



DESAFIO LOW CARB 21 DIAS



O Método Cozinha Funcional para
Eliminar a Gordura do Fígado



MÉTODO
VALIDADO



Dra. Carla Mendes

APRESENTAÇÃO



Olá! Sou a Dra. Carla Mendes, nutricionista clínica e funcional com 12 anos de experiência ajudando pessoas como você a recuperar a saúde do fígado.

Ao longo desses anos, vi centenas de pacientes recebendo o diagnóstico de esteatose hepática (gordura no fígado) e se sentindo perdidos, sem saber por onde começar. A maioria acredita que precisa fazer dietas radicais, eliminar toda gordura ou passar fome. Não é verdade.

A gordura no fígado não vem de comer gordura — vem de carboidratos em excesso, especialmente açúcares e alimentos ultraprocessados. E a boa notícia? Você pode reverter isso comendo bem, sem sofrimento.

Este desafio foi criado para você:

- Aprender na prática como funciona a alimentação low carb
- Comer receitas saborosas e fáceis de preparar
- Usar ingredientes acessíveis que você encontra em qualquer mercado
- Transformar seus hábitos em apenas 21 dias

Não é sobre privação. É sobre inteligência nutricional.

Vamos juntos?

O que é gordura no fígado



Gordura no fígado (esteatose hepática) é o acúmulo de gordura nas células do fígado. Parece assustador, mas é mais comum do que você imagina — afeta 1 em cada 4 pessoas no Brasil.

Como isso acontece?

Seu fígado é uma fábrica de processamento. Quando você come carboidratos em excesso (pão, arroz, açúcar, biscoitos, refrigerante), seu corpo converte o que não usa em gordura. Essa gordura é armazenada principalmente no fígado.

Com o tempo, esse acúmulo prejudica:

- A capacidade do fígado de processar nutrientes
- Seu metabolismo e queima de calorias
- Seus níveis de energia
- Sua sensibilidade à insulina

O lado bom ?

A esteatose hepática é reversível. Diferente de outras doenças, você pode eliminar essa gordura mudando o que come — e rápido. Estudos mostram que em 8 a 12 semanas de alimentação low carb, muitas pessoas conseguem normalizar completamente seus exames.

Este desafio é seu primeiro passo.

Alimentos liberados x evitados



LIBERADOS: Frango, ovos, carne, peixe, queijo, iogurte natural, azeite, manteiga, abacate, castanhas, alface, espinafre, brócolis, couve-flor, abobrinha, tomate, pepino, água, café, chá (sem açúcar).

EVITADOS: Pão, arroz, macarrão, biscoitos, bolos, açúcar, refrigerante, suco industrializado, alimentos prontos, fast food, banana, uva, manga, cerveja.

DICA IMPORTANTE:

Não é sobre privação — é sobre troca inteligente. Em vez de pão branco, coma ovo. Em vez de refrigerante, beba água com limão. Em vez de biscoito, coma queijo.

Seu corpo vai agradecer.

Como funciona o low carb



O Problema dos Carboidratos em Excesso

Você já ouviu falar em insulina? Ela é a chave para entender por que o low carb funciona tão bem para eliminar gordura no fígado.

Quando você come **carboidratos** em excesso, seu corpo converte tudo em glicose. Para controlar essa glicose, seu pâncreas libera insulina.

Com o tempo, se você come carboidratos constantemente, suas células ficam "cansadas" de ouvir o sinal da insulina — isso é resistência à insulina. E aqui está o problema: quando há resistência, o corpo armazena a glicose como gordura. Principalmente no fígado.

Como o Low Carb Muda Isso

No low carb, você reduz drasticamente os carboidratos.

Isso significa:

- ✓ Menos picos de insulina
- ✓ Seu corpo volta a ouvir a insulina
- ✓ Menos glicose para armazenar como gordura
- ✓ O fígado começa a queimar a gordura acumulada

E o melhor? Você come proteína, gordura saudável e vegetais — alimentos que saciam e que seu corpo processa muito mais eficientemente.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com queijo e manteiga. Simples, rápido e muito saciante. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Ingredientes: Peito de frango (200g), abóbora (200g), azeite, sal e pimenta.

