

# 10 receitas doces e saudáveis



# VICTUS

POR JOANA PINHO



## Copyright

---

Todos os direitos reservados.  
É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



[WWW.JOANAPINHO.COM](http://WWW.JOANAPINHO.COM)

# SOBRE MIM



*Joana Pinho*

Sou a Joana, nutricionista (3371 N), coach e Practitioner de PNL.

Movida pela PAIXÃO em ajudar pessoas a alcançarem seus sonhos. Procuo inspirar, transformar e marcar a diferença na vida de quem me procura. Ajudo a descobrir uma alimentação mais consciente e favorecedora de saúde, sem com isso abdicar do prazer e do convívio familiar e social.

Acredito que o sonho comanda a vida ... Acredito que a vida é o resultado das escolhas que fazemos...

Acredito que somos aquilo que comemos, que treinamos e aquilo que sentimos!

Desenvolvi um método, Método Victus por Joana Pinho, que já transformou a vida de milhares de pessoas, utilizada essencialmente no emagrecimento, com base na reeducação alimentar até à conquista da liberdade alimentar! Este método é utilizado no Acompanhamento Personalizado e no Curso Liberdade Alimentar.

Sou cofundadora da Victus, uma clínica em Vila Nova de Gaia, com uma equipa multidisciplinar, constituída por vários nutricionistas e outros profissionais como personal trainer e coach.

# Introdução

---

Para perderes peso não tens que ter uma **alimentação sem sabor e chata**, muito pelo contrário podés e deves fazer uma **alimentação com sabor e com prazer**. Caso contrário os resultados seriam apenas a **curto prazo**, que certamente não é o que queres que aconteça.

Apesar de num estilo de vida saudável **não existir proibidos** e fazer parte **comer alimentos pobres** nutricionalmente como bolos de pastelaria, bolachas de chocolate, batatas fritas e muitos outros alimentos que todos nós gostamos de comer, também é possível fazer **receitas deliciosas** com alimentos ricos nutricionalmente. E assim juntamos o útil ao agradável!

Claro que só faz sentido se gostares mesmo da receita saudável, caso contrário mais vale optares pela receita tradicional, porque o objetivo é mesmo ficares satisfeita.

Então quando aparecer aquela vontade de comer algo docinho, e não sabemos muito bem o quê, podemos aproveitar para fazer receitas doces e saudáveis.

E a pensar nisso resolvi pedir ajuda às minhas “meninas” da Comunidade Liberdade Alimentar. Elas partilhara, comigo as suas receitas doces e saudáveis favoritas. E surgiu assim este ebook com receitas doces e igualmente nutritivas.

**Atenção:** Nenhuma destas receitas está **adaptada ao teu objetivo**, às tuas rotinas alimentares e às tuas necessidades energéticas. São apenas alguns exemplos!

Já entraste no grupo de whatsapp?

CLICA AQUI PARA  
ENTRAR NO GRUPO



---

# BOLO DE CANECA

## Ingredientes

- 20g de flocos de aveia finos
- 1 ovo
- 1 pêra
- 5g de cacau sem açúcar

### Opcional:

- 1 quadrado de chocolate

## Preparação

1. Mistura todos os ingredientes com ajuda de um triturador de alimentos;
2. Coloca 1 min no micro-ondas.



---

# BOLO DE LARANJA



## Ingredientes

- 100g farinha de trigo
- 300g cenoura
- 1 laranja (com casca)
- 5 ovos

## Preparação

1. Rala tudo num triturador de alimentos;
2. Coloca no forno cerca de 30 min, a 180°C.





# AMÊNDOAS CHOCOLATE

---

## Ingredientes

- Amêndoa
- Chocolate
- Bebida vegetal de amêndoa  
(sem açúcar)

## Preparação

1. Coloca amêndoa espalhada num tabuleiro com papel vegetal;
2. Deixa a torrar no forno, no máximo 10 min;
3. Derrete o chocolate com um pouco de bebida vegetal no micro-ondas, 1 min;
4. Envolva as amêndoa torradas no chocolate derretido;
5. Deixa no frigorífico até solidificar o chocolate.



