



A NOVA DIETA DE BAIXO CARBOIDRATO

Receitas saborosas para quem deseja emagrecer e manter o peso ideal

Laura Lamont

PUBLIFOLHA



Resumo de A Nova Dieta de Baixo Carboidrato

De acordo com pesquisas recentes, reduzir a ingestão de carboidratos é a melhor solução para quem deseja emagrecer de modo saudável e manter o peso ideal. A terapeuta nutricional Laura Lamont pesquisou o tema com afinco para criar uma dieta bem-sucedida, livre do “efeito sanfona”, e desse trabalho nasceu A nova dieta de baixo carboidrato.

Em seu programa alimentar, ela inclui porções equilibradas de proteínas e gorduras benéficas, que aceleram o metabolismo, estabilizam o nível de açúcar no sangue e controlam a compulsão pela comida.

Além disso, não estabelece restrições a nenhum grupo de alimentos, explica todos os fatores científicos por trás da dieta e fornece tabelas práticas que ajudam a identificar quais ingredientes devem ser ingeridos em cada refeição.

São mais de 70 receitas de dar água na boca, rápidas e fáceis de fazer. Para um café da manhã nutritivo, o leitor poderá provar o Smoothie de banana e morango ou a Omelete de muçarela e pimentão no pão de centeio e amêndoa.

Para o almoço, a Trouxinha de salmão defumado com a salada de pepino e endro, ou o Pad thai de amendoim e tofu. Para o jantar, pratos leves e balanceados, como o Tagine de frango com amêndoa ou o Boeuf Bourguignon.

E as sobremesas não ficam de fora, como o Tiramisù de framboesa ou o Macaron de chocolate e nozes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)