Modo de Preparo: Tempere o frango com sal e pimenta. Aqueça azeite em uma panela e doure o frango dos dois lados (5 min cada). Retire e reserve. Na mesma panela, refogue a abóbora em cubos até ficar macia (8-10 min). Retorne o frango, misture bem e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva quente.

Dica: A abóbora é baixa em carboidratos e rica em fibras — perfeita para o low carb.



LANCHE

Queijo meia cura com algumas amêndoas. Rápido, prático e mata a fome até o jantar.



JANTAR

Omelete de Espinafre Refogue espinafre na manteiga até murchar. Despeje 3 ovos batidos com sal e pimenta. Cozinhe em fogo médio até firmar. Dobre e sirva.

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete simples de 2 ovos com queijo derretido por cima. Rápido de fazer, rico em proteína e gordura boa. Acompanhe com café preto ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Carne Moída Refogada com Abobrinha

Ingredientes: Carne moída (250g), abobrinha (1 unidade grande), azeite, alho (2 dentes), sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde.

Modo de Preparo: Pique a abobrinha em cubos pequenos. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho picado até dourar. Acrescente a carne moída e cozinhe até ela soltar a água e começar a dourar (cerca de 8 minutos). Tempere com sal e pimenta. Adicione a abobrinha picada e refogue por mais 5 minutos, até ela ficar macia, mas ainda firme. Finalize com cheiro-verde e sirva.



LANCHE

iogurte natural integral (sem açúcar, sem sabor) com 1 colher de coco ralado. Cremoso, refrescante e prático para comer em qualquer lugar.



JANTAR

Salada de Frango Desfiado Frango cozido desfiado (200g) misturado com maionese caseira (ovo + azeite + limão) ou maionese de compra com boa procedência. Adicione alface, tomate picado e pepino em rodelas. Tempero: azeite, limão e sal.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos cremosos com manteiga e queijo parmesão ralado por cima. O segredo é mexer em fogo baixo para ficar bem cremoso. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Coxa de Frango Assada com Tomate

Ingredientes: Coxa de frango (3 unidades), alho (3 dentes), azeite, sal, páprica, limão. Salada: tomate (2), pepino, cebola, azeite, limão e sal.

Modo de Preparo: Tempere o frango com alho, sal, páprica e limão. Deixe pegar gosto por 15 min. Disponha em assadeira, regue com azeite e leve ao forno médio (200°C) por 30-35 min, virando na metade, até dourar. Pique tomate, pepino e cebola, tempere com azeite, limão e sal. Sirva o frango com a salada ao lado.



LANCHE

Homus de abacate com tiras de pepino para mergulhar. Amasse meio abacate com sal, limão e uma pitada de páprica. Cremoso, refrescante e cheio de gordura boa.



JANTAR

Sopa de Couve-Flor Refogue 100g de bacon picado até soltar gordura. Adicione 1 dente de alho picado e mexa por 1 min. Acrescente 300g de couve-flor picada, cubra com água, sal e pimenta. Cozinhe 15 min até a couve-flor ficar macia. Bata tudo no liquidificador até cremoso. Sirva quente com fio de azeite.

CAFÉ DA MANHÃ

3 fatias de queijo mussarela ou minas com 1 colher de azeite e orégano por cima. Rápido, prático e mata a fome na hora.

ALMOÇO

Tilápia Grelhada com Couve-Flor

Ingredientes: Filé de tilápia (2 unidades, ~200g), limão, alho (2 dentes), azeite, sal e pimenta. Acompanhamento: couve-flor (300g), manteiga, sal e cheiro-verde.