# BOLO DE MAÇÃ

---

## Ingredientes

- 50g flocos de aveia
- 50g farinha de aveia com sabor Baunilha
- 4 ovos
- 3 maçãs
- 1 logurte natural magro

### Opcional:

- Canela
- Essência de baunilha

## Preparação

1. Mistura todos os ingredientes, exceto meia maçã;
2. Decora com a meia maçã por cima;
3. Coloca no forno 30 minutos a 180° (testar com o palito).



---

# MUFFINS

## Ingredientes

- 20g de flocos de aveia finos
- 100ml claras
- 10g de manteiga amendoim
- 1 maçã

### Opcional:

- Canela

## Preparação

1. Rala tudo num triturador de alimentos;
2. Coloca em forminhas de silicone;
3. Deixa 2 min no micro-ondas.



---

# BOLACHAS

## Ingredientes

- 50g aveia
- 1 Banana
- 2 c. sopa de chia
- 1 c. chá de canela

### Opcional:

- Compota ou manteiga de amendoim

## Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200°C e forra um tabuleiro com papel vegetal;
2. Tritura a aveia até obter uma farinha grossa;
3. Mistura a aveia, a banana, as sementes e a canela até obter uma pasta;
4. Com a ajuda de uma colher faz bolas com a massa;
5. Recheia o centro da bola com o polegar com compota ou manteiga de amendoim;
6. Leva ao forno por 15 minutos.



# AVEIA NO FORNO

---

## Ingredientes

- 100g de flocos de aveia grossos
- 250 ml leite magro
- 250 ml claras
- 3 bananas
- 2 Peras

### Opcional:

- Canela

## Preparação

1. Corta as peças de fruta aos cubos e mistura com o resto dos ingredientes;
2. Coloca o preparado anterior numa forma de silicone;
3. Deixa no forno durante 30min





# SMOOTHIE BOWL

---



## Ingredientes

- 125g logurte magro sólido
- 200g Frutos vermelhos congelados
- 20g de cereais puff de espelta

## Preparação

1. Tritura queijo quark e a fruta congelada;
2. Adiciona os cereais como topping



---

# PANQUECAS

## Ingredientes

- 100 ml claras
- 20g farinha de aveia com sabor a baunilha
- 20g de flocos de aveia grossos
- 50g de morangos

## Preparação

1. Mistura todos os ingredientes;
2. Coloca numa frigideira antiaderente em lume médio e deixa cozinhar até se formarem bolinhas na parte de cima;
3. Verifica se as bordas já estão douradas e vire com ajuda de uma espátula;
4. Serve com morangos.



---

# WAFFLES

## Ingredientes

- 1 Ovo
- 20g de flocos de aveia finos
- 1 banana
- 10g de cacau sem açúcar

## Preparação

1. Coloca todos os ingredientes numa taça e triturar com ajuda de uma varinha mágica até obter uma textura homogénea;
2. Liga a máquina de fazer waffles e deixa aquecer e verte as massas na forma;
3. Fecha a tampa e deixa cozinhar até ficarem dourados.



# Semana do **Emagrecimento** Definitivo

 COM JOANA PINHO

**4/02**  
DOMINGO

AULA 1

**Roda da Liberdade Alimentar:** o mapa para o emagrecimento definitivo

**5/02**  
SEGUNDA

AULA 2

3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças** em 8 semanas!

**6/02**  
TERÇA

AULA 3

3 estratégias alimentares para **combater o stress e a ansiedade**

**7/02**  
QUARTA

AULA 4

3 erros que te impedem de **aliar a vida social a uma alimentação saudável**

**8/02**  
QUINTA

AULA 5

Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, em 8 semanas, com a **autoestima** e **felicidade** que mereces!



[www.joanapinho.com](http://www.joanapinho.com)