DE CHÁ DE GOMA XANTANA



INSTRUÇÕES:

COLOQUE O QUEIJO MUÇARELA E O CREAM CHEESE EM UMA TIGELA DE VIDRO E LEVE AO MICROONDAS POR 1 MINUTO.

-MEXA E LEVE AO MICROONDAS POR MAIS 30 SEGUNDOS, REPETIR ESTE PROCESSO ATÉ QUE O QUEIJO ESTEJA TOTALMENTE DERRETIDO.

-COLOCAR OS QUEIJOS DERRETIDOS EM UM PROCESSADOR, ACRESCENTAR O OVO E PROCESSAR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

-ADICIONE OS INGREDIENTES SECOS E PROCESSE ATÉ FORMAR UMA MASSA.

-FICA UMA MASSA BEM PEGAJOSA!

-COLOCAR A MASSA EM UM PEDAÇO DE FILME PLÁSTICO E DEIXAR UNS 20 MINUTOS NO FREEZER.

-PREAQUEÇA O FORNO A 200° C

-JUNTE AS MÃOS PARA MODELAR. FAÇA OS PÃEZINHOS NO FORMATO QUE DESEJAR, COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E DEIXE NO FORNO ATÉ DOURAR. CUIDADO, ELES ASSAM RÁPIDO.

RECEITAS DOCES

É POSSÍVEL TER
UMA VIDA SAUDÁVEL
E MUITO SABOROSA!



BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 OVOS;
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 40G DE CHOCOLATE 70% CACAU OU
O DE SUA PREFERÊNCIA (ESSE SERÁ O DIFERENCIAL DA
RECEITA TER MENOS OU MAIS CARBOIDRATOS);
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA;
- ADOÇANTE A GOSTO*
- 1 COLHER DE CAFÉ DE FERMENTO PARA BOLO.

PREPARO

-DERRETA O CHOCOLATE JUNTO COM A MANTEIGA, PODE SER NO MICROONDAS (DE 15 EM 15
-SEGUNDOS VÁ MEXENDO), ADICIONE OS OVOS E MEXA BEM, POLVILHE A FARINHA USANDO
UMA PENEIRA PARA NÃO EMBOLOTAR E MISTURE POR ÚLTIMO O FERMENTO. COLOQUE EM
FORMINHAS DE CUPCAKE E LEVE NO FORNO PRÉ-AQUECIDO À 180°C, POR MAIS OU MENOS 15
MINUTOS.

RENDIMENTO: 15 BOLINHOS NA FORMA DE MINI CUPCAKE



ADOÇANTE A GOSTO*

* O IDEAL É NÃO USAR ADOÇANTES PARA ACOSTUMAR O PALADAR AO SABOR NATURAL DOS ALIMENTOS. UM BOLINHO COM FRUTAS OU CENOURA JÁ TEM UM SABOR DOCINHO. CONTUDO, SE PRECISAR ADOÇAR MAIS, USE PEQUENAS QUANTIDADES DE UVA PASSA, TÂMARAS, OU ATÉ MESMO ADOÇANTES NATURAIS COMO ERITRITOL, XILITOL OU OUTRO INDICADO PELO SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE.

BOLO DE CENOURA

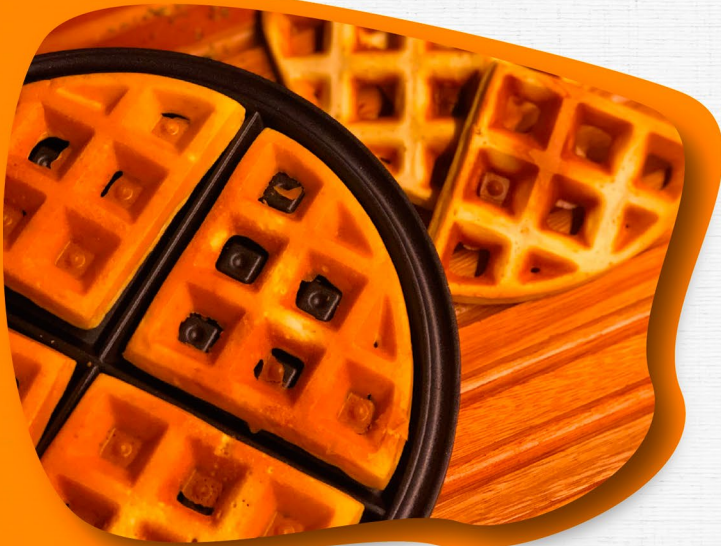
INGREDIENTES

- 1 CENOURA GRANDE OU 2 MÉDIAS RALADAS
- 3 OVOS
- ADOÇANTE A GOSTO*
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE COCO
- 1/3 DE XÍCARA DE MANTEIGA DERRETIDA OU OUTRO ÓLEO
- 1 COLHERINHA DE CAFÉ DE GOMA XANTANA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE FERMENTO EM PÓ.

PREPARO

- BATA PRIMEIRO AS CENOURAS, OVOS E MANTEIGA NO LIQUIDIFICADOR OU MIXER.
- ACRESCENTE AS FARINHAS (MISTURE A GOMA XANTANA NAS FARINHAS SECAS) E BATA MAIS.
- MISTURE, POR FIM, À MÃO O FERMENTO.
- PONHA NO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ QUE FIQUE DOURADO.

RENDIMENTO: 14 UNIDADES EM FORMINHAS DE MINI CUPCAKE



WAFFLE DOCE

INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 2 COLHERES SOPA DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 2 COLHERES SOPA DE CREAMCHEESE
- ADOÇANTE A GOSTO*
- 1 COLHERINHA DE CAFÉ PEQUENA DE EXTRATO DE BAUNILHA OU ESSÊNCIA.
- 1 PITADA DE SAL

PREPARO

MEXA BEM OS INGREDIENTES, PODE SER À MÃO OU COM UM MIXER. DEPOIS DESPEJE A MISTURA NA MÁQUINA DE FAZER WAFFLE ATÉ QUE DOURE.

RENDIMENTO: DUAS RODADAS DA MÁQUINA REDONDA

ADOÇANTE A GOSTO*

* O IDEAL É NÃO USAR ADOÇANTES PARA ACOSTUMAR O PALADAR AO SABOR NATURAL DOS ALIMENTOS. UM BOLINHO COM FRUTAS OU CENOURA JÁ TEM UM SABOR DOCINHO. CONTUDO, SE PRECISAR ADOÇAR MAIS, USE PEQUENAS QUANTIDADES DE UVA PASSA, TÂMARAS, OU ATÉ MESMO ADOÇANTES NATURAIS COMO ERITRITOL, XILITOL OU OUTRO INDICADO PELO SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE.

AGRADECIMENTO:

AOS ASSOCIADOS DA ABLG, PELO APOIO E COLABORAÇÃO FINANCEIRA, QUE VIABILIZARAM A CONCRETIZAÇÃO DESSE PROJETO.

CONTEÚDO
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LOWCARB

RECEITAS
ADAPTADAS DO EBOOK
MINI GUIA DA
LANCHEIRA LOWCARB
ANA CAROLINA TORELLY

PERSONAGENS E ILUSTRAÇÃO
LARA FONTANA E WILLIAM TISIAN

DIAGRAMAÇÃO
WILLIAM TISIAN