Modo de Preparo: Tempere a tilápia com limão, alho, sal e pimenta. Descanse 10 min. Em frigideira com azeite, grelhe os filés por 3-4 min de cada lado até dourar. Reserve. Pique a couve-flor em pedaços e cozinhe no vapor ou água fervente por 8 min até al dente. Escorra e refogue na manteiga com sal e cheiro-verde por 2 min. Sirva o peixe com a couve-flor.



LANCHE

3 fatias de queijo mussarela ou minas com 1 colher de azeite e orégano por cima. Rápido, prático e mata a fome na hora.



JANTAR

Omelete de Queijo com Tomate Bata 3 ovos com sal e pimenta. Despeje em frigideira antiaderente com manteiga. Quando começar a firmar, adicione queijo picado (mussarela ou minas) e tomate em cubos por cima. Dobre ao meio e sirva. Acompanhe com folhas verdes temperadas com azeite e limão.

CAFÉ DA MANHÃ

Crepioça simples: bata 1 ovo com 1 colher de sopa de goma de tapioca e uma pitada de sal. Frite na manteiga dos dois lados. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Carne de Panela com Legumes

Ingredientes: Carne bovina para cozinhar (300g), cenoura (1 unidade), abobrinha (1 unidade), cebola (1 unidade), alho (2 dentes), azeite, sal, pimenta-do-reino e água.

Modo de Preparo: Corte a carne em cubos médios. Tempere com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a carne de todos os lados (cerca de 5 min). Adicione a cebola picada e o alho, refogue por mais 2 min. Corte a cenoura e a abobrinha em rodellas grossas e junte à panela. Cubra com água, tampe e cozinhe por 30 min após pegar pressão. Sirva quente com o caldo.



LANCHE

1 ovo cozido com uma pitada de azeite, sal e páprica por cima. Prático, barato e cheio de proteína para segurar até o jantar.



JANTAR

Salada de Atum com Abacate 1 lata de atum escorrido, 1/2 abacate picado, alface, tomate e pepino. Tempere com azeite, limão e sal. Misture tudo e sirva. Prato fresco, rápido e nutritivo.

CAFÉ DA MANHÃ

Café com manteiga ou óleo de coco batido no liquidificador.

Misture café preto quente, 1 colher de manteiga e 1 colher de óleo de coco, bata por 30 segundos até ficar cremoso.

ALMOÇO

Frango ao Molho com Brócolis

Ingredientes: Peito de frango (200g), brócolis (300g), creme de leite (200ml), queijo parmesão ralado (2 colheres), alho (2 dentes), azeite, sal e pimenta.

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o frango por 5 min. Adicione o alho picado e refogue por 1 min. Acrescente o creme de leite e o parmesão, mexa até formar um molho cremoso (3 min). Cozinhe o brócolis no vapor por 5 min. Sirva o frango ao molho com o brócolis ao lado.



LANCHE

Palitos de pepino e aipo com pasta de cream cheese temperado com sal, pimenta e limão. Crocante, refrescante e prático de preparar.



JANTAR

Abobrinha Recheada Corte 1 abobrinha ao meio no sentido do comprimento, retire o miolo. Recheie com carne moída temperada (150g) refogada com alho e cebola. Cubra com queijo mussarela e leve ao forno médio (200°C) por 15 min até gratinar.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos pochê (2 unidades) sobre uma cama de espinafre refogado na manteiga. O ovo pochê é feito cozinhando o ovo sem casca em água quente por 3 min. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Frango Grelhado com Purê de Couve-Flor

Ingredientes: Peito de frango (200g), couve-flor (300g), manteiga (2 colheres), creme de leite (2 colheres), alho (2 dentes), azeite, sal e pimenta.

Modo de Preparo: Tempere o frango com sal, pimenta e alho picado. Grelhe em frigideira com azeite por 5-6 min de cada lado até dourar. Reserve. Cozinhe a couve-flor picada em água fervente por 10 min até bem macia. Escorra bem e bata no liquidificador com manteiga, creme de leite e sal até formar um purê cremoso. Sirva o frango com o purê ao lado.



LANCHE

Mix de castanhas (amêndoas, nozes ou castanha-do-pará) com um punhado pequeno. Oleaginosas são ricas em gordura boa e selênio, ótimo para o fígado.



JANTAR

Tigela de Abacate com Camarão 1/2 abacate amassado com limão e sal. Por cima, camarões refogados no alho e azeite (150g). Finalize com coentro ou cheiro-verde. Refeição fresca, rápida e nutritiva.

CAFÉ DA MANHÃ

Café com creme de leite batido no liquidificador por 30 segundos até ficar espumoso. Adoce com uma pitada de canela. Energia limpa e saborosa para começar a semana.

ALMOÇO

Coxa de Frango Assada com Abobrinha

Ingredientes: Coxa ou sobrecoxa de frango (3 unidades), abobrinha (1 unidade grande), azeite, alho (2 dentes), sal, páprica e limão.

Modo de Preparo: Tempere o frango com alho picado, sal, páprica e limão. Disponha em assadeira com a abobrinha cortada em rodellas grossas. Regue com azeite e leve ao forno médio (200°C) por 30-35 min, virando na metade, até dourar. Sirva o frango com a abobrinha assada ao lado.



LANCHE

3 ovos de codorna cozidos com sal e azeite. Pequenos, práticos e ricos em proteína. Ótimo para levar na bolsa e comer no meio do dia.



JANTAR

Crepioca de Queijo Bata 1 ovo com 1 colher de sopa de goma de tapioca e uma pitada de sal. Despeje em frigideira antiaderente com manteiga. Quando começar a firmar, adicione queijo mussarela ou minas picado. Dobre ao meio e sirva com salada verde temperada com azeite e limão.

CAFÉ DA MANHÃ

2 ovos fritos na manteiga com a gema ainda mole. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Acompanhe com café preto ou chá sem açúcar. Simples e perfeito.

ALMOÇO

Almôndegas de Carne com Molho de Tomate

Ingredientes: Carne moída (300g), ovo (1 unidade), alho (2 dentes picados), sal, pimenta, cheiro-verde. Molho: tomate maduro (3 unidades), azeite, manjerição ou orégano.

Modo de Preparo: Misture a carne moída com o ovo, alho picado, sal, pimenta e cheiro-verde até ficar homogêneo. Modele bolinhas médias. Em uma panela, aqueça o azeite e doure as almôndegas por todos os lados (cerca de 8 min). Retire e reserve. Refogue os tomates picados até desmanchar, tempere com sal e manjerição. Volte as almôndegas ao molho e cozinhe por mais 5 min. Sirva.



LANCHE

1 fatia de queijo minas frescal com azeite e orégano. Leve, prático e com bastante proteína para segurar a fome até o fim do dia.



JANTAR

Frango Desfiado com Couve Refogada Frango cozido e desfiado (200g) refogado no alho e azeite. Couve fatiada fina refogada na manteiga por 5 min até murchar. Sirva o frango com a couve ao lado e tempere com limão.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com espinafre refogado na manteiga. Refogue o espinafre até murchar (2 min), depois adicione 2 ovos batidos e mexa em fogo baixo até cremoso. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Bife Acebolado com Abobrinha

Ingredientes: Bife bovino (2 unidades), cebola (1 unidade grande), azeite, alho (2 dentes), sal e pimenta. Acompanhamento: abobrinha (1 unidade).

Modo de Preparo: Tempere os bifes com sal e pimenta. Em uma frigideira com azeite, sele os bifes em fogo alto por 3-4 min de cada lado. Retire e reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola em rodelas até dourar (5 min). Adicione o alho e mexa por 1 min. Corte a abobrinha em rodelas e grelhe por 3 min de cada lado. Sirva o bife com a cebola por cima e a abobrinha ao lado.



LANCHE

Queijo mussarela em cubos com azeitonas verdes. Prático para comer fora de casa, rico em gordura boa e com bastante sabor para segurar a fome.



JANTAR

Frango Acebolado com Salada: Frango em tiras (200g) refogado no alho e azeite com cebola em rodelas até dourar. Salada de alface, tomate e pepino temperada com azeite, limão e sal. Refeição leve, rápida e nutritiva.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos cozidos (2 unidades) com uma pitada de sal e páprica. Corte ao meio e finalize com um fio de azeite. Acompanhe com café ou chá sem açúcar. Prático e nutritivo.

ALMOÇO

Frango ao Curry com Couve-Flor

Ingredientes: Peito de frango (200g), couve-flor (300g), creme de leite (200ml), curry em pó (1 colher de chá), alho (2 dentes), azeite, sal e pimenta.

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos e tempere com sal, pimenta e curry. Em uma frigideira com azeite, doure o frango por 5 min. Adicione o alho picado e refogue por 1 min. Acrescente o creme de leite e mexa até formar um molho cremoso (3 min). Cozinhe a couve-flor no vapor por 5 min. Sirva o frango ao curry com a couve-flor ao lado.



LANCHE

Cream cheese com pepino em rodelas. Passe uma camada de cream cheese sobre as rodelas de pepino e tempere com sal e orégano. Leve e refrescante.



JANTAR

Omelete de Queijo com Espinafre Refogue espinafre na manteiga até murchar. Despeje 3 ovos batidos com sal e pimenta. Adicione queijo mussarela picado por cima. Cozinhe em fogo médio até firmar. Dobre e sirva com salada verde.

CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural integral (200ml) batido com 1 colher de sopa de farinha de amêndoas e uma pitada de canela. Cremoso, nutritivo e prático. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Carne Moída com Abóbora

Ingredientes: Carne moída (250g), abóbora (300g), azeite, alho (2 dentes), cebola (1/2 unidade), sal, pimenta e cheiro-verde.

Modo de Preparo: Pique a abóbora em cubos médios. Em uma panela com azeite, refogue a cebola e o alho picados até dourar. Acrescente a carne moída e cozinhe até dourar (8 min), mexendo para soltar. Tempere com sal e pimenta. Adicione a abóbora e refogue por mais 8-10 min, mexendo de vez em quando, até a abóbora ficar macia. Finalize com cheiro-verde e sirva.



LANCHE

2 fatias de queijo minas com orégano e azeite. Rápido e prático para qualquer hora do dia. Rico em proteína e gordura boa para segurar a fome.



JANTAR

Salada de Frango com Abacate Frango desfiado (200g), 1/2 abacate picado, alface, tomate e pepino. Tempere com azeite, limão e sal. Misture tudo e sirva. Prato fresco, rápido e nutritivo.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com queijo mussarela derretido e cebolinha picada por cima. Mexa em fogo baixo para ficar cremoso. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Peixe Grelhado com Purê de Abóbora

Ingredientes: Filé de peixe (merluza ou tilápia, 2 unidades), limão, alho (2 dentes), azeite, sal e pimenta. Purê: abóbora (300g), manteiga (2 colheres), creme de leite (2 colheres) e sal.

Modo de Preparo: Tempere o peixe com limão, alho picado, sal e pimenta. Descanse 10 min. Grelhe em frigideira com azeite por 3-4 min de cada lado até dourar. Cozinhe a abóbora picada em água fervente por 10 min até macia. Escorra bem, amasse com garfo e misture a manteiga, o creme de leite e o sal até formar um purê cremoso. Sirva o peixe com o purê ao lado.



LANCHE

Palitos de queijo mussarela empanados no ovo e farinha de amêndoas, fritos na manteiga. Crocantes por fora, derretidos por dentro. Sirva com molho de tomate caseiro.



JANTAR

Frango Grelhado com Salada de Abacate Filé de frango grelhado (200g) temperado com sal, pimenta e limão. Salada de alface, 1/2 abacate picado, tomate e pepino temperada com azeite e limão. Prato leve e completo.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos no forno com bacon e queijo. Em uma assadeira pequena, coloque 2 ovos com bacon picado e queijo mussarela por cima. Leve ao forno médio por 8-10 min até a clara firmar.

ALMOÇO

Lombo de Porco Assado com Legumes

Ingredientes: Lombo de porco (300g em medalhões), abobrinha (1 unidade), pimentão vermelho (1/2), cebola (1), alho (3 dentes), azeite, sal, pimenta e alecrim.

Modo de Preparo: Tempere o lombo com alho, sal, pimenta e alecrim. Descanse 15 min. Corte a abobrinha, o pimentão e a cebola em pedaços grandes. Em uma assadeira, disponha o lombo e os legumes, regue com azeite. Leve ao forno médio (200°C) por 25 min, virando na metade, até dourar. Sirva o lombo com os legumes assados ao lado.



LANCHE

Pasta de atum com azeite, limão e salsinha servida em rodela de pepino. Amasse 1 lata de atum escorrido com azeite, limão e salsinha. Coloque sobre as rodela. Prático e saboroso.



JANTAR

Frango ao Molho de Mostarda Frango em cubos (200g) refogado no alho e azeite. Adicione 2 colheres de mostarda e 200ml de creme de leite, mexa até engrossar (3 min). Sirva com salada de folhas verdes temperada com azeite e limão.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos cremosos com cream cheese e cebolinha. Bata 2 ovos com 1 colher de cream cheese e mexa em fogo baixo até ficar cremoso. Finalize com cebolinha picada. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Costelinha de Porco na Airfryer

Ingredientes: Costelinha de porco (500g), alho (3 dentes amassados), sal, páprica doce, pimenta-do-reino, limão e azeite.

Modo de Preparo: Tempere a costelinha com alho, sal, páprica, pimenta e limão. Deixe pegar gosto por 15 min. Regue com azeite e coloque na airfryer a 200°C por 25 min, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante por fora e macia por dentro. Sirva quente.



LANCHE

Creme de abacate com cacau e adoçante natural (stevia ou eritritol). Bata 1/2 abacate com 1 colher de cacau em pó, adoçante a gosto e gelo. Cremoso e delicioso.



JANTAR

Salada de Sardinha com Ovo Cozido 1 lata de sardinha escorrida, 1 ovo cozido picado, alface, rúcula, tomate e cebola roxa em rodela finas. Tempere com azeite, limão e sal. Prato prático e rico em proteína e ômega-3.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com requeijão e cebolinha picada. Bata 2 ovos, misture 1 colher de requeijão e mexa em fogo baixo até ficar cremoso. Finalize com cebolinha. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Linguiça Toscana Grelhada com Salada

Ingredientes: Linguiça toscana (3 unidades), alho (2 dentes), azeite.
Salada: alface, tomate, pepino, cebola roxa, azeite, limão e sal.

Modo de Preparo: Corte as linguiças ao meio no sentido do comprimento. Em frigideira com azeite e alho picado, grelhe por 5-6 min de cada lado até dourar e cozinhar por completo. Pique alface, tomate, pepino e cebola roxa e tempere com azeite, limão e sal. Sirva as linguiças com a salada fresca ao lado.



LANCHE

Creme de coco com pasta de amendoim. Misture 200ml de leite de coco com 1 colher de pasta de amendoim sem açúcar e adoçante a gosto. Leve à geladeira por 10 min e sirva.



JANTAR

Palmito Refogado com Carne Moída Refogue 150g de carne moída no alho e azeite até dourar. Adicione 200g de palmito picado e refogue por mais 3 min. Tempere com sal e cheiro-verde e sirva.

CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural integral (200ml) misturado com 1 colher de sopa de sementes de chia e uma pitada de canela. Deixe hidratar por 5 min antes de comer. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Peito de Frango Recheado com Salada

Ingredientes: Peito de frango (1 unidade grande, ~250g), queijo mussarela ou minas (2 fatias), azeite, alho (2 dentes), sal, pimenta e limão. Salada de alface, tomate e pepino.

Modo de Preparo: Faça um corte no meio do peito de frango como se fosse abrir um livro. Tempere com sal, pimenta, alho e limão. Coloque o queijo dentro e feche com palitos de dente. Sele em frigideira com azeite por 4-5 min de cada lado até dourar. Sirva com salada de alface, tomate e pepino temperada com azeite e limão.



LANCHE

Queijo cottage (3 colheres de sopa) temperado com azeite, sal e pimenta-do-reino, servido com tomate cereja cortado ao meio. Prático e refrescante.



JANTAR

Omelete de Bacon com Espinafre Frite 3 tiras de bacon picado até soltar a gordura. Refogue o espinafre até murchar. Despeje 3 ovos batidos com sal e pimenta. Cozinhe em fogo médio até firmar. Dobre e sirva com molho de pimenta se gostar.

CAFÉ DA MANHÃ

2 ovos fritos na manteiga com azeitonas pretas picadas por cima. Tempere com orégano e pimenta-do-reino. Acompanhe com café ou chá sem açúcar. Salgado e saboroso.

ALMOÇO

Strogonoff de Carne Low Carb

Ingredientes: Carne bovina em tiras (250g), cebola (1/2 unidade), alho (2 dentes), creme de leite (200ml), mostarda (1 colher), ketchup sem açúcar (1 colher), azeite, sal e pimenta.

Modo de Preparo: Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma frigideira com azeite, sele as tiras de carne em fogo alto por 4 min até dourar. Reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho picados por 2 min. Volte a carne, adicione o creme de leite, a mostarda e o ketchup. Cozinhe em fogo baixo por 3 min até o molho engrossar. Sirva quente.



LANCHE

Pasta de ovos com maionese. Amasse 1 ovo cozido com 1 colher de maionese, sal e salsinha. Sirva com tiras de pepino ou salsão para mergulhar.



JANTAR

Sopa de Abóbora com Gengibre Refogue 1 dente de alho picado e 1 pedaço pequeno de gengibre ralado no azeite por 1 min. Adicione 300g de abóbora picada, cubra com água, sal e pimenta. Cozinhe por 15 min até a abóbora ficar macia. Bata no liquidificador até cremoso. Sirva quente com fio de azeite e sementes de abóbora por cima.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão low carb de micro-ondas.

Misture 1 ovo, 2 colheres de farinha de amêndoas, 1 colher de manteiga derretida e uma pitada de sal. Leve ao micro-ondas por 1 minuto. Sirva com manteiga ou cream cheese.

ALMOÇO

Hambúrguer Caseiro com Salada

Ingredientes: Carne moída (250g), ovo (1 unidade), alho (2 dentes picados), cebola picada (1/4), sal, pimenta. Salada: alface, tomate, cebola roxa, azeite e limão.

Modo de Preparo: Misture a carne moída com o ovo, alho, cebola, sal e pimenta até ficar homogêneo. Modele 2 hambúrgueres médios. Grelhe em frigideira com fio de azeite por 5 min de cada lado em fogo médio até dourar. Pique a alface e o tomate, fatie a cebola roxa e tempere com azeite e limão. Sirva o hambúrguer com a salada ao lado.



LANCHE

Tomate cereja cortado ao meio com queijo cottage e uma pitada de orégano. Leve, refrescante e prático para comer fora de casa. Boa pedida para dias quentes.



JANTAR

Frango ao Molho de Limão com Alho Cubos de frango (200g) refogados no alho e azeite até dourar. Adicione suco de 1 limão, raspas de limão e 200ml de creme de leite. Cozinhe em fogo baixo por 3 min. Sirva com salada de folhas verdes temperada com azeite e sal.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com tomate e manjeriço. Refogue 1 tomate picado na manteiga até murchar. Adicione 2 ovos batidos com sal e mexa em fogo baixo até cremoso. Finalize com manjeriço.

ALMOÇO

Frango Xadrez Low Carb

Ingredientes: Peito de frango em cubos (250g), pimentão verde e vermelho (1/2 de cada), cebola (1/2), shoyu (2 colheres), gengibre ralado, alho (2 dentes), azeite e amendoim torrado.

Modo de Preparo: Tempere o frango com shoyu, gengibre e alho. Deixe descansar 10 min. Em frigideira com azeite, refogue o frango até dourar (5 min). Adicione o pimentão e a cebola em tiras e refogue por mais 5 min. Finalize com amendoim torrado por cima e sirva.



LANCHE

2 castanhas-do-pará com cubos de queijo coalho. Prático, rico em selênio e gordura boa. Ideal para comer fora de casa sem sujar as mãos.



JANTAR

Frittata de Espinafre e Queijo Refogue espinafre na manteiga até murchar. Bata 3 ovos com sal, pimenta e 2 colheres de creme de leite e despeje sobre o espinafre. Cubra com mussarela e leve ao forno médio (200°C) por 12 min até dourar e firmar. Sirva quente.

CAFÉ DA MANHÃ

2 ovos cozidos com guacamole.
Amasse 1/2 abacate com suco de limão, cebola roxa picada, coentro e sal. Sirva os ovos cortados ao meio com a guacamole por cima. Acompanhe com café ou chá sem açúcar.

ALMOÇO

Bisteca Suína Grelhada com
Berinjela Refogada

Ingredientes: Bisteca suína (2 unidades), alho (3 dentes), azeite, sal, pimenta e limão.

Acompanhamento: berinjela (1 unidade), cebola (1/2), sal e cheiro-verde.

Modo de Preparo: Tempere as bistecas com alho, sal, pimenta e limão. Descanse 10 min. Grelhe em frigideira com azeite por 5-6 min de cada lado. Corte a berinjela em cubos e a cebola em tiras. Refogue na mesma frigideira por 8 min até macia. Tempere com sal e cheiro-verde. Sirva as bistecas com a berinjela ao lado.



LANCHE

2 espetinhos de queijo coalho grelhados na frigideira ou airfryer (5 min a 200°C) até dourar. Sirva com azeite e orégano por cima. Prático, crocante por fora e derretido por dentro.



JANTAR

Salada de Ovo Cozido com Rúcula e Tomate Seco 2 ovos cozidos picados, rúcula, tomate seco hidratado picado, lascas de queijo parmesão. Tempere com azeite, limão e sal. Prato fresco, leve e com bastante sabor.

Dicas para Manter o Resultado



Continuando Depois dos 21 Dias:

Após o desafio, você não precisa voltar aos velhos hábitos. A ideia é manter o low carb como estilo de vida, mas com mais flexibilidade. Você pode:

- Incluir uma refeição livre por semana sem culpa
- Testar a introdução gradual de alguns carboidratos bons (leguminosas, frutas com moderação)
- Repetir os dias do desafio quantas vezes quiser
- Usar o que aprendeu para criar suas próprias receitas

Eventos Sociais:

Sair para comer ou ir a festas não precisa ser um problema. Algumas estratégias:

- Olhe o cardápio antes e escolha opções com proteína e salada
- Prefira carne, peixe ou frango grelhado com vegetais
- Evite farofa, arroz, pão e bebidas açucaradas
- Beba água com gás com limão no lugar de refrigerante ou cerveja
- Se quiser beber, prefira vinho seco (1 taça) ou destilados sem açúcar

Sinais de que o Fígado Está Melhorando:

Seu corpo dá sinais claros de que a esteatose está regredindo:

- Energia mais estável ao longo do dia
- Menos sonolência após as refeições
- Desaparecimento daquela "gordura localizada" na barriga
- Exames de sangue mostrando triglicerídeos e enzimas hepáticas (TGO/TGP) em queda
- Melhora da qualidade do sono
- Pele mais clara e menos inflamada

Lembre-se: a reversão da gordura no fígado leva de 8 a 12 semanas com alimentação low carb consistente. Você já deu o primeiro passo.